

N.E.I.N. - Selbstschutz in gefährlichen Situationen



Wir, die Klasse 8b, hatten am 21. März 2024 von 9 bis 12 Uhr ein Projekt mit Peter Datz, dem Leiter von "N.E.I.N. Pfullingen ", der Menschen fit für Gefahrensituationen im Alltag machen möchte. Peter Datz, ein ehemaliger Polizist, erklärte uns die wichtigsten Grundsätze für die Selbstverteidigung.

Wer selbstbewusst und stark aussieht, wird sehr selten als Opfer ausgesucht.

Durch dieses Training wurde vor allem unser Selbstwert und das entsprechende Auftreten geübt. Dadurch lernten wir viel über den gegenseitigen respektvollen Umgang miteinander und über ein sicheres Verhalten in Notsituationen.

Es ging darum, sich mit den einfachsten Mitteln zur Wehr zu setzen, um die Flucht zu ermöglichen. Raum und Distanz sind dabei das "A" und "O". Entweder man hat so viel Raum, dass man flüchten kann, oder man muss dem Angreifer den Raum nehmen, so dass er seine Arme und Beine nicht mehr gut einsetzen kann.

Uns brachte das Projekt sehr viel und wir können es auf alle Fälle weiterempfehlen.