



Ein aktuelles Thema: Aggressionen und Gewalt

Wie kann man Aggressionen und Gewalt, mit kampfkunstpädagogischen Kenntnissen und Mitteln untermauert, sinnvoll begegnen?

In der heutigen Zeit nimmt das Thema 'zunehmende Aggression und Gewalt' insbesondere unter und von Jugendlichen und jüngeren Erwachsenen einen immer breiteren Raum ein. Auch wir, in der traditionellen Kampfkunst Tätigen, können uns diesem Erscheinungsbild nicht mehr ganz verschließen. Für Trainer in den diversen Kampfkünsten ist es unabdinglich geworden, sich nun vermehrt mit dieser Thematik zu befassen und mit ihr intensiver auseinander zu setzen. Es ist sinnvoll, sich dieser Problematik nicht mehr zu entziehen, sondern sich ihr zu stellen. Hiermit wird nachfolgend versucht, dem Danträger einer Kampfkunst einen Einstieg in und eine Hilfe zu diesem komplexen Themenkreis zu geben.

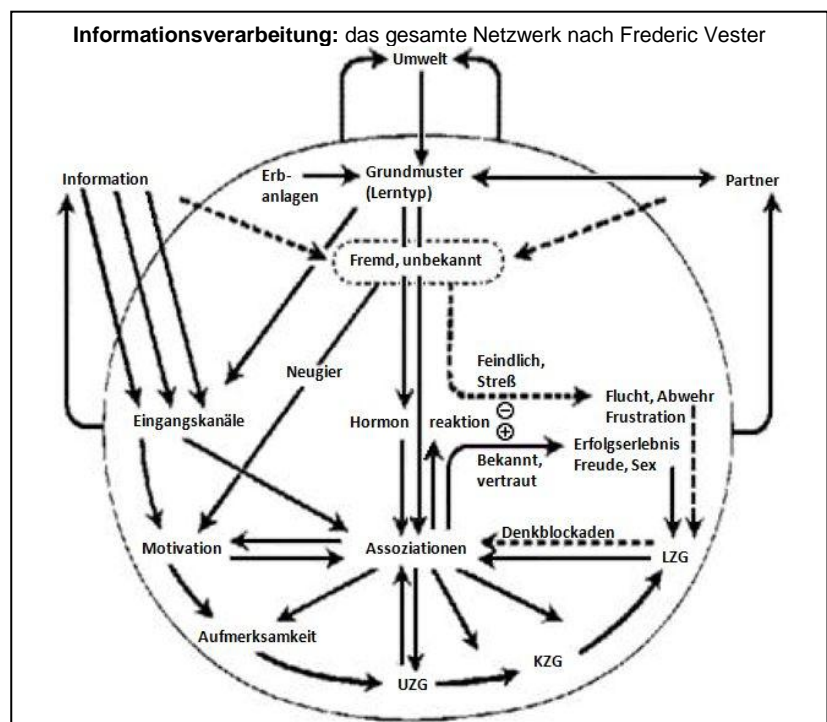
Der Verfasser dieses Artikels, der sich in den letzten Jahren mehrmals in Situationen erfolgreich behaupten musste, in denen Gewalt eskalierte, besitzt selbst keine Ausbildung in Psychologie und Pädagogik. Er bemüht sich nur, aufgrund seiner über 40 Jahren Erfahrung als Trainer in der Kampfkunst diese komplizierten psychologischen und physiologischen Zusammenhänge, so wie er sie verstanden hat, in einer für nicht so bewanderte Laien verständlicheren Form darzustellen. Mit damit gewonnenem Verständnis und einer klarer gewordenen Situationseinschätzung ist es insbesondere für den Kampfkünstler möglich, mit einer entsprechend optimal angemessenen Reaktion zu reagieren. Die Basis hierzu bilden die anschließend angeführten Ausarbeitungen.

Nach einer Ausarbeitung und Zusammenstellung von Dipl. Päd. Günter Neumann werden nun nachfolgend Informationen, wie man sich als Kampfkunsttrainer zu diesem speziellen Themenkreis seine eigenen Gedanken zu machen hat und sich damit befassen sollte, dargestellt bzw. erläutert.

Hierzu sollte man sich zuerst einmal mit seiner Einstellung zu Aggression und Gewalt beschäftigen. Am besten stellt man sich selbst zunächst folgende Fragen:

- Was und wie empfinde ich bei bzw. mit diesen beiden Begriffen 'Aggression und Gewalt'?
- Habe ich hierzu selbst eigene Erfahrungen aus meiner persönlichen Vergangenheit?
- Welche emotionalen Assoziationen habe ich selbst hierzu, wie z.B. Impulsivität, Wut, Zorn, Unbeherrschtheit, Angst?
- Wie gehe ich denn selbst mit meinen Ängsten und Befürchtungen um?
- Mit welchem Konzept möchte ich diesen Ängsten und Befürchtungen entgegenen?

Um all diese Fragen zu beantworten, sollte man sich hierzu einmal klarmachen, was eigentlich so alles in dem psychisch komplexen Gebilde aus Bewusstsein und Unterbewusstsein abläuft.



Laut einem Modell zur hirnhysiologischen Verarbeitung von bedrohlichen oder unbekanntem Reizen von Dr. A. Dutschmann unterscheidet man in **drei** verschiedene **Reaktionsmuster**:

Der obere Weg, der 'instrumentelle Typ':

Der Reiz, z.B. eine Beschimpfung, wird vom Zwischenhirn, Thalamus und Amygdala (Mandelkern), als eine 'vertraute' Bedrohung identifiziert. Der Beschimpfung wird ggf. ein Gefühl wie Ärger zugeordnet und/oder ähnliche Gefühle aus vorausgegangenen Situationen assoziiert. Emotional bleibt man jedoch relativ ruhig. Diese Art des Ärgers ist einem bekannt und man hat Erfahrungen, damit umzugehen. Die Großhirnrinde holt aus dem Gedächtnis vergleichbare Situationen hervor, erinnert an eigene Handlungsstrategien, bewertet die verschiedenen Verhaltensalternativen und man entscheidet dann weitgehend rational, wie mit der Situation umzugehen ist. Man kann seine Überlegungen und Entscheidungen reflektieren, begründen und sprachlich formulieren. Diese 'coole' Reaktion dauert zwar auch nur einen Augenblick, jedoch ist sie durch die aktive Beteiligung der Großhirnrinde deutlich langsamer als die anderen beiden weiteren Reaktionsmuster. Der Vorteil hierbei ist, dass man überlegt und emotional kontrolliert handelt. Dieses Reaktionsmuster entspricht in der Regel dem üblichen Alltagsleben.

Der untere Weg, der 'Emotionstyp':

Der Reiz löst beim Betroffenen massive Angst oder Ärger aus. Thalamus und Amygdala erkennen eine massive Bedrohung, die eine schnelle und unmittelbare Reaktion erfordert. Wie aus der Menschheitsgeschichte heraus bekannt ist, gibt es dann nur zwei Alternativen, entweder Kampf oder Flucht. In beiden Fällen bedarf es dabei keiner rationalen sprachlichen Reflexion oder Vermittlung. Als Folge davon erfolgt die Reaktion emotional, heftig und unüberlegt. An einiges von dem was man unvermittelt tut, kann man sich später nur noch bruchstückhaft erinnern, Kontexte werden ausgeschaltet, nicht wahrgenommen, es entsteht eine Art von Tunnelblick. Durch die Ausschüttung von Katecholaminen, Adrenalin und Noradrenalin werden kurzfristige Kraftreserven der Muskulatur bereitgestellt, der Blutdruck und die Herzfrequenz steigen, die Durchblutung und die Energieversorgung der Großhirnrinde nimmt dagegen massiv ab. Nachdenken, diskutieren oder Lösungen zu entwickeln ist fast unmöglich. Vergleiche auch die rationale Einschränkung beim Freikampf/Sparring. Argumente, Erklärungen oder moralische Vorträge erreichen die eigene Rationalität (in der Großhirnrinde) nicht; sie bewirken vielmehr, dass man sich noch mehr überfordert fühlt. Jugendliche würden heute zu tage sagen: 'Texte mich nicht tot!' und dadurch steigt das Stressniveau. Das heißt der Erregungsstand im Gehirn hält an, Hormone und Neurotransmitter werden vermehrt ausgeschüttet, die einen kampfbereit halten. Jemand, der oft solche Stresssituationen erlebt, z.B. bei innerfamiliärer Gewalt und Misshandlung, der hat einen permanenten Alarmzustand im Gehirn, d.h. die Grunderregung ist bereits deutlich erhöht. Jeder kleiner als bedrohlich wahrgenommener Reiz kann schon zur 'Stressexplosion' führen.

