

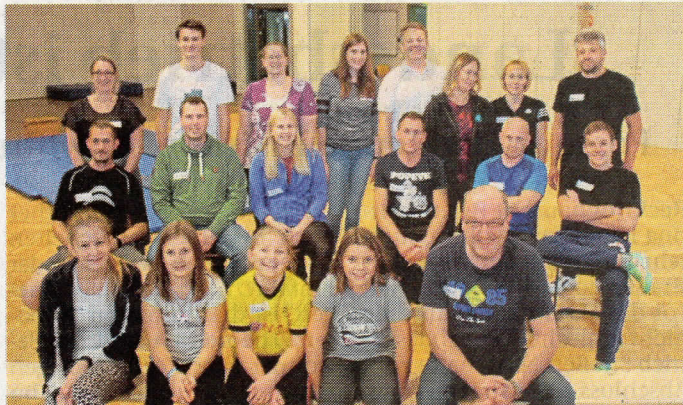
Retter lernen, sich zu schützen

DLRG schickt 25 Mitarbeiter in ein Seminar. Dabei geht es nicht in erster Linie um körperliche Dominanz.

Hillerheide. Wie in unangenehmen oder gefährlichen Situationen reagieren? Diese Frage stellt sich für Rettungskräfte immer häufiger. 25 Mitarbeiter der Recklinghäuser Ortsgruppe der Deutschen Lebensrettungsgesellschaft (DLRG) näherten sich einer Antwort in einer speziellen Schulung am Christophorusweg

„Wir wollen alle unsere Mitarbeiter optimal vorbereiten und schützen“, so DLRG-Vorsitzender Gerhard Weiling. „Daher haben wir dieses Training nicht nur für die erwachsenen Ausbilder, sondern auch für unsere jugendlichen Helfer gebucht, damit sie in ihren Kursen selbstbewusst auftreten können.“

Beim Wachdienst an den Küsten und in den Freibädern an müssen die DLRG-Mitglieder oft auf der Hut sein. Dabei liege der Focus gar nicht auf Stärke und körperlicher Überlegenheit. „Im Vordergrund steht die Vermeidung und die Fähigkeit, kritische Situationen kontrollieren zu können“, erklärt der Deeskalationstrainer Holger Swat. In seiner Selbstverteidigungsschule geht es natürlich auch um Kampftechniken, aber



Weder Opfer noch Täter werden, das wollen die Mitarbeiter und Mitglieder der DLRG.

—FOTO: DLRG

das erste Ziel seien Gewaltprävention und eigene Sicherheit. „Unsere Kurse sorgen dafür, dass alle Teilnehmer ihr Selbstbewusstsein deutlich steigern. Sie bekommen die Möglichkeit, Konfliktsituationen zu bewältigen und ihr Leben gewaltfrei zu gestalten. Somit werden sie weder Opfer noch Täter“, erklärt der Fachtrainer für Kids-WingTsun.

Daher gab es zum Auftakt auch eine Menge Theorie: Das Erkennen und Vermeiden gefährlicher Situationen, der bewusste Einsatz der Körpersprache und geeignete

Ausweichstrategien sind Grundlage für eine erfolgreiche Deeskalation. Erste praktische Übungen machten den Teilnehmern deutlich, wie Sie mit einfachsten Mitteln aggressivem Verhalten begegnen können. Darüber hinaus wurden deeskalierende Mittel eingeübt. Die Wasserretter lernen, was sie auf provozierenden Fragen antworten können, wo man hinschauen muss und wie sie mit verbalen Attacken, Ziehen und Schubsen umgehen sollten.

Techniken aus dem „Blitz-Defence“-Programm runden das Programm ab.