

# »Wir helfen Helfern« Selbstverteidigung im Einsatz



Unter dem Motto »Gemeinsam gegen Gewalt« bietet der Karateverein Dragon Dojo Großmehring im Landkreis Eichstätt kostenlose Selbstverteidigungskurse für Rettungskräfte an. Das Projekt »Wir helfen Helfern« kommt bei Feuerwehren und Rettungsdiensten gut an und ist mit dem »Innovationspreis Ehrenamt Bayern 2022« ausgezeichnet worden. Vereine und ehrenamtliche Organisationen sollen darüber hinaus motiviert werden, sich gegenseitig zu unterstützen. | Von Ulrike Nikola

Markus Dietrich (r.) beim Training im Karateverein Dragon Dojo Großmehring ...  
Aufn.: Dragon Dojo Großmehring (2); Markus Dietrich (1); StMAS/Alexander Göttert (1)

Die Selbstverteidigung beginnt schon beim Alarmstichwort. Zumindest gedanklich, sagt Markus Dietrich. »Denn wenn beispielsweise eine Körperverletzung gemeldet wird, sollte man sich schon bei der Anfahrt darauf einstellen, dass vor Ort noch eine aggressive Grundstimmung herrschen kann«, sagt der erfahrene Feuerwehrmann

zung nehmen verbale und körperliche Attacken auf Rettungskräfte zu. Die Hemmschwelle sinke, denn die Menschen würden dünnhäutiger. Als er vor einem Jahr erneut von einer gewalttätigen Attacke erfuhr, beschloss er, etwas dagegen zu tun: Mit dem Angebot von kostenlosen Selbstverteidigungskursen für Rettungskräfte. Seit Mai 2021 hat der engagierte Karatetrainer zwanzig Schulungen durchgeführt, unter anderem bei den FF Oberdolling, FF Kösching und FF Rapperszell. Die Nachfrage nach den Selbstverteidigungskursen ist sehr groß, viel größer als er erwartet hatte. Das kostenlose Angebot war über die ILS Ingolstadt per E-mail angeboten und über Facebook weiterverbreitet worden.

## Was wird in den Kursen gelehrt?

Ein guter Schutzfaktor ist Abstand: So sollte der mindeste Sicherheitsabstand eine Beinlänge betragen, empfiehlt Dietrich. Das würden viele Menschen falsch einschätzen und andere viel zu nah an sich heranlas-

sen. Deshalb seien Abstandsregeln wichtig, in dem man andere darauf hinweist, dass sie nicht näherkommen sollen. Des Weiteren ist viel Psychologie im Einsatz gefragt, denn wer deeskalierend und beruhigend auf die Beteiligten einwirkt, vermeidet eine möglicherweise gefährlich werdende Situation. Um sein Verhalten zu schulen, helfen Rollenspiele, bei denen man beispielsweise abwechselnd in die Rolle des Angreifenden und des Angegriffenen schlüpft. Auch die Einschätzung von Situationen und Gefahren kann man üben. Dann geht es unter anderem darum die Körpersprache der anderen richtig zu lesen.

Das Gute ist: Die Helfenden sind nie allein im Einsatz. Deshalb ist es wichtig, sich gegenseitig im Blick zu behalten und bei einem Angriff gegenseitig helfen. In den Kursen wird häufig die Frage gestellt: Wie kann ich der Kameradin oder dem Kameraden helfen, wenn sie von hinten angegriffen werden? Dazu übt Dietrich mit den Teilnehmenden spezielle Griffe, um den Angreifenden wegzuziehen, in dem man ihm ruck-



... und mit den Kameradinnen und Kameraden der FF Oberdolling

und Karatetrainer. In so einem Fall warte man am besten auf die Unterstützung der Polizei. Denn der Selbstschutz stehe an erste Stelle, so Dietrich. Nach seiner Einschät-

artig ins Gesicht und in die Augen greift. »Wenn man in eine brenzlige Situation gerät, darf man natürlich auch als Rettungskraft selber den Notruf drücken und sich aus der Gefahrensituation zurückziehen«, so Dietrich. Die Fahrzeugkabine der Einsatzfahrzeuge dient in einem solchen Fall als »save house«. Das Ziel der Selbstverteidigung an einer Einsatzstelle sollte immer sein, dass man sich in Sicherheit bringt, damit man nicht in eine Prügelei gerät.