Das dritte Reaktionsmuster, der 'Erregungstyp'

ist mit der Metapher 'Klick-Surr-Bang!' am besten beschrieben.

Der bedrohliche Auslösereiz lässt existenzielle Angst oder rasende Wut entstehen. Der Reiz 'Klick' löst den Prozess 'Surr' wie einen abgeschossenen Pfeil aus – und 'Bang' es knallt, treten, schlagen, schreien usw. Die Ratio (Vernunft) ist vollkommen ausgeschaltet. Man hat einen totalen Kontrollverlust. Sprachlich ist man nicht mehr erreichbar, reden hilft überhaupt nicht mehr. Selbst die beruhigende Wirkung monotoner Worte wird nicht oder kaum noch wahrgenommen. Diese explosive Körperlichkeit erfordert höchste Vorsicht für alle Umstehenden, da die Person total 'außer sich' ist!

Diese drei Erregungstypen beschreiben nicht Typologien von Personen, wie der oder die ist ein 'instrumenteller Typ', sondern drei verschiedene Modelle von Erregung im Kontext von Aggression und Gewalt.

Bei den nachfolgenden Abschnitten '**Gewalt I - IV**' sind Erklärungsansätze skizziert und Hintergründe aufgeführt. Sie beleuchten die zunehmende Gewaltbereitschaft bei vor allem männlichen Jugendlichen. Wegen der verschiedenen Quellen und unterschiedlichen theoretischen Erklärungsansätzen wird hier eine Nummerierung vorgenommen.

Gewalt I

In einem Abschiedsbrief schildert ein jugendlicher Amoktäter seine persönliche Sichtweise.

Er hätte sich einfach lautlos aus dem Staub machen können, was aber für ihn noch sinnloser gewesen wäre. Stattdessen ist es für ihn besser, möglichst viele Leute bei seinem Abgang mitzunehmen, die alle seiner Ansicht nach ihm das Leben zur Hölle gemacht hatten. Damit wollte er eine Botschaft herüber bringen. Dass sich evtl. mit seiner Amok-Tat etwas ändern könnte und andere ebenfalls unglücklich und ungerecht behandelte Jugendliche dann zukünftig besser behandelt würden und somit einen Grund hätten, vielleicht noch weiter zu leben.

Auszug aus Garys Abschiedsbrief, aus: Morton Rhue 'Ich knall euch ab'.

Gewalt II

- Aggression wird in erster Linie von Jugendlichen ausgeübt, die sich als Versager fühlen und sich nicht in ihrem mittelbaren Umfeld akzeptiert empfinden.
- Die Art und Weise der Gewaltausübung weist auf eine Verrohung ihrer sozialen Verhaltensformen und -normen hin.
- Risikofaktoren für Vandalismus und Gewalt sind:
Schulunlust, Langeweile, Lärm und Unterforderung im Unterricht.
- Jugendliche zeigen Sehnsucht nach Reaktionen der Erwachsenen, die ihnen Grenzen setzen und diese sie auch erspüren lassen.
- Bei gewalttätigen Jugendlichen ist der Aufbau ihrer eigenen Identität misslungen. Sie können keine konstruktive Kommunikation mehr aufbauen, keine vertrauensvollen Signale senden und empfangen. Ihnen misslingt leider die sozial anerkannte Gestaltung von Beziehungen.

Gewalt III

Stattdessen verschaffen sich die Jugendlichen nun eine Identität über:

- rigide Identifikationen, wie Radikalismus oder autoritären Charakter,
- Konsumattribute, wie 'Haben statt Sein',
- über Aggressionen, die Aufmerksamkeit gewähren, welche als Zuneigung verweigert wird,
- den sozialen Rückzug, wodurch die Person das Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten und in sich selbst aber immer mehr verliert,

Vgl.: G. Friederichs und R. Eichholz: Der Schrei nach Wärme. Jugend und Gewalt, Frankfurt 1997, Seite 62 f

- Die Schüler betreten heute die Schule mit einer archaisch gebliebenen Wut im Bauch und einer primärorientierten Fernsehsozialisation.
- Sie prügeln sich, 'um sich zu spüren, um ihre Körper- und Ich-Grenzen aufrecht zu erhalten'.

Gewalt IV

- Jugendbanden werden in dem Maße an Bedeutung gewinnen, wie die Gesellschaft die Jugendlichen verstößt; ein Gefühl des eigenen Wertes oder der Realität werden sie nur noch über die Zugehörigkeit zu einer Gruppe Gleichaltriger erlangen können.
- Durch Gewalt lenken die Kinder und Jugendlichen wieder die Aufmerksamkeit auf sich. siehe o. a. Seite 62.
- „Ich selbst trat und trete stets für eine Erziehung ein, die Kinder zum 'aufrechten Gang', zum Widerstand gegen irrationale Autorität ermutigt. Aber können Kinder Widerstand gegen irrationale Autorität lernen, wenn sie im Elternhaus und in der Schule keine Autorität erfahren? Wie können sie lernen, Grenzen zu überschreiten, wenn ihnen nie welche gesetzt wurden?“
Aus: Wilfred Gottschalch: 'Männlichkeit und Gewalt', Eine psychoanalytisch und historisch soziologische Reise in die Abgründe der Männlichkeit. Weinheim, München 1997, Seite 145

Welche Konzepte bzw. Hilfen bieten sich nun für gewaltbelastete Kinder und Jugendliche an?

Hilfen A

- Regelverstöße als Teil des Selbstkonzeptes:

Es ist ein Zugang zu den heimlichen Beziehungswünschen zu finden; die Jugendlichen müssen das soziale Umfeld als lebenswerten Ort und die Mitmenschen als attraktive, wohlwollende Gegenüber erfahren. Sie müssen spüren: Ich verliere etwas Bedeutsames, wenn ich weiterhin permanent Regeln durch Gewalt usw. verletze und somit aus der Gemeinschaft ausgegrenzt werde.

- Gewalt als Kompensation eigener Opfer-Erfahrungen (= epiphanisches Erlebnis*)

Den psychischen Wendepunkt vom 'Opfer-Sein' zum 'Täter-Werden' herausfinden: Was ist passiert? Beachtung: Dieser Wendepunkt kann auch in einem Kampfkunststudio stattfinden!! Es ist herauszuarbeiten, auf welchen seelischen Lernfeldern Alternativen zu entwickelt sind.

