

## **Bundeslehrgang der AG SV: Selbstverteidigungsexperten teilen wertvolles Wissen**

Am vergangenen Samstag öffnete der Lübecker Judoclub e.V. seine Türen, um Ju-Jutsu-Begeisterten die Gelegenheit zu bieten, in Sachen Selbstverteidigung dazuzulernen. Der Bundeslehrgang versprach einen Tag voller spannender Einblicke in die effektive Selbstverteidigung. Unter der fachkundigen Anleitung der Referenten Steve Roßberg und Holger Neumann, die beruflich im Strafvollzug tätig sind und somit wertvolle Einblicke in Stresssituationen und Konfliktbewältigung bieten konnten, standen Deeskalation, Grundtechniken und die Anwendung in kleinen Szenarien im Mittelpunkt des Geschehens.

Die Frage, warum man sich in der Arbeitsgemeinschaft Selbstverteidigung fortbilden sollte, ist durchaus berechtigt. Schließlich trainieren viele von uns regelmäßig Ju-Jutsu und verfügen über die notwendigen Techniken, um sich in einer brenzligen Situation zu behaupten. Doch die Realität unterscheidet sich oft stark von der Trainingsmatte. In einer stressigen und gefährlichen Situation können nicht alle erlernten Fähigkeiten abgerufen werden. Dies hat mehrere Gründe. Zum einen liegt es daran, dass die Techniken nicht ausreichend oft geübt wurden, um sie im Schlaf beherrschen zu können. Automatisierung ist ein entscheidender Faktor in der Selbstverteidigung. Zum anderen ist in stressigen Situationen unser Denken eingeschränkt, und die Anwendung von Techniken wird erschwert. Daher ist es wichtig, ein Repertoire an Grundtechniken zu haben, auf das man in solchen Momenten zurückgreifen kann. Diese sollten praktikabel und unter Stress umsetzbar sein.

Steve Roßberg und Holger Neumann hatten für den Lehrgang eine klare Strategie. Sie wählten 2 bis 3 Basistechniken aus, auf die sich die Teilnehmer intensiv konzentrierten. Diese Techniken wurden dann zusätzlich in kleine, realitätsnahe Szenarien eingebaut. Doch bevor es zu körperlichen Auseinandersetzungen kam, wurde großen Wert auf Deeskalation gelegt. Die Grundidee war, Konflikte im Vorfeld gewaltfrei zu lösen und so unverletzt und mit erhobenem Haupt aus der Situation hervorzutreten. Dies kann verbal durch Kommunikation, aber auch durch den geschickten Einsatz von Mimik und Gestik erreicht werden. Der Bundeslehrgang der AG SV des DJJV bot somit nicht nur eine vertiefte Auseinandersetzung mit den praktischen Aspekten der Selbstverteidigung, sondern unterstrich auch die Bedeutung von Deeskalationstechniken im Alltag.