

**Am 25.Oktober'25 um 14.30:
Bei diesem rasanten Seminar ging
es um Selbstverteidigung – menta-
le Einsichten und Möglichkeiten.**

Aus aktuellen Anlaß:

Selbstverteidigung PRO + KONTRA

Es war wie immer! Ich, der Autor dieser Zeilen, hatte den Anmeldetermin verpasst. Am Vortag des „Offenen Monatstreffs“ zum brisanten Thema funkte ich unsere liebe Charlotte Köhler per mail an: „...ob da für mich noch ein Plätzchen in der „zweiten Reihe“ möglich wäre?! Zack-Zack und sofort spuckte mein Drucker eine herzliche Einladung aus. Der Tag war gerettet...

Am Selbstverteidigungs-Nachmittag, bewaffnet mit zwei Töpfchen mit roten Weihnachtskakteen für die Damen Köhler & Bendel, war ich jedoch pünktlich. Die Kommunikation im Gertrud-Stock-Saal war schon voll im Gange – der Saal wie immer gut gefüllt. Sogleich erspähte ich einen zuletzt recht seltenen Besucher. Renate Sokoll erwies uns die Ehre! Sie hatte sich zum brisanten Thema mutig überwunden zu kommen. Im Kölner-Stadt-Anzeiger war kürzlich ein Leserbrief von ihr abgedruckt. Indem gab sie ihre Bedenken zum Angst verbreitenden Umfeld des Ebertplatzes kund. Und bezog zum Zustand auch der U-Bahnhaltestelle kritisch Stellung. Bekannterweise liegt unser Seminar-treff ja vis-a-vis von diesem Platz...

Im Saal war jetzt aber Aktion angesagt! Dagmar Bendel – ganz smart in schwarzer Montur – wippte gewissermaßen sprungbereit hin und her. Es ging sogleich los.

■ **Dazu:** Dagmar Bendel ist uns ja bestens als absolut vielseitig bekannt. Unlängst zelebrierte sie hier einen Klangschaalen-Abend. Es ging speziell um Achtsamkeitstraining für Hörgeräte- und CI-Nutzer. Musik sollte eben nicht nur Genuss sein, sondern auch guter Gehörentwicklung dienen. Das kann man trainieren!

Heute aber war Selbstverteidigung angesagt. Gemäß unserer Trainerin können mentale Einsichten und Möglichkeiten viel bewirken! Zunächst erfuhren wir einiges über UNS... Unser

Auftreten, unseren Blick und unseren Gang mussten wir jetzt selbstkritisch überprüfen. Zuhause ist das gut vor dem Spiegel zu sehen und Verbesserungen lassen sich üben. Frage an mich muss sein: Wie wirke ich? Ängstlich, schüchtern oder doch selbstbestimmt auch von der Körperhaltung? Da lässt sich tatsächlich gegensteuern!

■ Selbstverteidigung dient der mentalen Stärkung. Stärkend waren jedoch auch die kurzen Kaffeepausen mit süßen Knabbereien. Die hielten uns bei Laune und das recht kommunikativ!



**Am Rande
des Gesche-
hens – dabei
sein war
ALLES!**

Es ist ja so: Defizite zeigen sich in der Öffentlichkeit, auch auf der Straße und z.B. im Supermarkt. Die Lösung: Dem Blick Fremder begegne ich jetzt beiläufig aber „fest“. Mit sicherem Schritt und möglichst aufrecht in der Haltung. Am Tag, wie auch in der „frühdunklen Jahreszeit“ am Abend.

„Tatsache ist, Fremden keinen Anlass geben uns ZU NAHE zu kommen!“ erläut-



terte uns dazu öfters Dagmar Bendel. Nun, das ist nicht ganz so einfach. Flexibel müssen wir daher reagieren, obwohl wir Menschen ja bekanntlich nicht weniger werden. Und so auch dichter zusammenleben....

Trotz ernstzunehmendem Thema wurde im Gesprächs-Austausch auch viel gelacht. Das erleichterte sehr, denn es gab da auch ein Ehepaar in unserer Runde, welches schon WAS(!?) erlebt hatte! Nicht ganz ernst gemeint sagte ich daraufhin: „...man könnte doch bei Begegnungen mit Unbekannten, recht höflich und deeskalierend auftreten. Ich würde mich mit Namen vorstellen und dann nach seinem Namen fragen. Und sodann blitzschnell an dem total Verblühten Unhold vorbei rauschen!“