*) Hiermit wird die Erfahrung eines Menschen bezeichnet, der bisher Opfer war (Gewalt und sexuelle Misshandlung erleiden musste) und nun selber Täter zu sein (jemand der jetzt selbst die Regeln über seinen Gegenüber bestimmt). Dies ist ein prägender Wendepunkt in der Biographie. Jemand, der von seinem Umfeld ständig malträtirt wurde, brennen plötzlich die Sicherungen durch, er vergisst seine Angst (unterer Weg, evtl. sogar Kontrollverlust) und schlägt das erste Mal zurück. Verwundert mit Stolz und Erleichterung registriert jener im Nachhinein, dass der frühere Aggressor jetzt Angst bekommen hat und das Umfeld nun zu einem bewundernd aufschaut. Jetzt ist man selbst der Boss! Jener wird nun diese Erfahrung auch in anderen Situationen suchen, wie auf der Straße, in der Clique sogar gegenüber Außenseitern und Minderheiten. Aus dem früheren Opfer wurde ein Täter, der sich nun stark und unverletzlich fühlt.

Hilfen B

- Aggressiver Selbstschutz und 'hypochondrische Vulnerabilität' (eingebildete Verletzlichkeit)

Es ist herauszufinden, auf welche 'Beleidigungen', nonverbale Signale und Situationen der/die Jugendliche besonders verletzlich reagiert bzw. 'getriggert' (ausgelöst) wird: Die Wunden alter Missachtungs- und Misshandlungsereignisse wahrnehmen und sprachfähig machen. Einen Schutz herstellen und respektvollen Umgang einüben!

- Mitleid(en) heißt schwach sein – und Reue haben, bedeutet Opfer werden.

Die Teilnahmslosigkeit mit dem Leid des Opfers hat eine (Schutz)-Funktion für den Täter. Das Gefühl für Mitleid und Reue muss erst wieder bei ihm aufgebaut werden.

Vieles spricht nach Barbara Diepold (1997) dafür, dass im Kontext neuer Erfahrungen für Beziehungen verzerrte Wahrnehmungen der Beziehungspartner korrigiert werden können, so dass vor allem die empathischen (einfühlen, mitfühlen) Fähigkeiten nachreifen können und die Affektregulation neu modelliert wird.

Was folgt daraus (vorherige Abhandlung) letztlich nun für den Kampfkunst Betreibenden?

In der Öffentlichkeit können ihm drei verschiedene Typen von Aggressoren gegenüber stehen:

Der instrumentelle Typus: Dieser hat ein Ziel vor Augen, ist verbal ansprechbar und hat ein gutes Gespür für die Angst, das Selbstvertrauen, die Kampfkraft des Gegenübers ('kalte Gewalt').

Mit selbstbewusstem, aber nicht provokantem Auftreten, beruhigendem und geduldigem Ansprechen des Aggressors kann eine Eskalation verhindert werden. Der Aggressor wird wahrscheinlich eher abwägen, wie seine Chancen stehen und wie hoch sein Risiko in einer Eskalation ist. Eine klare Körpersprache, die keine Angst erkennen lässt, jedoch nicht zum Kämpfen auffordert und nicht provokativ ist, kann hier hilfreich sein.

Dieses Auftreten kann im Training geübt werden. Die Gruppe gibt Rückmeldung über die Wirkung unserer Haltung!

Der Emotionstyp: Der Aggressor ist aufgebracht, empört oder fühlt sich gedemütigt, verletzt.

Es ist zur eigenen Sicherheit ein Abstand zu gewinnen. Keine verbalen Attacken, wie z.B. 'Du spinnst doch, blas dich mal nicht so auf, usw.' starten bzw. von sich geben, sondern besser beruhigend auf ihn einwirken! Für den erregten Aggressor ist das vorherrschende Gefühl überwältigend, sein Denken ist auch physiologisch temporär eingeschränkt ('heiße Gewalt').

Komplizierte Erklärungen seines Gemütszustandes verstärken eher sein Gefühl der Unterlegenheit und steigern somit nur seine momentane Erregung.

Beispiel: Sich in seiner Ehre verletzt fühlen. Oder eine generalisierte (allgemeine) Ohnmacht erleben gegenüber 'Typen' wie wir sie für ihn (Aggressor) repräsentieren (ethnisch, sozialer Status, Mittelschicht, Bildung usw.).

Das Verhalten des Aggressors ist weniger rational, es kann uns also durchaus auch eine vermeintlich körperlich unterlegene Person angreifen, da sie nicht mehr rational denken kann.

Im Training kann die richtige kompetente Kommunikation geübt und reflektiert werden!

Der Erregungstyp: Er manifestiert blinde, rasende Wut und Hass ('heiße Gewalt')! Hier hilft nur, sich in Sicherheit bringen, andere ggf. zu schützen, Hilfe holen! Geht das alles nicht, dann ist hier die Selbstverteidigung im Rahmen des Notwehrparagrafen gerechtfertigt. §32 StGB (1). Wer eine Tat begeht, die durch Notwehr geboten ist, handelt nicht rechtswidrig. (2) Notwehr ist diejenige Verteidigung, welche **erforderlich** ist, um einen **gegenwärtigen rechtswidrigen** Angriff von sich oder einem anderen abzuwenden.

Näheres dazu auch in der Urteilsbegründung zum Fall 'Dominik Brunner' in Solln.

- Das Schmerzempfinden des Aggressors kann reduziert oder weitgehend ausgeschaltet sein!

- Sein Verhalten ist nicht vorhersehbar und unkontrollierbar!

- Er greift zu allem, was ihm hilfreich erscheint, auch zu Waffen!

- Achtung: Bitte kein falsches Heldentum! Wenn der Aggressor schon nicht mehr denken kann, dann müssen es wenigstens wir tun! Also unter allen Umständen die eigene Ruhe bewahren.

- Durch gutes Training kann man diese Fähigkeiten fördern!

Das klingt natürlich alles recht einfach, aber:

Das Aggressionsniveau einer fremden Person unmittelbar richtig einzuschätzen, ist äußerst schwierig. Wir können bestenfalls typische Situationen in unserem sozialen Umfeld reflektieren und antizipierend (anpassend) das Aggressionsverhalten der Beteiligten einschätzen; also die der Clique, die immer an der U-Bahn rumhängt und ähnliches.

Wir können uns unsere Aggressionen (z.B. Abscheu gegenüber Skins) und Ängste bewusst machen und Auslöserverhalten bzw. -situationen reflektieren.

Wir können unser Verhaltensspektrum erweitern, also über Kampfkunst hinaus, wie sprachliche und nonverbale Kommunikationsmuster im Rollenspiel einüben, die uns dann in der Notsituation hilfreich zur Verfügung stehen.

Hierzu wird nachfolgend auch ein sehr interessantes neues innovatives Konzept von Dipl. Päd. Peter Hummel zum Thema Jugendgewalt Prävention vorgestellt, dessen Ansätze und Erkenntnisse sich ein Kampfkunstrainer durchaus zu Eigen machen sollte.

Grundsätzliche Betrachtungsweise:

Mit einem neuen Konzept 'Pädagogik und Kampfkunst' will man eine effektive Prävention zum Thema Gewalt bei Kindern und Jugendlichen, die nur noch sehr schlecht zu erreichen und zu motivieren sind, bewerkstelligen. Diese spezielle Gruppe der Betroffenen leidet unter Minderwertigkeitskomplexen, Traumatisierungen, mangelhaftem Selbstwertgefühl und unzureichender Sozialkompetenz. Sie ist gewaltbereit, impulsiv-aggressiv, arrogant und hat Ohnmachtgefühle, Gefühle der Unvollkommenheit und häufig rassistische Überzeugungen. Die Betroffenen durchschauen sehr häufig viele sozialpädagogische Angebote und Interventionen als entmachtend und manipulierend und entziehen sich auch deshalb diesen Bemühungen.

