



Drei Budokan-Leute absolvieren erfolgreich die Ausbildung zur Lehrkraft für Selbstbehauptung – Stufe 2



**Theorie, Praxis und Vertiefung für Seminare zur Schulung von Lehrkräften, Einsatzkräften,
Pflegepersonal und Helfer**

Am **27. und 28. Juni 2026** fand im **Dojo Budokan Saal e.V. in Teugn** das Seminar „**Selbstbehauptung – Stufe 2**“ statt. Das zweitägige Fortbildungsseminar richtete sich an Veranstalter von Selbstbehauptungslehrgängen für Lehrkräfte, Einsatzkräfte, Pflegepersonal sowie ehrenamtliche Helfer und verband theoretische Grundlagen mit praxisnahen Beispielen. Als Referenten führten **Mike Brauer (Polizeibeamter a.D.)**, **Rainer Marb (Einsatzleiter BRK)** und **Thomas Moser (Seminarrektor a.D.)** durch das abwechslungsreiche Programm. Ziel der Veranstaltung war es, die Teilnehmenden im professionellen Umgang mit Konflikt- und Gefahrensituationen zu stärken sowie ihre Handlungssicherheit und Resilienz weiterzuentwickeln. **Wichtig zu erwähnen:** Hier handelt es sich um Referenten mit langjähriger Erfahrung als Kampfsportler, aber auch in ihrem jeweiligen Metier. Es wurde aus dem Teilnehmerkreis mehrmals darauf hingewiesen, wie viele reine Kampfsportler solche Seminare ohne eine zugrundeliegende Ausbildung dahingehend anbieten. Im Internet finden sich daher seit geraumer Zeit von öffentlichen Stellen Checklisten, durch welche man sich selbst ein Bild vom Veranstalter machen kann – sachlich, objektiv, fundiert.

(Beispiel für Kinderkurse: [Selbstbehauptung_Checkliste_Kinder.pdf](#))

Samstag – Grundlagen und erste Praxiseinheiten

Zum Auftakt begrüßten die Referenten die Teilnehmenden. Bereits in der anschließenden Vorstellungsrunde entwickelte sich ein reger Austausch über Erfahrungen aus dem Berufsalltag und bewährte Lösungsansätze im Umgang mit schwierigen Situationen.

Im ersten Theorieblock erläuterte Thomas Moser (als Seminarrektor bildete er fast zwanzig Jahr lang Lehrkräfte für Realschulen im Fach Deutsch und Grundlagen staatsbürgerlicher Bildung aus; Studium der Psychologie und Pädagogik im Rahmen der Lehrerausbildung Bayern; langjähriger Referent Mehrwertdemokratie für Selbstbehauptung) anhand aktueller Zahlen und Fakten die Entwicklung von Gewalt- und Aggressionssituationen sowie mögliche Ursachen aggressiven Verhaltens. Daran schloss sich ein psychologischer Teil an, in dem die verschiedenen Stufen der

Eskalation sowie Möglichkeiten zur frühzeitigen Unterbrechung von Konfliktdynamiken vorgestellt wurden.

Nach der Mittagspause bereicherte Mike Brauer als ehemaliger Polizeibeamter mit Erfahrungen auf der Straße wie auch in Leitungsfunktion die Theorie mit eindrucksvollen Praxisbeispielen. Die Teilnehmenden besprachen unterschiedliche Möglichkeiten, Eskalationen frühzeitig zu erkennen und durch gezielte Kommunikation sowie sicheres Auftreten zu unterbrechen.

Im Anschluss vermittelte Mike ebenso die rechtlichen Grundlagen der Selbstverteidigung und Nothilfe. Anhand praxisnaher Beispiele wurden Handlungsmöglichkeiten und rechtliche Grenzen anschaulich erläutert. Unterstützend zur Seite stand hier Rainer Marb mit seiner langjährigen Erfahrung im Rettungsdienst, der zuvor schon aus dem Blickwinkel von Einsatzkräften aus dem Rettungswesen referierte. In allen Teilen wurde klar artikuliert, wo man noch deeskalierend einwirken kann, wo aber auch eine Konfrontation nicht mehr zu vermeiden ist.

Im zweiten Praxisteil standen Opferschutz und Nothilfe im Mittelpunkt. Gemeinsam demonstrierten die Referenten realistische Szenarien, die von den Teilnehmenden analysiert wurden. Den Abschluss des ersten Seminartages bildete ein gemeinsamer Austausch über Möglichkeiten, die vorgestellten Inhalte in eigenen Kursen und im beruflichen Alltag umzusetzen. In gemütlicher Atmosphäre klang der Tag bei anregenden Gesprächen in einem Biergarten aus, aus welchem man dann aber wegen der Hitze doch lieber in den Gastraum entwich.

Sonntag – Vertiefung und Anwendung

Der zweite Seminartag begann auf lockere Weise mit einem gemeinsamen „Katzen-Yoga“, das für Bewegung sorgte und gleichzeitig den Blick auf Entspannung und Körperwahrnehmung lenkte. Im anschließenden Theorieblock widmete sich Thomas Moser der Frage, wie Konflikte entschärft oder (unbeabsichtigt) weiter angeheizt werden können. Ergänzend stellte er aktuelle Fachliteratur vor und erläuterte die Bedeutung des persönlichen „Standings“, also eines sicheren und souveränen Auftretens in Konfliktsituationen.

Im anschließenden Praxisteil zeigten Rainer Marb und Mike Brauer konkrete Lösungsansätze für verschiedene Berufsgruppen wie Polizei, Sanitätsdienst, Pflege und Schule auf. Dabei standen typische Einsatzsituationen und deren sichere Bewältigung im Mittelpunkt.

Nach einer kurzen Pause beschäftigten sich alle Referenten gemeinsam mit verschiedenen Resilienzstrategien. Die Teilnehmenden lernten Methoden kennen, um auch unter hoher Belastung handlungsfähig zu bleiben und Stresssituationen besser zu bewältigen.

Fazit

Das Seminar „Konzept Selbstbehauptung – Stufe 2“ überzeugte durch die gelungene Verbindung von Theorie und Praxis. Die Referenten vermittelten ihre langjährigen Erfahrungen kompetent, anschaulich und praxisnah. Besonders der intensive Austausch zwischen den unterschiedlichen Berufsgruppen trug dazu bei, neue Perspektiven zu gewinnen und voneinander zu lernen.

Die Teilnehmenden erhielten zahlreiche Impulse für ihren beruflichen Alltag und konnten ihre Fähigkeiten in den Bereichen Selbstbehauptung, Deeskalation, Konfliktmanagement und Selbstverteidigung nachhaltig erweitern. Zum Abschluss wurden allen Teilnehmenden die Zertifikate überreicht, die den erfolgreichen Abschluss der Fortbildung bestätigten.

Dieses Seminar unterstreicht den Anspruch des Verbandes asiatischer Kampfkünste e.V., die elementaren Lehren aus jahrelanger intensive Beschäftigung mit den Kampfkünsten mit praxistauglichen und im Beruf hilfreichen Aspekten zu verbinden.

Besonders stolz ist der Verein Budokan Saal e.V. auf seine erfolgreichen Teilnehmer Stefan Reisgis, Pia Zahradnik und Mariana Hess. Ihnen: Herzlichen Glückwunsch!