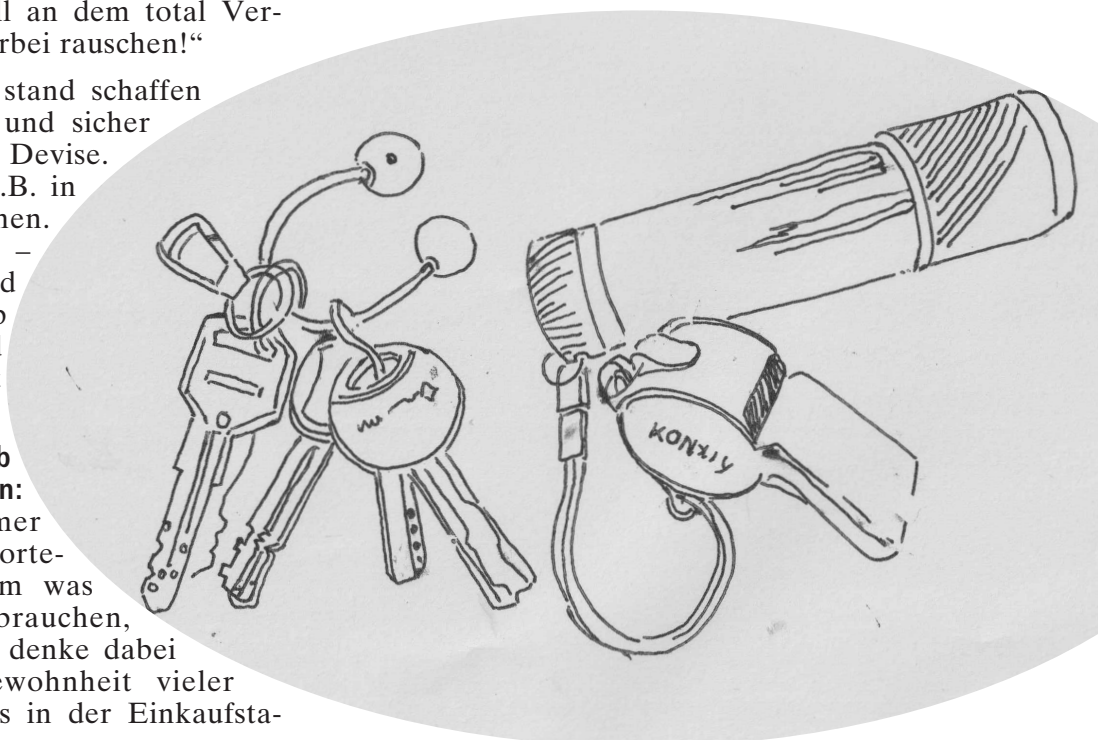
Es gilt also, Abstand schaffen mit festem Blick und sicher im Auftritt ist die Devise. Und Ruhe dazu z.B. in Bussen und Bahnen. Da geht's schnell – ein Schups und schwupp-die-wupp fehlt etwas. Und der Schreck ist groß...

Dagmar Bendel gab auch zu bedenken:

Müssen wir immer unser „dickes“ Portemonnaie, mit allem was wir meinen zu brauchen, dabei haben? Man denke dabei auch an die Gewohnheit vieler Hausfrauen, dieses in der Einkaufsta-

sche „Langfinger-gerecht“ zu verstauen...dabei auch an die Gewohnheit vieler Hausfrauen, dieses in der Einkaufstasche „Langfinger-gerecht“ zu verstauen...

Kürzlich wurde eine Bekannte von mir in unserem Wohnviertel „mit Bitte um Geldwechsel“ angesprochen. Das ging sehr höflich und blitzschnell! Später erst wurde der Verlust eines Fünzig-Euro-Scheins aus dem hinteren Fach bemerkt. Also: Abstand halten und laut „STOPPPPP!“ und bei Bitten laut und vernehmlich „NEIN!“ sagen!





Auch den abendlichen Spaziergang sollten wir sicher angehen. Nicht zögerlich, immer selbstbewusst mit festem Blick. Da kann z.B. ein (Taschen)schirm, eine kleine brennende und rotierende LED-Lampe am Schlüsselbund, unser Sicherheitsgefühl nochmals beflügeln. Auch, weil man sich notfalls erwehren könnte. Und entsprechend der Situation sollte man also bitte nicht zu schüchtern sein, mal laut „Hallo“ oder „guten Abend“ zu sagen...

Für SCHNELL-LESER wichtig:

■ Unsere **STIMME** sollte fest, deutlich und vernehmbar sein!

■ Unser **BLICK** sollte beiläufig, offen aber fest sein!

■ Unsere **KÖRPERSPRACHE** sollte aufrecht-selbewusst im Gang sein!

Unsere Trainerin übte mit uns weitere **Tricks** auch zu handgreiflichen Situationen. Eine uns geltende „vorausseilende“ Faust z.B. kann man smart am eigenen Körper vorbeilenken! Ein sodann gebrülltes „WAU“ kann den Täter erschrecken und Passanten wecken! Trotz allem: Sein „Mütchen zu kühlen“ sollte die Ausnahme sein!

Einige Teilnehmer unseres Kreises hatten Fragen. Und Charlotte Köhler sprang ein und demonstrierte einige brenzlige Situationen. Unsere Trainerin klärte dies und gab spezielle Tipps. Auch Maßnahmen für den Fall „nach“ einem Fall der „ungemütlichen Art“! Sie demonstrierte dynamisch wo es in

solchen Momenten lang geht. Der Nachmittag verging naturgemäß rasant...

Zum Abschluss, als Gedächtnisstütze und zum Üüüüüben: Wichtige Seminar-Folien als Down-Load-Datei für unseren Computer bekamen wir mit auf den Heimweg...

Jacob Alexander Schürenberg – der Autor dieses Artikels - hat sich für abendliche Spaziergänge etwas „gebastelt“. Die immer eingeschaltete Mini-Lampe mit Trillerpfeife „rotiert“ am Handgelenk. In der Dunkelheit ist man gut bemerkbar und auf Abruf erschreckend(!) hörbar. Und auch das Schlüsselbund zum Anklippen ist bei unguten Begegnungen als „Faustpfand“ immer dabei! (...siehe Illustration)

Jacob Alexander Schürenberg