Eigenartiger Weise steht diese Gruppe jedoch der Kampfkunst sehr positiv gegenüber, da sie für diese sehr attraktiv und männlich wirkt. Am Kampf fasziniert sie häufig das Kämpfen lernen, sich dadurch verteidigen zu können und somit ein verlorenes vermehrtes Sicherheitsgefühl zu erlangen. In der Auseinandersetzung mit dem Kämpfen erlernen wird zwangsläufig deren noch vorhandene 'Rambo-Ideologie' durch die traditionellen Werte der Kampfkunst unterwandert. Dieser Ansatz geht inhaltlich und methodisch weit über ein normales Training im üblichen Sportverein hinaus, da er die Entwicklung und Förderung von Selbstbewusstsein, Selbstbeherrschung und positivem Sozialverhalten fördert und somit dies in den Mittelpunkt seines Zweckes stellt.

Dieses Konzept hat einen friedvollen 'Krieger' zum Ziel, der mit einer positiven und selbstbewussten Persönlichkeit es nicht mehr nötig hat, sich und anderen etwas beweisen zu müssen. Es gilt die Devise: Ein vermiedener Kampf ist ein gewonnener Kampf.

In der Beschäftigung mit der Kampfkunst gibt man den kriegerischen Aspekt zugunsten einer Persönlichkeitsförderung und geistigen Selbstentwicklung auf. Die Kampfkunst ist eine Lebens- und Charakterschulung, die kaum noch etwas mit dem allgemeinen Begriff Sport zu tun hat. Nicht die äußere Leistung, sondern das innere Reifen zählt nun als die Weglehre in der Kampfkunst.

Die spezielle Zielgruppe ist in erster Linie:

Sämtliche Kinder und heranwachsende Jugendliche in Fördereinrichtungen für emotionale und soziale Entwicklung inklusive die mit traumatisierenden Erfahrungen, grenzverletzendem Verhalten und vielfältigen Verhaltensauffälligkeiten. Die hier erwähnten Voraussetzungen gelten natürlich auch für andere tangierende Randgruppen z.B. jugendlichen Erwachsenen mit ähnlichen Merkmalen, die noch nicht so stark nach außen hin in Erscheinung treten.

Was für Ziele sollen in erster Linie erreicht werden:

Disziplin und Einhaltung von Regeln sollen wieder erlernt werden. Zu lernen, dass die Konsequenzen bei Regelübertretungen zu akzeptieren sind. Die Ein- und Unterordnungsfähigkeit ist zu fördern. Man entwickelt Respekt vor sich selbst und anderen. Die Selbst- und Fremdwahrnehmung wird verbessert. Eine Senkung des allgemeinen Aggressionspotenzials wird dadurch erzielt. Die eigene Kondition, Koordination und Konzentration wird erheblich verbessert. Man erlebt sich selbst nun neu als eine friedvolle Persönlichkeit. Mit der Kontrolle über den Körper erlangt man auch die Kontrolle über seine Emotionen.

Eine der Methoden hierzu ist die mit Hilfe der angewandten Kampfkunst:

Die traditionelle Kampfkunst ist das Medium zur Vermittlung der oben erwähnten Ziele. Durch klare Regeln und Sanktionen wird ein ritualisierter Ablauf geschaffen. Mit Hilfe von körperlichen Übungen zur Verbesserung der Konzentration (Brain-Gym), Koordination, Kondition, Beweglichkeit und zum Muskelaufbau beitragen. Die daraus resultierenden verhaltenstherapeutischen Elemente sind:

Es wird erwünschtes Verhalten verstärkt und unerwünschtes Verhalten wird konsequent sanktioniert. Man lernt am Modell des Lehrers, d.h. kein Herauskehren und Missbrauch von Macht, stattdessen wird empathisch (einfühlsam) und eindeutig auf den speziellen Schüler eingegangen.

Zusammenfassung:

Im ersten Teil wurde versucht, dem Kampfkunstlehrer, in der Regel ein psychologischer Laie, einen allgemein verständlichen Einblick in die komplexen psychologischen Abläufe eines potenziellen Aggressors zu vermitteln. Ihm damit auch ein verbessertes Verständnis und rasche Einschätzung einer solchen Person und der damit auftretenden aggressiven Situation zu ermöglichen. Und somit ihm ein

geeignetes Rüstzeug in die Hand zu geben, um mit einem Aggressor und der damit zwangsläufig verbundenen aggressiven Situation besser umgehen zu können.

Im zweiten Teil wurde versucht, darzustellen wie ein Kampfkunsttrainer mit solchen potenziellen Aggressoren ('High Risk Kids', die mehr oder weniger verhaltensgestört sind) umzugehen hat, damit eine Korrektur, Verbesserung von dessen Persönlichkeit (erhebliche Verminderung der latent vorhandenen Aggression) ermöglicht wird. Wenn diese Arbeit gelingt und diese Kinder und Jugendlichen in Kampfkunstvereine integriert werden können, ist eine gute Gewaltprävention erreicht.

Zum Schluss

Für traditionelle Kampfkunstbetreibende auch letztendlich für die Nichtverhaltenskonformen gilt grundsätzlich immer als Maxime:

In der Kampfkunst wird grundsätzlich jegliche Art von Gewalt physisch wie psychisch abgelehnt.

Konflikte sind nicht mit Gewalt zu lösen, sondern nur friedvoll in verbaler Form.

Anwendung von körperlicher Gewalt erzeugt entsprechend nur Gegengewalt und führt zwangsläufig zur unkontrollierten Eskalation eines Konfliktes.

Die Ausübung einer Kampfkunst hilft Aggressionen bei Jugendlichen allgemein gezielt abzubauen.

Durch körperliche und geistige Forderung werden aggressive Jugendliche positiv gefördert.

Die Fortschritte in der Kampfkunst stärken die Selbstsicherheit und das Selbstbewusstsein sowie das für diese Kategorie der Spezies so wichtige Selbstwertgefühl.

Das Betreiben einer Kampfkunst reguliert aufkommende Emotionen und Aggressionen im Ansatz.

In der Kampfkunst lernt man, dass es keine ethnische, rassistische, religiöse usw. Ressentiments gibt, sondern nur dauerhafte sozial erfolgreiche Integration in der Gemeinschaft.

Mein herzlicher Dank gilt hiermit den beiden DTSDV e.V. Dan-Trägern und Diplom-Pädagogen Herrn Günter Neumann und Herrn Peter Hummel, die mich mit Ihren fachlichen Ausarbeitungen, Kommentaren und Ratschlägen enorm unterstützt haben und somit diesen Artikel in dieser Form erst möglich gemacht haben.

Klaus Trogemann

Selbstverteidigungskurse für Kinder

Während meiner Trainertätigkeit in Ismaning hatte ich die Möglichkeit, einen Kinderselbstverteidigungskurs zusammen mit meinem Trainer (Richard Auer Sam Dan, Sunrise-Helios) mitgestalten und mitleiten zu dürfen.

Allgemein lässt sich sagen, dass solche Kurse keine schlechte Sache sind, auch wenn sie jahrelanges Training nicht ersetzen können. Dennoch vermitteln sie gewisse Grundlagen, die helfen, entsprechende Situationen (mehr oder weniger) unbeschadet zu überstehen. Dabei wird nicht nur auf den physischen sondern auch auf den psychischen Aspekt geachtet – die Kinder sollen ein gesundes Selbstbewusstsein entwickeln. Da jedes Kind unterschiedliche Voraussetzungen mitbringt sollte der Trainer die Fähigkeit haben, jedes Kind gleichermaßen zu fordern und zu fördern. In Ismaning nahmen anfangs zwei, später drei Kinder im Alter zwischen sieben und elf Jahren am Kurs teil. Es war zwar nicht der erste Selbstverteidigungskurs, an dem ich als „Trainer“ teilnahm, aber zumindest der erste, den ich aktiv mitgestalten konnte.

