

# Wegschauen kann jeder

## Auch Gewaltprävention kann man lernen

Sonntags ein Seminar zum Thema Gewalt-Sehen-Helfen? Nicht für jeden eine Option. Trotzdem hatten sich Teilnehmer aus dem veranstaltenden Polizeisportverein Wiesbaden, Abteilung Ju-Jitsu eingefunden. Hinzu kamen auf Einladung einige Externe, die das aktuelle Thema interessiert. Für dieses Seminar am vergangenen Sonntag hatte die Hessische Polizeiakademie einen geeigneten Raum zur Verfügung gestellt.

Heidi Bochnig und Ralf Brinkmann – beide erfahrene Polizisten- referieren seit Jahren zu diesem Thema. Vermittelt wurden sie durch den Präventionsrat der LH Wiesbaden, dessen Leiterin Frau Heike Zimmermann im Laufe des 4-stündigen Nachmittags als Mitakteurin in verschiedenste Rollen schlüpfte.

### Was soll es bringen?

Zunächst galt es persönliche Erfahrungen und Erwartungen der Teilnehmer festzuhalten, um am Ende des Seminars deren Erfüllung und neue Erkenntnisse feststellen zu können.

Wo fängt Gewalt an und wie erkenne ich sie rechtzeitig? Nicht leicht zu beantworten, manchmal eine Frage der Perspektive und persönlichem Einfühlungsvermögen in die Bedrängten.

Genauso wichtig sind aber auch die Fragen:

- Wie kann ich mich selbst schützen?
- Wie kann ich anderen helfen, ohne mich selbst zu gefährden?
- Wie kann ich andere Menschen motivieren, auch aktiv zu werden?

### Was passiert, wenn ...?

In Stresssituationen ist theoretisches Wissen nicht präsent. Durch Rollenspiele wurden verschiedenste, kritische Lebenssituationen nachgestellt: im Bus, im Zug, beim Anrempeln in der Fußgängerzone uvm. Die Lösungsvorschläge der Teilnehmer wurden durchgespielt, das Für und Wider erörtert und in eine verbesserte Version geleitet, um am Ende eine überzeugende, gewaltfreie Lösungsversion aus dieser Situation zu erleben.



Nachgestellte Bus-Szene: die Referenten je mit Kappe, Heike Zimmermann als bedrängte ältere Dame mit Hut, eine Seminarteilnehmerin (stehend) als couragierte Helferin Foto: A. Reinemer

### **Was hat es gebracht?**

Viel zu vermittelnder Stoff für diese kurze Zeit: richtiges und falsches Opferverhalten, professionelles Helfen und nur eine kurze Kaffeepause, um dann doch zu überziehen, damit die Sache rund wird. Distanzwahren und Eigensicherung- nichts Neues. Selbst mit vielen Jahren Selbstverteidigungs-training war es aber für so manchen Teilnehmer ungewohnt und neu den Täter bei der Hilfsaktion völlig zu ignorieren, um für das Opfer aus der Situation heraus eine Brücke zu bauen. Nur eines der besonderen Aha-Erlebnisse.

### **Mehr Bürgermut tut allen gut**

Ausnahmslos alle Teilnehmer waren dankbar für die neuen Impulse und Einsichten, voll des Lobes über die Präsentationsweise der Referenten und wollen die Ideen in ihrem Bekanntenkreis gern weiterverbreiten. Und auch die Referenten freuten sich über sehr aktive Teilnehmer. Dieser Sonntagnachmittag war für die meisten Teilnehmer anders als gewohnt, aber ganz sicher eine gut angelegte Investition in die Stärkung der Zivilcourage.

Das vollständige Verhaltensmuster kann jede/r Interessierte in einem Gewalt-Sehen-Helfen-Seminar erlernen. Die Seminare sind kostenfrei.

Anmeldung über den Präventionsrat Wiesbaden (WI 31-2545, [Gewalt-Sehen-Helfen@wiesbaden.de](mailto:Gewalt-Sehen-Helfen@wiesbaden.de))