

Mentaltraining und Seelenmassage statt brachialem Hosenlupf



Selbstverteidigung statt Kampfsport – Degression statt Aggression. Nach asiatischem Muster sollten in der Praxis Geist und Körper in Einheit verschmelzen. Das heisst, dass nicht ein sportliches Moment im Vordergrund steht. Vielmehr ist die körperliche Abwehr (notfalls auch als Angriff zur Abwehr eines Angriffs) nur der letzte Schritt in einer ganzen Reihe von Möglichkeiten.

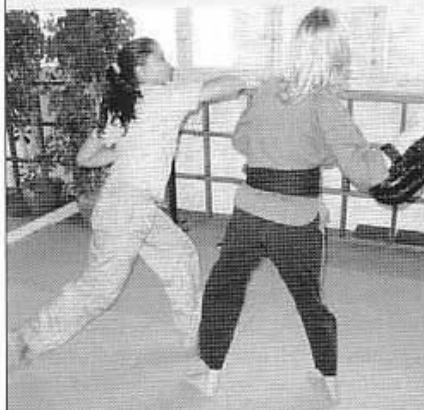
«Wir haben in verschiedenen Ausbildungen Mittel für die Beruhigung der Situation kennen gelernt», beschreibt Mirek Nekys als verantwortlicher Sicherheitsmann das bisherige Vorgehen, «spezielle Kurse in

(Kickbox-Weltmeister) und Katharina Wernli in der Sheng-Shan-Wu-Schule in Baar gegeben haben.
www.sswkampfkuenste.ch

Die Übungsinhalte:

- Mentaltraining
- Atmungsübungen
- Aufbauen des inneren Energieflusses Ki
- Kinesiologischer Muskeltanz
- Harmonisieren und Aktivieren der Energien
- Geistige Einstellung
- Ruhiges und bestimmtes Auftreten
- Körpersprache, innere und äussere Haltung
- Ausstrahlung durch die richtige Haltung
- Körpereigene «Waffen»
- Distanzsystem
- Distanzen und ihre Gefahren kennen lernen
- Schritt- und Ausweichtechniken
- Möglichkeiten des richtigen Ausweichens
- Blocktechniken, Kontertechniken
- Angriffe abwehren lernen
- Kontern – wenn nötig
- Katzenfalltechnik
- Richtiges Fallen, ohne sich zu verletzen
- Stressabbau, Training mit Schreien
- Aufgestaute Energien sinnvoll abbauen lernen
- Gymnastik und Massageübungen
- Kurzentspannung am Arbeitsplatz
- Abschlussmeditation
- Ziele setzen, Ziele erreichen

Zahlreiche Kursabsolventen haben sich nach Angaben des AWA Aargau «auf Grund der positiven Erlebnisse» bereits zu einem Auffrischkurs angemeldet.



Transaktionsanalyse, für die Erkennung von psychischen Krankheitsbildern oder über die Einschätzung der Gefährlichkeit von Klienten; weiter haben wir in Zusammenarbeit mit Fachleuten psychologische Rollenspiele geübt.» So zum Beispiel in der Arbeit mit einem Aggressionsspezialisten, dem Psychiater Josef Sachs, der in der Klinik Königsfelden praktiziert. Nun also dieser Selbstverteidigungskurs, den Christian Mayer, Rocco Cipriano

Ob dies allerdings darauf zurückzuführen ist, dass es zurzeit keinen Nachahmungstäter wie den Zuger Amokläufer gibt, ob es sich um die Talsohle einer mathematischen Kurve handelt oder ob es sogar die ersten Auswirkungen der Persönlichkeits- und Selbstbewusstseins-schulungen sind, kann niemand genau sagen.»

Die Verantwortlichen im Kanton Aargau hoffen das Letztere. Schliesslich ging es auch im handfesten Selbstverteidigungskurs vor allem darum, sicheres Auftreten zu lernen - als Prävention vor Gewalt und Provokation.

Aggression - eine Männerkrankheit?

Es ist eine Tatsache, dass vor allem Männer drohen oder tötlich werden. Aber eine anerzogene Ritterlichkeit verbietet es ihnen anscheinend lange, diese Aggression gegen Frauen auszuleben. Diesen Faktor nutzen einige Amtsstellen, indem sie am Empfang der Behörde nur Frauen einsetzen.

Der Psychiater Josef Sachs schätzt, dass in rund 80 Prozent aller Fälle damit eine veritable Schranke aufgebaut wird. Andererseits könne man damit aber vor allem bei Männern aus anderen Kulturen auch das Gegenteil bewirken; bei denjenigen zum Beispiel, die das Gefühl haben, der Anordnung einer Frau müsse man nicht nachkommen.

Einer auftretenden Aggression aber ihren Lauf zu lassen, hiesse sie eskalieren lassen, so der Psychiater: «Man muss der Gewalt von Anfang an klar entgegentreten. Gewalthemmend ist zum Beispiel, wenn der Berater selbstbewusst den Eindruck von Kompetenz vermittelt, zu seinem Klienten zwar eine Partnerschaft aufbaut, diese aber durchaus respektvoll praktiziert und dem Klienten seine Schranken aufzeigt.» Das heisst: Der Berater muss auch auf geringste Verstösse reagieren. «Aber überreagieren darf er keinesfalls», so der Fachmann, «und das ist nur durch Übung zu erreichen.» Darum rät der Psychiater Josef Sachs dringend zur permanenten Schulung und Weiterbildung in Sachen «Gewalt», auch wenn das Phänomen vielleicht im Moment unterschwelliger daherkomme.

Mirek Nel"ys ist als kantonaler Sicherheitsverantwortlicher überzeugt, im Aargau jetzt gute Voraussetzungen geschaffen zu haben: «Wir geben unseren Kolleginnen und Kollegen das nötige Selbstbewusstsein, dass sie in auftretenden Stresssituationen eventuellen Bedrohungen effizient begegnen können.»

Oder anders: dass die RAV-Mitarbeiter nicht selbst zu potenziellen Aggressoren werden.