



Zugpersonal
Personnel des trains
Personale del treno

Bericht Selbstverteidigungskurs ZPV für das Personal im direkten Kundenkontakt vom 24.10.2024

Medienstelle ZPV

info@zpv.ch

Bereits zum zweiten Mal durften wir in Zusammenarbeit mit Urs Herger den Selbstverteidigungskurs für das Personal im direkten Kundenkontakt durchführen. Erneut war die Anzahl der Anmeldungen so hoch, dass wir leider nicht für alle Interessierten einen Kursplatz zur Verfügung stellen konnten. Am Morgen des 24.10.2024 trafen sich 25 interessierte Kundenbegleiter, Kundenbegleiterinnen und Rangiermitarbeiter verschiedener Transportunternehmen und aus allen Landesteilen im Romerohaus, Luzern. Dankbar nahm man darum die tatkräftigen Dienste unserer Übersetzer Nadja Drewes und Pietro Gianolli in Anspruch.



Kursleiter Urs Herger weiss, wovon er spricht, wenn er über schwierige Situationen im Zug und Selbstverteidigung redet, zumal er selbst Chef Kundenbegleiter bei den SBB, Besitzer und Krav Maga Head-Instructor der gleichnamigen Trainings-Center in Goldau und Einsiedeln ist. In einem ersten theoretischen Teil zeigte er uns verschiedene Stufen einer Aggression auf und machte bewusst, dass **ich** es bin, der die Grenzen setzt und **ich** für die richtige Distanz verantwortlich bin. „Man kann nicht nicht kommunizieren“, zitierte er P. Watzlawick und führte aus, wie wichtig eine positive Körpersprache ist, denn diese wirkt stark, engagiert und selbstsicher. Gesten können dem Gesagten Nachdruck verleihen. Nebst der Körpersprache hat auch die Stimmlage eine hohe Wirkung und klare Botschaften (Stopp, Nein, Halt) unterstreichen das Ganze.



Zugpersonal
Personnel des trains
Personale del treno

Was sind unsere Rechte und Pflichten bei Notwehr und Nothilfe? Diesem Aspekt wurde ebenfalls Rechnung getragen. Nach der Theorie folgte ein praktischer Block mit dem Inhalt, wie wir uns verteidigen, in schwierigen Situationen deeskalierend wirken und uns daraus befreien können.



In Kleingruppen von zwei und drei Personen übten wir, auf verschiedene Arten von Angriffen zu reagieren, doch machte uns Urs auch bewusst, dass ein nicht gekämpfter Kampf ein gewonnener Kampf ist und es wichtig ist, dass man die Verhältnismässigkeit der Selbstverteidigung nicht vergisst. Oft sind nämlich die psychischen und physischen Auswirkungen einer Aggression gravierend und langwirkend.



Nach einer Stärkung am Mittag folgten weitere theoretische und praktische Blöcke, an denen sich die Teilnehmer:innen mit sehr viel Engagement beteiligten. In einer abschliessenden Runde wurde nochmals auf Fragen und rechtliche Aspekte eingegangen und aufgezeigt, wer unsere Partner in schwierigen Situationen sind. Dies können nebst Teamleitern auch Care-Mitarbeiter und ebenso der SEV sein.



Zugpersonal
Personnel des trains
Personale del treno

Soll man ein Rechtsschutz-Gesuch machen, oder nicht? Antwort: Es ist nie falsch, deswegen anzufragen, sei dies beim Sektionsvorstand oder direkt beim Rechtsdienst vom SEV. Lieber zu früh, als zu spät, besser ein Rechtsschutzgesuch, das im Endeffekt nicht benötigt wird, als erst dann um Hilfe anzufragen, wenn es schon zu spät ist, um noch reagieren zu können. Unisono ist man sich einig, dass man sich von den Arbeitgebern regelmässige Kurse in dieser Richtung wünscht, denn wer regelmässig übt, ist bereit für den Notfall.



Im Namen der Teilnehmenden, wie auch dem ZPV danken wir Urs Herger herzlich für die vorzügliche Zusammenarbeit und den äusserst hilfreichen Selbstverteidigungskurs. Ein ebenso herzliches Dankeschön gilt unseren beiden Übersetzern. Und wer weiss, vielleicht gibt es ja später eine Fortsetzung dieses Kurses.