Die Kinder machten zwar nach Aussagen der Eltern Sport (u. a. Tennis und Turnen) aber dennoch konnte man gewaltige Defizite entdecken. Ordentliche Liegestütze oder koordinierte Hampelmänner waren anfangs unüberwindbare Hürden für die Kinder. Auch die Hand-Auge- bzw. Auge/Fuß Koordination war bei den Kindern mehr schlecht als recht entwickelt. Deshalb wurde in den ersten Stunden des Kurses versucht, eine gewisse Fitness aufzubauen und den Kindern vor Augen zu führen, wozu ihre Körper fähig sind. Mit der Zeit stellte sich deshalb auch eine deutliche Verbesserung der Fähigkeiten ein. Man konnte quasi von Stunde zu Stunde erstaunliche Leistungssteigerungen beobachten.

Bei den Selbstverteidigungsübungen muss man altersgerecht vorgehen, da die effektivsten Hebel nicht helfen, wenn die Kinder sie nicht verstehen. Deshalb wurden als Mittel zum Zweck möglichst einfache Übungen ausgewählt und nach Möglichkeit in zwei oder drei Variationen vorgeführt. Doch das Wichtigste dabei bleibt nach wie vor: Viel üben! Die große Kunst hierbei besteht darin, das Wiederholen der Übungen so interessant und abwechslungsreich zu gestalten, damit den Kindern nicht langweilig wird.

Ein weiterer wichtiger Aspekt eines Selbstverteidigungskurses ist aber auch der psychische. Leicht verwundert musste ich damals feststellen dass die Kinder **absolut keine Ahnung (!)** über ihre Rechte hatten (mein Körper ist mein Körper; meine Meinung zählt ebenso; etc.). Natürlich kann man sich nicht

allein mit Wissen über die eigenen Rechte verteidigen, aber dieses Wissen ist in meinen Augen wichtig für eine gesunde Entwicklung zu einem selbstbewussten Erwachsenen. Ob dieses Wissen deshalb erst in einem Selbstverteidigungskurs gelehrt werden soll oder im Elternhaus vermittelt werden sollte, sei dahingestellt.

Letztendlich lässt sich sagen, dass Selbstverteidigungskurse für Kinder nützlich sein können, sofern sie regelmäßig wiederholt werden. Natürlich zählt auch hier: Je früher begonnen wird, desto besser das Ergebnis. Bei Kindern ist zudem die Gruppendynamik wichtig. Wenn ein Kind nicht mit anderen konkurrieren und vergleichen kann fehlt der Ansporn, ordentlich mitzumachen. Darum sollten Kinder-selbstverteidigungskurse nicht als Einzelunterricht, sondern in kleinen Gruppen von drei bis zehn Kindern angeboten werden. Durch die Arbeit in der Gruppe entwickeln die Kinder mehr Eigenmotivation und können dadurch bessere Leistungen erzielen.

Robert Auer, Cho Dan Bo, TSD Sunrise-Helios

Unpassende Allüren von einigen Schülern, die es zum Wohle der Kampfkunst abzustellen gilt!

In den vergangenen Wochen und Monaten wurde ich mit einigen Aussagen von TSD Schülern konfrontiert, die mich nachdenklich gestimmt hatten. Nicht etwa, weil das Gesagte so gescheit oder weise war, sondern eher weil es von Arroganz, Eitelkeit und krassem Unwissen geprägt war. Folgend ein Dialog zwischen Lehrer und Schüler während des Trainings:

Lehrer: „Klapp bitte den Daumen ein, wenn du mit der Handinnenkante zuschlägst, sonst brichst du dir noch was.“

Schüler: „Aber das sieht dann scheiße aus!“

oder: „Ich hab das aber so gelernt!“

oder: „Ich hab das aber so gelernt und ***habe jetzt keine Lust, es zu ändern!***“

Tang Soo Do lehrt uns, ruhig und besonnen zu sein, aber bei diesen Aussagen kam es mir beinahe hoch. Ich beließ es bei einem strengen Blick und sagte nichts mehr, aber innerlich kochte ich, da mich nicht nur das Gesagte, sondern vor allem die Art, wie es gesagt wurde, verärgerte und stark irritierte. Später machte ich mir dann aber doch wieder Gedanken über diese Aussagen und fragte mich, ob diese Schüler überhaupt den Sinn von Tang Soo Do verstanden hatten oder ob die einzige Motivation zu trainieren die goldenen Medaillen und Pokale waren, die sie sich gerne um den Hals hängen oder in Händen halten wollten? Möchten diese Schüler vielleicht gar nicht freiwillig trainieren, werden aber von den ehrgeizigen Eltern dazu gezwungen? Oder möchten sie einfach nur den schwarzen Gürtel erhalten, ihn an die Wand hängen und in (unverdienter) Selbstherrlichkeit schwelgen? Möglich wären alle drei Varianten, sicher kann man es aber nicht sagen. Fest steht auf jeden Fall, dass vor allem die Aussagen „*Aber das sieht dann scheiße aus!*“ und „*Ich hab das aber so gelernt und habe jetzt keine Lust, es zu ändern!*“ mit einer Arroganz ausgesprochen wurden, dass man nur schockiert sein kann. Was treibt junge Menschen dazu (vor allem in den mittleren Gup-Ebenen), dermaßen eingebildet und überheblich zu sein, ohne irgendetwas geleistet zu haben? Eine Frage, auf die es bestimmt unzählige Antworten gibt.

Ich hatte mir als Trainer lange Zeit viele Gedanken darüber gemacht, wie ich diese Schüler von ihrem „Wahnsinn“ kurieren kann, denn es ist sicher, dass sie mit solchen Allüren über kurz oder lang ziemlich unsanft auf den Boden der Tatsachen zurückgeholt werden. Sei es durch einen anderen Trainer, einen Meister, einen Lehrgang oder eine Prüfung, wo die gezeigten Leistungen ein Weiterkommen nicht zulassen, sie also schlichtweg nicht bestehen. Und je unsanfter dieses Zurückholen, desto wahrscheinlicher ist es, dass sie gekränkt und eingeschnappt das Handtuch werfen und mit TSD aufhören. Das wäre schade für uns, aber vor allem für die Schüler selbst, da sie im Allgemeinen ein gewisses Potential aufweisen und es durch falschen Stolz verkümmern lassen.

Während meines Trainings mit diesen Schülern fiel mir etwas ganz deutlich auf: Solange sie zusammen sind, verschließen sie sich für alles, was ihnen gesagt oder gezeigt wird. Allein fehlt ihnen allerdings der Rückhalt ihrer „Glaubensbrüdern und -schwestern“, sodass zumindest ein wenig Neues durch ihre Blockade durchdringt. Und plötzlich hatte ich die Antwort, die ich sehnlich gesucht hatte: Durch intensives Engagement des Trainers und die Isolierung der entsprechenden Schüler fängt der „Wahnsinn“ langsam an zu bröckeln. Dass dies eine zeitintensive Methode ist und erste Erfolge erst nach mehreren Wochen oder sogar Monaten eintreten, sollte nicht abschreckend sein, da davon beide Seiten nur profitieren können. Der Schüler, indem sein „Wahnsinn“ ausgetrieben wird, und der Trainer, indem seine Geduld und sein Durchhaltevermögen auf die Probe gestellt werden. Die dadurch erlangten Erfahrungen sind sehr wertvoll für jeden Trainer.

