

SELBSTVERTEIDIGUNG

weniger Dramatik auskommen mussten. Die Brisanz der Situation wurde aber denke ich von allen verstan-

Von Gewalt und bunten Kriegerern...

aufgeschrieben von Gerd Hahnemann

Es ging an diesem 27.01. also um Gewalt, aber natürlich genauso viel darum, diese zu verhindern (Gewaltprävention) oder dieser zu begegnen (Gewalteskulation).

Nun sind wir natürlich keine gehörnten und wutschnaubenden Rindviecher, die auf alles losgehen, was sich bewegt, sondern denkende Individuen, die sich zuallererst Gedanken machen, wie eine gewalttätige Situation vermieden werden kann (Gewaltprävention).

Norman Amft, Einsatztrainer der Polizei Chemnitz, ging auch genau sowohl bei den Kids bis 13 Jahre, als auch bei den Jugendlichen und Erwachsenen zunächst mit bildhaften Darstellungen und seinen Erfahrungen auf mögliche Gewalt- bzw. Gefahrensituationen ein. Nebenbei gesagt ist Norman in seiner Freizeit ebenfalls Kampfsportler und er betonte, dass er an diesem Tag nicht als solcher hier ist, um seine Kampfkunst vorzustellen, sondern uns Anregungen zu

geben, unsere Fähigkeiten zur Selbstverteidigung zu bereichern.

Im theoretischen Teil bei den Erwachsenen wurden den Kindern die schlimmen Szenen vorenthalten, mit ihnen hat sich dann der

Gerd (also ich) befasst. Wir haben den „Messerkampf“ in den „Bleistiftkampf“ umbenannt und uns eben da Gedanken über Möglichkeiten der Verteidigung gemacht.

Nachmittags dann wurde der Ablaufplan kurzerhand modi-

Waffen in der Selbstverteidigung



Im theoretischen Teil bei den Erwachsenen wurden den Kindern die schlimmen Szenen vorenthalten, mit ihnen hat sich dann der

Gerd (also ich) befasst. Wir haben den „Messerkampf“ in den „Bleistiftkampf“ umbenannt und uns eben da Gedanken über Möglichkeiten der Verteidigung gemacht.

Nachmittags dann wurde der Ablaufplan kurzerhand modi-

Als Verteidigungswaffen oft überschätzt!

Aus Sicht des Verteidigers



Als Angriffswaffen oft unterschätzt! Aus Sicht des Verteidigers

fiziert und alle trainierten gemeinsam. Es wurde zwar der Schwerpunkt Messerkampf beibehalten, aber da mit allem Möglichen geübt wurde wie Schaumstoffteilen und leeren Plasteflaschen, wurde das Thema auch für Kinder etwas weniger brisant, ohne dass die erwachsenen Erfahrenen mit

den, ob es jeder verinnerlicht, ist natürlich die Sache eines jeden selbst.

Die Kinder wurden in der Gruppe aller Altersklassen dennoch weiterhin von Gerd zusammengehalten, dass da niemand verloren gehen konnte. Für Norman war das eine Erleichterung, obwohl ich wirklich sagen muss: Die Kinder waren absolut super drauf, keiner war zum Spielen aufgelegt, ihre Ernsthaftigkeit und der damit verbundene Fleiß waren bemerkenswert!



Im Verlaufe seiner Aussagen stellte Norman auch klar, dass die Selbstverteidigung im Allgemeinen und speziell die Messerabwehr bzw. die Abwehr anderer möglichen Gegenstände, die als Angriffswaffen benutzt werden können, schmerzhaft sein kann und nicht nur in körperlicher, sondern auch in psychischer Hinsicht.

Insbesondere wenn ein Mann eine Frau angreift, unabhängig wie bekannt sie miteinander sind und selbst im Training, kann das neben der körperlichen Belastung extrem auch auf die Psyche einwirken.

Es wird oft darüber gesprochen, dass Frauen, selbst wenn sie einmal einen SV-Kurs mitgemacht haben, die Belastung eines Angriffs auch im Training kaum oder gar nicht ertragen. Es ist dieses Gefühl der „Ohnmacht“, einem Täter ausgeliefert zu sein. Der erste Ansatz in der Selbstverteidigung muss also unbedingt dort erfolgen, wo es darum geht, sich einem Kampf stellen zu wollen und zu können.

