

Selbstverteidigungslehrgang unter realen Bedingungen

Am Samstag, den 05. September 2026, fand auf dem Übungsgelände der Bundespolizeiabteilung in Ratzeburg ein vierstündiger Selbstverteidigungslehrgang unter möglichst realitätsnahen Bedingungen statt. Als kompetente Referenten standen Gerrit Lukowski und Holger Neumann plus Team zur Verfügung.

Im Mittelpunkt des Lehrgangs stand die Selbstverteidigung in Situationen, die auch im Alltag eine besondere Herausforderung darstellen können. Hierfür wurden zwei unterschiedliche Szenarien vorbereitet: Zum einen ein Bahnsteig, der aufgrund der Wetterbedingungen leider nicht im Freien, sondern in einer Halle simuliert werden musste, und zum anderen ein echter Wagon, der als Übungsumgebung für die Teilnehmer diente.

Um möglichst intensiv und praxisnah arbeiten zu können, wurde die große Gruppe aufgeteilt. Während eine Hälfte zunächst in der Halle am simulierten Bahnsteig trainierte, beschäftigte sich die andere Hälfte mit den Übungen im Wagon. Anschließend wurden die Gruppen getauscht, so dass alle Teilnehmer beide Szenarien durchlaufen konnten.

Die Referenten vermittelten zahlreiche nützliche und vor allem gut anwendbare Verteidigungstechniken, die anschließend von den Teilnehmern selbst ausprobiert und intensiv geübt werden konnten. Dabei bestand jederzeit die Möglichkeit, Fragen zu stellen und einzelne Situationen genauer zu besprechen. Besonders interessant und lehrreich war die praktische Auseinandersetzung mit einer Situation, in der man sich mehreren Angreifern gleichzeitig gegenübersteht. Die Erfahrungen aus einem simulierten 1-gegen-3-Szenario stellten für viele Teilnehmer eine neue Herausforderung dar und sorgten für zahlreiche wichtige Erkenntnisse.

Durch die realitätsnahen Übungsumgebungen konnten die vermittelten Inhalte direkt in einem besonderen Umfeld ausprobiert und umgesetzt werden. Gerade diese Kombination aus Theorie, praktischer Anwendung und ungewohnten Situationen führte bei vielen Teilnehmern zu wertvollen „Aha-Momenten“.

Alles in allem war der vierstündige Lehrgang ein rundum gelungener und lehrreicher Tag. Ein besonderer Dank gilt den Referenten Gerrit Lukowski und Holger Neumann für die kompetente und praxisnahe Vermittlung der Inhalte sowie Simone Töpfer für die Organisation und Leitung des Lehrgangs.