Ich habe allerdings auch erkannt, dass das bei einigen Schülern nicht hilft, da die Blockaden zu fest sind und die Angst, sich zu öffnen zu groß ist. In solchen Fällen ist es wohl für alle Beteiligten das Beste, wenn die betroffenen Schüler aus dem Training ausgeschlossen werden. Im Idealfall beendet der Schüler das Trainingsverhältnis selbst, schlimmstenfalls muss der Trainer den Schüler entlassen. Dadurch ist zumindest gewährleistet, dass der Schüler seinen schlechten Einfluss nicht mehr auf andere, noch unverdorben Schüler aussetzen kann.

Durch meine Erlebnisse hatte ich zugleich die Möglichkeit, meine früheren Verhaltensweisen im Training eingehender zu studieren und zu analysieren, da ich als niederer Farbgurt ebenfalls einige dieser Verhaltensweisen an den Tag gelegt hatte. In diesem Zusammenhang möchte ich mich bei meinen früheren Trainern für mein damaliges Verhalten entschuldigen und ihnen danken, dass sie die Hoffnung nicht aufgegeben hatten und mich zu dem TSD'ler gemacht haben, der ich heute bin.

Robert Auer, Cho Dan Bo früher bei TSD Ismaning

Tang Soo Do Sunrise-Helios in München-Bogenhausen stellt sich vor.



Bei dem traditionsreichen Fußballverein SV Daglfing e.V. in München-Bogenhausen wurde im Herbst 1993 eine weitere Nicht-Fußball-Abteilung gegründet: Tang Soo Do – traditionelles koreanisches Karate. Die Abteilungsgründerin, Frau Riccarda Beisert 4. Dan, rührte ordentlich die Werbetrommel, um die neu entstandene Abteilung nicht nur Bogenhausen, sondern auch in benachbarten Vierteln bekannt zu machen. Internet war damals noch nicht so verbreitet wie heute, also musste sie in der lokalen Presse inserieren und selbst erstellte Flyer verteilen. Darüber hinaus veranstaltete sie immer wieder Selbst-

verteidigungskurse für Mädchen und Frauen, um unsere Kampfkunst auch in diesem Bereich der breiten Masse an Interessenten vorzustellen. Durch diese Aktionen konnte sie im Laufe der Zeit eine beachtliche Anzahl an Mitgliedern gewinnen, so dass bereits einige Monate nach der Abteilungsgründung die erste Gup Prüfung stattfinden konnte.

Da unser Hauptverein über keine eigenen Hallen verfügte, trainierten wir am Anfang in der Turnhalle einer nahe gelegenen Grundschule in der Ostpreußenstraße. Zum damaligen Zeitpunkt gab es für uns zwei größere Probleme. Zum einen war die Schulturnhalle in den Ferien stets geschlossen und zum anderen konnten wir nicht ohne weiteres zusätzliche Trainingszeiten bekommen. Die Halle war nachmittags und abends restlos ausgebucht und an Wochenenden einfach nicht zugänglich. Da wir aber mehrmals in der Woche trainieren wollten, mussten wir zeitweise drei verschiedene Turnhallen nutzen.

Ende 1995 wurde die erste Trainingseinheit für Kinder eingerichtet. Der Zulauf war recht groß, denn ohne dass wir besonders viel Werbung gemacht hätten, meldeten sich gleich 20 Kinder an. Innerhalb der nächsten Monate kamen noch weitere Kinder dazu, so dass wir Ende 1996 insgesamt 3 Trainingseinheiten für Kinder hatten.

Das Jahr 1997 war für unsere Abteilung von bewegenden und wichtigen Ereignissen geprägt. Das Thema „eigene Trainingshalle“ war für uns immer aktuell. So waren wir wirklich froh, als wir die Möglichkeit bekommen hatten, in der Stockschützenhalle zu trainieren. Der Asphaltboden war für uns denkbar ungünstig, aber als wir uns einen riesigen Teppichbelag gekauft hatten, konnten wir wieder barfuß trainieren. Die Halle konnten wir fast ein ganzes Jahr nutzen, auch in den Ferien. Bis wir schließlich im August 1997 eine eigene Halle in der Westpreußenstraße bekamen. Sie war nicht sehr groß (ca. 75qm) und nicht besonders komfortabel (Steinboden), aber für unsere Zwecke ausreichend. Wir hatten die Halle ordentlich geputzt und mit geeigneten Matten ausgelegt. Seit dem nutzten wir die Halle ziemlich intensiv für normales Training, Selbstverteidigungskurse und Lehrgänge. Sogar für ein 2stündiges Sondertraining mit GM J. C. Shin im Juni 1998 war die Halle gut genug. Damals wurde die Halle nur von unserer Abteilung genutzt, und so richteten wir gleich verschiedene Trainingseinheiten

für Kinder und für Erwachsene ein. Für das Kindertraining waren dann Fr. Christa Kurek, Fr. Brigitte Hartung und Hr. Peter Hilt zuständig. Für das Erwachsenentraining waren Hr. Hanifi Dolu, Hr. Harald Wutz und Hr. Richard Auer verantwortlich. Für die Schwarzgurte wurde eine besondere Trainingseinheit eingerichtet.

Im Verlauf des Jahres 1997 verschmolzen zwei Vereine „SV Daglfing e.V.“ – also unser Mutterverein - und „Spielvereinigung Helios München e.V.“ zu einem gemeinsamen Verein mit der Bezeichnung „SV Helios-Daglfing e.V.“.



In all den vergangenen Jahren gab es immer einige engagierte Mitglieder, die die Trainerin unterstützten und dafür sorgten, dass der Trainingsbetrieb aufrecht erhalten wurde, auch wenn sie mal nicht anwesend war. Als Fr. Beisert nach Italien ausreiste und die Studioleitung Hr. Harald Wutz und Hr. Richard Auer überließ, konnte sie sich darauf verlassen, dass die beiden mit Unterstützung von Hr. Hanifi Dolu die Abteilung am Leben erhalten und ausbauen würden. Da Fr. Beisert an ihrem neuen Wohnort in Italien ein neues Tang Soo Do Studio mit der Bezeichnung „Sunrise Italia“ gegründet hatte, änderten wir unseren Studionamen von „Sunrise“ in „Sunrise-Helios“.

Ende 1999 konnten wir eine ganze Menge an neuen Erfahrungen sammeln, als wir (fünf Trainer und viele Helfer) die IDM ausgerichtet und mit organisiert hatten. Die Erfahrungen waren eher mit dem organisatorischen Bereich von Tang Soo Do verbunden, aber nichts desto trotz sehr wertvoll. Vieles, das man selber erlebt, erledigt oder auch aktiv mitgestaltet, hat mehr Wert als nur Gehörtes oder von weitem Gesehenes.

Vor ungefähr 6 Jahren wurden die Trainingseinheiten für Kinder aus verschiedenen Gründen aufgelöst, aber die motivierten Kinder wurden in die Trainingseinheit für Jugendliche und Erwachsene integriert. Bedingt durch private Umstände der Trainer konnten wir kein regelmäßiges Training für Kinder unter 10 Jahren mehr gewährleisten.

Vor vier Jahren wurde die Bezirkssportanlage an der Westpreußenstraße - und somit auch unsere Trainingshalle - gründlich renoviert. Fast ein Jahr lang mussten wir eine Ausweichhalle mit zum Teil ziemlich ungünstigen Trainingszeiten nutzen. Aber irgendwann war die Halle fertig, bloß unsere große Hoffnung, dass wir eine längere, breitere und höhere Halle vorfinden werden, wurde leider nicht erfüllt. Dafür konnten wir sie wieder uneingeschränkt nutzen. So legten wir den Hallenboden mit neuen Matten aus und bestückten eine lange Wand mit 4 großen Spiegeln. Seit dem Abschluss der Renovierungsmaßnahmen befindet sich die Halle in den Händen des Vereins SV Helios-Daglfing e.V. und wird von ihm auch eigenständig verwaltet. Seit einiger Zeit wird sie mehr oder weniger regelmäßig von anderen Abteilungen mit genutzt, und zwar fürs normale Training oder für Seminare bzw. Lehrgänge. Daher gibt es auf unserer Abteilungshomepage einen Hallenbelegungsplan, der jederzeit eingesehen werden kann, wenn man außerplanmäßige Veranstaltungen planen möchte.