„Niemand ist ein Opfer, und wenn Du Dich als Opfer fühlst oder wie ein Opfer verhältst, wird es höchste Zeit, dass Du Dir klar machst, was Du eigentlich im Leben willst und wohin du willst - und dich dann in Bewegung setzen!“

Sinngemäß aus „Der Weg des Shaolin“ von Steve DeMasco

Wir sollten uns also alle unbedingt mit Möglichkeiten befassen, wenn es dann doch zur gewalttätigen Auseinandersetzung kommt, eine Situation zu ertragen, um überhaupt angemessen und sinnvoll reagieren zu können:

Erkennen ...Bewerten ...Entscheiden ...Handeln...Diese Reihenfolge der Handlungskette aus dem alltäglichen Tun kann natürlich nur durch viel Training An-



Nächster Lehrgang mit Norman Amft: **05.05.2018**

www.kampfkunstteam.de



Niemand ist ein Opfer!

Erkenne dich selbst!

Setze dich in Bewegung



wendung finden, denn alle vier Bestandteile müssen theoretisch zeitgleich ablaufen oder praktisch so schnell ablaufen, dass es wie „Alles auf einmal“ aussieht:-)

Meine geschätzte Leserschaft möchte mir nachsehen, dass ich immer wieder auf den „Urschleim“ verweise, der den erfahrenen Selbstverteidigungstrainern (oder eben in unserem Fall Karatetrainern) natürlich geläufig ist. Es ist aber nun einmal der Lauf der Natur, dass

Das Alte bewahren, um das Neue zu verstehen.

es Buddha sei Dank immer wieder nachfolgende Interessenten gibt, die es noch gar nicht wissen können und sich auf uns Ältere verlassen, dass wir ihnen unsere Erfahrungen mit auf den Weg geben. Es gilt: Das Alte bewahren und verstehen und eben auch mal zu verwerfen, damit Neues entstehen kann = Entwicklung!

Wir haben diesen Tag also mit einem sehr guten Mix aus Erfahrungsaustausch und praktischem Einsatz durchgebracht, und es war wieder ziemlich viel!

Abschließend noch ein Wort zu den vielen Aufregungen und gut gemeinten Ratschlägen um die kleinen Waffen (Messer, Kubotan, Zahnbürste oder Pfefferspray usw.): Wer sich darauf verlassen möchte, ohne irgendwann verlassen zu sein, die- oder derjenige sollte sich immer vor allem zwei Frage beantworten:

- Habe ich das Teil stets passend zur Hand?
- Kann ich ausreichend gut und sinnvoll damit umgehen?

Und keine Sorge: Die Beantwortung der beiden Fragen wird hinfällig, wenn es dem Täter gelingen sollte, dir die Waffe zu entreißen!



Norman Amft



Erfahrung und Nachwuchs

Das Geheimnis der „ bunten Krieger“ aus der Überschrift sei hiermit auch noch gelüftet:

Um das Bewusstsein um die Gefährlichkeit von Angriffen, insbesondere von Messerangriffen zu sensibilisieren und zu verdeutlichen, wie gefährlich es sein kann, in solch eine Situation zu geraten, zogen sich einige Teilnehmer weiße Anzüge an (die keine Karateanzüge waren), um sich von Angreifern mit einem „Filstift-Messer“ attackieren zu lassen. Nach den Angriffen wurde auch den verträumtesten Helden klar, auch wenn es den Verteidigern gar nicht immer bewusst war oder sie es nicht so empfunden haben, die vielen bunten Striche wären mehr oder weniger schwere Verletzungen gewesen!

Norman Amft hat uns an diesem Tag aufgezeigt, wie wichtig es ist, alle Träumereien aus der Selbstverteidigung zu verbannen. Jeder sollte sich hochkonzentriert auf praktikable Möglichkeiten beschränken und diese immer und immer wieder üben. Der Karateka übt mit dem, was er im Karate übt, der Boxer, was er in seiner Sportart lernt oder eben der aus dem SV-System „XYZ“ übt das, was er dort übt!

Ich wünsche euch allen alles Gute. Norman Amft wird am 05. Mai 2018 wieder bei uns sein und wer an diesem Tag eine Möglichkeit sieht, dazu zu kommen, kann dies gern tun!

Bis Bald!



Nächster Lehrgang mit Norman Amft: 05.05.2018

www.kampfkunstteam.de