## Durchweg positive Rückmeldungen

»Wir kommen doch öfter im Rettungsdienst und in der Feuerwehr in Situationen, die etwas brenzlicher sind. Da sind die Griffe, die uns in dem Programm gezeigt worden sind, echt Gold wert«, sagt *Anna-Katharina Bauer* im youtube-Video über den Selbstverteidigungskurs von Markus Dietrich. Die junge Frau macht gerade die Ausbildung zur Notfallsanitäterin. Und *Stefan Kalliga*, Leiter Rettungsdienst KV BRK Eichstätt, pflichtet ihr bei: »Das ist genau das, was für unsere Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter brauchen können, weil das ein Thema ist, mit dem wir immer wieder konfrontiert werden, mit dem wir aber sehr wenig Erfahrung haben.« Auch Feuerwehrführungskraft *Peter Markowski* stellt nach dem Kurs fest, dass alle Teilnehmenden Neuland betreten haben, aber es sei wichtig. Auch bei der FF Großmehring steht ein solcher Selbstverteidigungskurs auf dem Plan und Kommandant und Kreisbrandmeister *Florian Schneider* freut sich über die Initiative aus den eigenen Reihen. Handgreiflichkeiten oder gar Gewalt hat er im Feuerwehreinsatz bisher noch nicht erlebt, aber ein Problem seien die Gaffer, sagt er. Sobald man Schaulustige bitte, dass sie weitergehen oder weiterfahren sollen, wird man dumm angedredet. »Ich habe früher als Polizist gearbeitet und von daher finde ich es gut, wenn auch Helferinnen und Helfer im Rettungsdienst und in der Feuerwehr geschult werden«, sagt Schneider. Aus Erfahrung weiß er, dass es immer das Beste ist, wenn man die Ruhe bewahrt und sich nicht provozieren lässt.



Preisverleihung im Bayerischen Sozialministerium (V. l.: Ehrenamtsbeauftragte Eva Gottstein, Alina Dietrich, Markus Dietrich, Staatsministerin Ulrike Scharf)

## Einsatz für eine bessere Gesellschaft

Markus Dietrich setzt sich begeistert für seine beiden Hobbies ein. An Vollkontakt-Karate gefällt ihm, dass der ganze Körper konditionell gefordert wird. Und in der Feuerwehr gefallen ihm die Aufgaben als Gruppenführer und Abteilungsleiter für Dekontamination. Retten, löschen, bergen und schützen bestimmen sowohl seine Freizeit als auch seinen Berufsalltag, denn als Chemiemeister in einer Ingolstädter Raffinerie

Ehrenamt dem Ehrenamt helfe. »Ich hoffe, dass dieses vorbildliche Projekt viele Nachahmer findet. Für uns alle ist dieses Projekt zugleich ein Appell, mit persönlichem Einsatz für eine bessere Gesellschaft zu sorgen – egal, in welchem Bereich«, sagte sie weiter. Dieses Projekt setze aus dem Ehrenamt heraus ein Zeichen gegen die vielfach zu beobachtende Gewaltbereitschaft gegenüber Einsatzkräften.

Auch Markus Dietrich hofft, dass es viele Nachahmer seiner Idee geben wird, so dass bayern-



Kostenloses Selbstverteidigungstraining für Rettungskräfte

ist er Mitglied der Werkfeuerwehr. Mit den kostenlosen Selbstverteidigungskursen für Rettungskräfte verbindet Markus Dietrich somit seine beiden Ehrenämter in der Feuerwehr und im Vorstand des Karatevereins in Großmehring. »Wenn sich jeder in unserer Gesellschaft einbringt, ist allen geholfen«, sagt Markus Dietrich und geht deshalb mit gutem Beispiel voran. Dafür ist er mit dem »Innovationspreis Ehrenamt Bayern 2022« ausgezeichnet worden. Beim Festakt im Hubertussaal des Schlosses Nymphenburg in München hob Bayerns Sozialministerin *Ulrike Scharf* hervor, wie großartig sie es finde, wenn

weit und deutschlandweit andere Kampfsportlerinnen und -sportler ebenfalls kostenlose Kurse für Rettungskräfte anbieten. Bei Interesse können man sich jederzeit an ihn wenden, sagt Dietrich, egal ob Selbstverteidigungstrainer oder Rettungskraft. Verbunden mit dem »Innovationspreis Ehrenamt Bayern 2022« ist ein Preisgeld in Höhe von 10.000 Euro, das in den Karateverein Dragon Dojo Großmehring fließt. Davon sollen unter anderem Ausrüstungsgegenstände angeschafft werden. Das kommt dann allen im Verein und in den Selbstverteidigungskursen für Helfende zugute. □