Seit einigen Jahren haben unsere Abteilungsmitglieder die Möglichkeit, die neuesten Informationen, die unsere Abteilung betreffen, auf unserer Homepage (www.sunrise-helios.de) zu lesen. Über entsprechende Links kann man auch problemlos auf die Internetseiten der DTSDV und der WTSDA verzweigen. Die modernen Medien haben schon einen gewissen Charme. Früher musste man die Mitglieder telefonisch, oder per Brief über anstehende Ereignisse informieren, falls sie nicht regelmäßig im Training anzutreffen waren. Mittlerweile verfügen fast alle Schüler über ein eMail-Account und können mit einem vernünftig eingerichteten Verteiler mit einer einmal verschickten eMail sofort erreicht werden. Natürlich wäre es fein, wenn alle Schüler ihre eMail-Boxen regelmäßig überprüfen würden.

Als Trainer wünscht man sich immer viele fleißige und engagierte Schüler, aber die Praxis ist ein wenig anders. Schüler zu verlieren, geht ganz schnell: Umzug, andere Interessen oder sonstige Umstände. Neue Schüler zu gewinnen ist in München nicht immer einfach, wenn man bedenkt, dass an fast jeder Straßenecke ein Kampfsport-/Kampfkunststudio, ein Sport-Club oder ein Fitness-Studio anzutreffen sind. Trotzdem ist es uns gelungen, konstant über die Jahre hinweg eine Gruppe von ca. 30 Mitgliedern zu halten. Unsere Schüler haben die Möglichkeit, 3mal in der Woche zu trainieren. Im Mai 2011 werden wir wieder eine Trainingseinheit für Kinder im Alter von 6-9 einrichten. Hierzu wurde ein Konzept erarbeitet, das auf die Bedürfnisse der Zielgruppe zugeschnitten ist und die Entwicklungsphasen der Kinder im Grundschulalter berücksichtigt.



Die Schwerpunkte werden in unserem Training jedes Mal anders gesetzt, und zwar je nach Gruppenzusammensetzung und je nachdem, welche Ereignisse (Prüfungen, Lehrgänge, Meisterschaften, Vorführungen) gerade anstehen. Aber der rote Faden, der sich durch die Trainingsstunden durchzieht, ist immer gleich und leicht erkennbar: Die WTSDA Standards werden bestmöglich eingehalten und unverfälscht an die Schüler weitergegeben.

Richard Auer, Sam Dan, Sunrise-Helios

Berichte zu Ereignissen der DTSDV und WTSDA

Europäischer Meisterlehrgang der WTSDA vom 2.-5.11.10 in Franeker Holland

Wie jedes Jahr trafen sich auch diesmal die Meister und ausgewählte eingeladene Senior Schwarzgurttrainer aus Europa zum gemeinsamen Training unter Großmeister Shin und den Senior Meistertrainern M. Khan und K. Trogemann. Es wurde die ganze Bandbreite des für Meister, und die es werden wollen, geforderten Technikrepertoires in diesen Tagen abgehandelt. Auch wurden zusätzlich in dieser Zeit wieder von GM Shin wertvolle Instruktionen im Ki Gong erteilt. Am Abend hielten die Meister K. Kaczkowski, A. Ewing und K. Trogemann Vorträge zu speziellen Themen, die besonders für Europäische TSD Instrukturen relevant sind. Im Anschluss fand die Prüfung für die zukünftigen Meister und höheren Meister statt. Diese wurden in zwei Prüfungsgruppen aufgeteilt. Eine wurde unter Senior Meister M. Khan und die andere unter Senior Meister K. Trogemann geprüft. Es war für alle aktiven wie passiven Teilnehmer eine lehrreiche Veranstaltung.

Auch diesmal hatten die Holländischen Gastgeber wieder eine schöne Sightseeing Überraschung für die Teilnehmer des Lehrganges parat. Es gab eine Tour durch die Altstadt mit einem Museum und einem wertvollen antiken Planetarium sowie eine ausgedehnte Bootstour zu den Seelöwenbänken im örtlichen Wattenmeer. Am Abend kam auch die internationale Geselligkeit mit einem gelungenen exzellenten Meister Dinner nicht zu kurz.

Am nächsten Tag war dann noch die internationale Holländische Meisterschaft, die von allen Anwesenden kräftig unterstützt wurde. Anlässlich dieser Meisterschaft wurden weitere Europäische Meister der WTSDA von GM Shin offiziell ernannt. Die deutschen Teilnehmer konnten sich bei dieser Meisterschaft auch gebührend in Szene setzen. Der Dan-Champion Frauen ging an Anna Herrmann vom TSD Issum, der Dan-Champion Männer an Marco Kaczkowski vom Phönix Königsbrunn und der Gup-Champion Frauen an Gabi Baumgärtner vom TSD Menzelen. Wir gratulieren allen noch recht herzlich zu ihrem Erfolg.



in der Mitte vorne sitzend v. li., Meister K. Trogemann, Großmeister J. C. Shin und Meister M. Khan

Sam Dan und Meisterlehrgang am 11.12.10 in Esting

Der diesjährige Sam Dan und Meisterlehrgang war wahrscheinlich witterungsbedingt nicht so stark besucht, wie in den vergangenen Jahren. Dafür hatten die anwesenden höheren Dan-Träger das Glück, dass ihnen dadurch vermehrt auf die korrekte Ausführung der höheren Formen geschaut werden konnte. Es wurden alle Formen je nach Rang von der Bassai aufwärts bis zur Jion, die vier Bongformen, die Dan Gum und alle drei Jang Kum sowie die Ji Pangi durchgenommen. Zum Schluss gab es noch die Shiba Hyung Il Bu als Dreingabe. Für alle anwesenden Danträger war es in den drei Stunden eine schweißtreibende aber erfüllte Arbeit. Sie wurde durch die Korrekturen und die entsprechend vertiefenden Wiederholungen gekrönt. Jedenfalls für die nächste Zeit ist man wieder auf dem laufenden und aktuellen technischen Stand.

JHV in Esting am 11.12.10 in Esting

Traditionsgemäß wurde im Anschluss am o. a. Lehrgang noch die diesjährige Jahreshauptversammlung der DTSDV e.V. abgehalten. Die Vertreter fast aller DTSDV Studios, Clubs und Vereine waren anwesend. Da diesmal keine Wahlen zum Vorstand stattfanden, wurden nur der Bericht des Vorstandes und anstehende Themen eingehender besprochen sowie geklärt. Ergebnis siehe Protokoll der JHV 2010, welches in den einzelnen Vereinen zur Einsicht ausliegt.

DTSDV-Trainerlehrgang am 22.01.11 in Esting

Für alle höheren Danträger, die zukünftig als Lehrgangstrainer bei der DTSDV eingesetzt werden sollen bzw. auch wollen, wurde dieser besondere Lehrgang unter der Moderation von Seniormeister Klaus Trogemann abgehalten. Ziel war es, einen einheitlichen Standard für die Durchführung solcher DTSDV Lehrgänge und deren Niveau zu erarbeiten und zu spezifizieren. In der 3stündigen regen und informativen Diskussion fand ein intensiver Meinungs austausch statt und es wurden die zukünftigen Rahmenbedingungen für Lehrgänge dieser Art erarbeitet. Für alle die daran interessiert waren und sich die Zeit genommen hatten, war es ein inspirierendes Erlebnis. Für die Trainer, die nicht anwesend waren bzw. nicht sein konnten, jedoch das notwendige Interesse und den Wunsch äußerten, wurde eine Zusammenfassung des Ergebnisses in Papierform an sie verschickt. Der zukünftige Einsatz als DTSDV Trainer wird an den Besuch eines solchen Lehrganges geknüpft.

