

„Herz- und Zeitverschenker“ & »Freunde« beim „Fühl dich sicher“-Seminar



Auf vielfachen Wunsch lud die Projektbeauftragte der „Herz- und Zeitverschenker“ Martina Müller zu einem Basisseminar „Fühl dich sicher“ mit dem **Sicherheits-Experten Bernd Elsenhans** (2. Vorsitzender der Aktion »Freunde schaffen Freude«) ins **EOS** Firmengebäude ein. Die Fortbildung richtete sich an alle Menschen, unabhängig von Alter, Größe, Gewicht, körperlichen Einschränkungen. So lernten achtzehn Ehrenamtliche, unter ihnen auch »Freunde«-Vorsitzende Inge Grein-Feil, zuerst in einem theoretischen von Elsenhans äußerst interessant, ebenso ernsthaft wie humorvoll präsentierten Teil die wichtigsten Facts zu den Themen Aufbau von Selbstwertgefühl, Selbstschutz, Anatomie und Sicherheitsvorkehrungen. Natürlich gehört zum selbstsicheren Personenschutz auch ein hohes Maß an Gelassenheit, um nicht bei jeder Art von Fremdprovokation gleich auszurasen oder Angst zu



bekommen. Hier betonte der Experte, dass für ihn nicht nur sein christlicher Glaube, sondern auch Meditation eine wertvolle Grundlage im Umgang mit schwierigen, aggressiven Mitbürgern bilden würde. Der Nachmittag gehörte ganz den praktischen Übungen, bei denen Bernd Elsenhans mit durchtrainiertem Körper für die TeilnehmerInnen sowohl in die Rolle des Täters wie auch als Opfer schlüpfte. Hier war deutlich auf mannigfache Weise seine große Erfahrung von nahezu 30 Jahren im Bereich „Sicherheit“ zu erleben. Begeistert machten die »Freunde« bei allen Übungen mit, schlugen auf künstliche „Gegner“ ein und übten in Rollenspielen selbstsicheres Verhalten in gefährlichen Situationen. In der Vorfreude auf ein Fortsetzungs-Seminar ging man zwar müde, aber gestärkt auseinander.