

## "Selbstverteidigung und Gewaltprävention" Seminar für Menschen mit Behinderungen am 05./06.12.2009 im Budokan München

München.

Im Budokan München, der Schule für traditionelles Karate in München-Johanneskirchen fand am Wochenende 05. und 06.12.2009 ein Seminar zur Selbstverteidigung und Gewaltprävention für Menschen mit Behinderungen unter Leitung von Sigrid Karl, der mehrfachen Dt. und 1. Intern. Bayer. Meisterin im Rollstuhlkarate und von Christian Gembe, Gewaltpräventionstrainer im DOSB, statt.

Trotz der relativ kleinen Zahl an Teilnehmern waren die Veranstalter über die breite Resonanz überrascht, kamen diese doch auch aus weit entfernten Städten, wie z.B. Erfurt, Kitzingen, Coburg, Burghausen und der Region München.

Der Seminartitel wiederum lockte nicht nur Menschen mit irgendwelchen Handicaps in das helle und freundliche Dojo des Budokan, sondern auch Lehrer, Trainer und Mitarbeiter aus versch. Einrichtungen für Behinderte aus ganz Bayern, woran zu erkennen war, daß dieses Thema doch auf breiteres Interesse stößt.

Kann man überhaupt in knapp eineinhalb Tagen "Anfängern" in den Budo-Künsten Grundzüge der Selbstverteidigung vermitteln, noch dazu, wenn diese - in welcher Form auch immer - insbes. in ihrer Bewegungsfreiheit und/oder Motorik eingeschränkt sind? Obwohl die Veranstalter anfangs selbst gewisse Zweifel hatten, gab ihnen der Verlauf in diesem Punkt Recht: Ja, man kann!

Natürlich waren es nur kleine Schritte, aber bis hin zu Übungen im Bodenkampf blieb kein Thema ausgespart und machte es den Teilnehmern auch sichtlich Spaß, sich an solchen Herausforderungen zu üben - man sollte hierbei bedenken, daß es z.B. für einen Rollifahrer keine Selbstverständlichkeit ist, sich aus diesem zu Boden fallen zu lassen und dann unter einem vermeintlichen Angreifer hervorzukrabbeln....

Viel wichtiger jedoch als einzelne Übungen zu Angriffen aus den verschiedensten Situationen heraus, war für jeden Einzelnen die Erfahrung, wie er sich unter Einschluß und Akzeptanz seines individuellen Handicaps künftig "freier", somit selbstbewußter und sicherer, im Alltag bewegen kann.

Am Ende der beiden Tage konnten dann alle Teilnehmer ihre redlich verdienten Teilnahmezertifikate entgegennehmen und waren wir uns einig, diese Seminarreihe fortzusetzen.

An dieser Stelle gilt der besondere Dank der Veranstalter dem VDK und dem BVS für ihre Unterstützung.

Christian Gembe  
Gewaltpräventionstrainer im DOSB  
Budokan München  
[www.kampfkunstschule-budokan.de](http://www.kampfkunstschule-budokan.de)  
Bilder: Budokan München

