

5. Krav Maga Seminar der RAG Krav Maga/Selbstverteidigung der Landesgruppe Hamburg

Wie gewinne ich die Kontrolle über einen Angreifer?

Das war eine der Kernfragen beim fünften Krav Maga Seminar der RAG Krav Maga/Selbstverteidigung Ende Oktober in der Reichspräsident-Eber-Kaserne in Hamburg. Nachdem im Juni dieses Jahres, beim vierten Seminar, der Schwerpunkt auf Verteidigung für Frauen, und natürlich auch Männer, lag (LOYAL berichtet online:), war diesmal die Ausbildung vor allem auf Alltagssituationen für Rettungs- und Sanitätskräfte ausgelegt.

Meldungen über Pöbeleien und sogar tätliche Übergriffe auf diejenigen, die sich für die Rettung des Lebens anderer einsetzen -oftmals sogar ehrenamtlich -, schlagen einem immer häufiger in den Medien entgegen. Das macht fassungslos! Um dagegen ein Zeichen zu setzen, überlegte sich OF d.R. Michael Kruse, Leiter der RAG Krav Maga/Selbstverteidigung, kurzerhand, für das Herbstseminar mit den beiden etablierten externen Trainern Jörg Siegwarth (www.kraftanlage-harrislee.de) und Toto Steubesand (www.abwehr-kraft.com) ein Konzept zu erstellen, das für Rettungs- und Sanitätskräfte passt. Jörg und Toto, beide hoch engagiert und mittlerweile schon nicht mehr von den Krav Maga-Seminaren in Hamburg wegzudenken, hatten da auch gleich gute Ideen. Denn während es sonst schon mal eher „schlagkräftig“ zugehen darf, sollten die Techniken für Personen im Rettungsdienst doch eher etwas weniger „martialisch“ sein.

So gab es an dem sonnigen Herbstsamstag nach einer kleinen Stärkung ein kurzes Antreten mit der Einweisung in den geplanten Ablauf. Diesmal hatte es sich dann auch der Landesvorstand, vertreten durch FK d.R. Klaus Jungnickel, nicht nehmen lassen, sich selbst von dem rekordverdächtigen Erscheinen so vieler Interessierter zu überzeugen. Nach einem ordentliches Warm-up à la Toto, teilten sich die rund 40 teilnehmenden Männer und Frauen (darunter Mitglieder aus Sanitäts-RAGen und sogar aus der Rettungshundestaffel – alles Reservisten, Förderer oder Zivile) auf die drei Ausbildungstationen auf.

Bei der Station von **Jörg Siegwarth** lernten die Teilnehmenden, welche Gefahren Attacks mit Messern mit sich bringen und welche Warnzeichen es geben kann. „Bevor es zu einem Messerangriff kommt, zeigen potenzielle Angreifer oft subtile oder offensichtliche Verhaltensweisen, die auf ihre Absichten hindeuten“ erklärt Jörg. Seine Devise: „Man muss lernen, schnell und entschlossen zu handeln, wenn Gefahr droht.“. Das geht eben nur durch möglichst realistisches Training.

An der nächsten Station vermittelten die beiden jungen Instructor **Sara und Merle** aus Totos Team eindrucksvoll Techniken zur Front- und Back-Control: Wie bringe ich schnell jemanden, der mich vielleicht von vorne schubsen will oder mich an meiner Kleidung packen will, in den „Schwitzkasten“ (Front control) oder bringe mich hinter hin, um ihn kontrolliert vor mir auf den Boden abzusetzen (Back control), um ihn dann ggf. sogar noch bäuchlings mit meinem Körpergewicht zu fixieren, bis z.B. die Polizei übernimmt.

Bei **Toto Steubesands** Station vertiefte die jeweilige Gruppe das Thema der Front- und Back-Control. Partnerweise lernten die Teilnehmenden zudem, wie man sich geschickt abfedert, wenn man rückwärts an die Wand gestoßen wird und diese dann auch noch zu seinem eigenen Vorteil nutzt.

Was Krav Maga für ihn bedeutet, erklärt er so: „Du kannst Fußball spielen, du kannst Tennis spielen, aber du kannst nicht Krav Maga spielen. Krav Maga ist keine Sportart, bei der es um Punkte oder Siege geht. Es ist eine Methode der Selbstverteidigung, bei der jede Bewegung den Unterschied machen kann. Hier gibt es keine Spielregeln, nur die Realität und die Notwendigkeit, sicher nach Hause zu kommen.“

Vor dem Mittag, als weiteres Highlight des sicherlich fordernden, aber durchaus interessanten Ausbildungstags, stellte Stephan Bohlen, seines Zeichens Militärpfarrer in Schortens, anhand von vorbereiteten Moderationskarten dar, welche Arten von Konflikten es gibt (z.B. Beurteilungs- oder Bewertungskonflikt, Rollen- oder Kompetenzkonflikt, Zielkonflikt), in welchen Stufen ein Konflikt eskalieren kann und welchen Einfluss wir darauf durch unsere Kommunikation haben können.

Die Idee, Stephan zum Seminar einzuladen, kam Beate Brandt, HG d.R., Partnerin von Michael Kruse und Stellv. Leitung der RAG. Beate ist in Schortens beim ObjSRgtLw beordert und war im Juni mit auf der ILA, wo Stephan den gerade nicht zur Wache eingeteilten Kameraden und Kameradinnen „lebenskundlichen Unterricht“ sehr anschaulich vermittelte.

Bei so viel Kopf- und Körperarbeit durfte natürlich gutes Essen nicht fehlen. Michael servierte mittags allen das inzwischen schon traditionelle Chili con und sin Carne, unterstützt von den freiwilligen Helfern und Reservisten Anja und Christian, der auch nebenbei für viele Fotos sorgte.

Der Abend klang an dem warmen Oktobertag dann wieder mit gemeinsamem Grillen aus.

Die Stimmung war bei allen bis zum Ende der Veranstaltung super. Viele wollen beim nächsten Seminar wieder dabei sein – wie Jonas und René Schüttauf oder donnerstags zum Training kommen. Sagt OTL d.R. Klaus-Konrad Meyer, ein „Wiederholungstäter“: „Nach dem Seminar wollte ich nur noch aufs Sofa ...(sorry...). Ansonsten hat mir die Veranstaltung sehr viel Spaß gemacht. Ich habe viel mitgenommen und komme gerne wieder zum Training.“

Na dann! Das Team der RAG Krav Maga/Selbstverteidigung freut sich über so viel Zuspruch. Und auch die externen Trainer Jörg und Toto freuen sich schon auf ein nächstes Mal.

Danke an alle vor und hinter den Kulissen, auch dem Team der Landesgeschäftsstelle für die tolle Zuarbeit. Es hat uns auch riesig Spaß gemacht.

Anmerkung: Trainingszeiten der RAG Krav Maga/Selbstverteidigung sind donnerstags von 19:00-20:30 beim Werftliegerunterstützungszug, Reiherdamm 10, 20457 Hamburg. Kontakt: Beate Brandt, HG d.R., 01522 4770556.

Geplante Seminartermine 2025: 17.05.2025 und 20.09.2025

Michael Kruse und Beate Brandt