

„Das Wichtigste ist Selbstbewusstsein“

Sachsenweit tätiger Verein bietet in Plauen Selbstschutz-Seminare an – Mit einfachen Techniken zur Wehr setzen

Selbstschutzkurse bietet der Verein für Aktivität und Prävention an der Morgenbergstraße 41 an. Thorsten Schröder sprach mit Torsten Badstübner, dem stellvertretenden Vorsitzenden des sachsenweit tätigen Vereins.

Freie Presse: Was bedeutet Selbstschutz?

Torsten Badstübner: Unser Pro-

gramm ist in Konflikt- und Deeskalationstraining sowie Selbstschutz gegliedert. Wir lehren einfache Techniken, mit denen man sich zur Wehr setzen kann, wenn man angegriffen wird. Auch der Schutz mit Gegenständen wird geübt – Zeitungen oder Schirme können ebenso helfen wie Fahrradpumpen.

Freie Presse: An wen richtet sich das Programm?

Badstübner: Wir veranstalten Seminare an Schulen, aber auch für Sicherheitsdienste oder Türsteher. Wir verstehen uns auch als Jugendeinrichtung. Schüler kommen nach der Schule, um zusammen Hausaufgaben zu machen. Wir bieten Freizeitprogramme, organisieren Feste.

Freie Presse: Haben Sie einen Rat, wie man sich gegen einen Angreifer wehren kann?

Badstübner: Das Wichtigste ist, selbstbewusst aufzutreten. Ein Angreifer rechnet oft nicht mit Gegenwehr. Man sollte versuchen, ihn an empfindlichen Stellen zu treffen, zum Beispiel mit der flachen Hand im Gesicht. Das wirkt wie eine Peitsche. Man muss sich Freiheit verschaffen, um wegrennen zu können. Hier im Training üben wir so etwas.



Torsten Badstübner lehrt Selbstschutz. –FOTO: JÖRG BÖHM