Klaus Trogemann, TSD Esting

Il Soo Sik- und Ho Sin Sul-Lehrgang am 19.02.2011 in Bogenhausen



Am Samstag, den 19.02.2011 fand in der Schulhalle in der Knappertsbuschstraße in München-Bogenhausen von 10⁰⁰ bis 13⁰⁰ Uhr ein Lehrgang mit dem Thema Il Soo Sik und Ho Sin Sul (Einschritttechniken und Selbstverteidigung) statt. Den von der Deutschen Tang Soo Do Vereinigung e.V. veranstalteten und vom TSD Sunrise-Helios organisierten Lehrgang, durften alle TSD-Schüler ab dem 8. Gup besuchen. Diese Gelegenheit nahmen 40 Teilnehmer vom 8. Gup bis zum 3. Dan wahr. Zudem waren Seniormeister Klaus Trogemann, Meister Christian Preis mit weiteren Schülern aus der Schweiz und Meister Brian Olden (USA), der die Durchführung des Lehrgangs übernahm, sowie einige Zuschauer anwesend.

Nachdem das Organisatorische, wie Teilnehmererfassung und deren Lehrgangsbestätigung im DTSDV Pass abgewickelt war, gab es eine kurze Begrüßung mit ein paar einleitenden Worten von Meister Trogemann, der alle Teilnehmer willkommen hieß. Nach einer kurzen Aufwärmgymnastik, die Robert Auer leitete, zeigte uns Meister Brian Olden Stück für Stück abwechselnd Hand- und Fußtechniken. Das Besondere dabei war, dass Meister Brian Olden den Lehrgang in englischer Sprache abhielt, was aber für die meisten kein Problem darstellte. Da die WTSDA ein internationaler Verband ist sollte auch jedes TSD Mitglied mehr oder weniger gut englisch verstehen, damit ein Austausch zwischen den verschiedenen internationalen Vereinen der WTSDA stattfinden kann.

Die Techniken wurden, zum besseren Verständnis, an verschiedenen Schülern demonstriert, es gab also keinen „Favoritenpartner“, mit dem alles bereits vorher abgesprochen wurde, und so konnten mehr als nur eine Person erfahren, wie sich die richtig ausgeführte Technik anfühlen sollte.

Eine weitere Besonderheit war, dass die Techniken nicht, wie sonst üblich, nur rechts, sondern auch mit der linken Seite eingeübt wurden; dies stellte viele Teilnehmer auf eine harte Probe. Bei den 30 Hand-, Fuß- bzw. Selbstverteidigungstechniken unterscheiden sich die Ersten stark von den Fortgeschrittenen. Während sich die ersten Hand-, Fuß- und Selbstverteidigungstechniken relativ einfach gestalten und somit den Zugang zu den grundlegenden Prinzipien ermöglichen, erweisen sich die Fortgeschrittenen als umfangreicher. Sie setzen sich aus mehreren Bewegungen zusammen und erfordern ein höheres Maß an Konzentration und mehr Zeit, um umgesetzt zu werden. Daher sollten bei den Basistechniken Schüler gleichen Grades miteinander trainieren. Neben einigen Anderen erklärte ich mich bereit, bei den komplizierten Techniken den niedrigeren Gurten zu helfen.

Für Fortgeschrittene ab dem 2. Gup gab es noch zusätzlich eine Sondereinheit, bei der Meister Klaus Trogemann mit uns ein Gespräch führte. Es ging dabei über die Zulassungsanforderungen zu Cho Dan Bo- und Schwarzgurtprüfungen. Er erinnerte eindringlich daran, dass eine Mindestanzahl von besuchten Lehrgängen notwendig ist, um zur Dan-Prüfung zugelassen zu werden. Auch bei Meisterschaften sollte man anwesend sein, ob als Helfer oder Teilnehmer, und wenn dies alles erst kurz vor der jeweiligen Prüfung erfolgt, fällt es negativ auf. Der Sinn und Zweck der Lehrgänge ist nicht in erster Linie die Zulassung zur Prüfung, sondern z.B. das Erlernen und Festigen unserer Standards, das Zusammenkommen mit Schülern aus anderen Studios, und der Austausch aktueller Informationen. Meister Trogemann brachte zum wiederholten Male ein weiteres Problem zur Sprache, das aber trotzdem bei den meisten noch immer nicht angekommen zu sein scheint; der DTSDV Pass sollte korrekt ausgefüllt und in einer angemessenen äußeren Form zum Stempeln abgegeben werden. Denn obwohl diese Problematik schon des Öfteren angesprochen wurde, stellen sich dennoch bei vielen Herrschaften keine positiven Veränderungen ein. So fehlt z.B. häufig selbst die Angabe des Namens im Pass.

Gegen Ende des Lehrganges wurden noch einige Selbstverteidigungstechniken beidseitig eingeübt. Nach dem Abgrüßen und Verabschieden wurde abschließend noch das Lehrgangsfoto geschossen, daraufhin trennten sich die Wege der Meisten. Nach dem Lehrgang gab es noch die Möglichkeit, anschließend beim Chinesen in der Nähe essen zu gehen und sich dort auszutauschen.

Mir persönlich hat der Lehrgang sehr gut gefallen, da es eine freundliche und konzentrierte Atmosphäre war und die Gruppe sehr motiviert auch schwerere Techniken ausprobierte. Meister Brian Olden zeigte eindrucksvoll, wie die Ausführung der Techniken funktioniert und erklärte klar und deutlich, worauf er bei den Techniken Wert legt, so dass ihn alle trotz der englischen Sprache gut verstanden haben. Ich durfte von ihm am eigenen Leib erfahren, wie schnell auch komplizierte Techniken wirken, wenn man sie richtig ausführt und weiß nun außerdem, dass „Roundhouse Kick“ das englische Wort für „Tollyo Cha Ki“ ist. Die Erfahrung, einem 8. Gup höhere Techniken beizubringen, ist ebenfalls wertvoll für meine (hoffentlich) baldige Trainertätigkeit. Zudem bringt ein Fortschritt in Tang Soo Do oft die Gefahr mit sich, langsam von den Standards abzuweichen. Daher ist dieser Lehrgang meiner Meinung nach sehr wichtig, und ich kann nur empfehlen ihn einmal im Jahr zu besuchen.

Zum Schluss möchte ich allen danken, die diesen Lehrgang möglich gemacht haben und zu seinem reibungslosen Gelingen beigetragen haben; die Organisatoren, die die Halle beschafft, Informationen mittels e-Mails und verschiedenen Homepages weitergegeben und verschiedene Kleinigkeiten organisatorischer Art erledigt haben, wie das Aufhängen der Hinweisschilder und das Organisieren des Essens beim Chinesen. Mein Dank gilt auch Meister Brian Olden, der mit uns sein Wissen teilte und Meister Trogemann; er gab und gibt uns die Möglichkeit zu lernen, ohne dafür in die USA fliegen zu müssen.

Pablo Jókay, Cho Dan Bo, TSD Sunrise-Helios

Wichtiger Hinweis zu einem Kurs in Kampfkunstpädagogik

Unser DTSDV Mitglied Herr Peter Hummel, Diplom-Pädagoge sowie Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut und 2. Dan TSD, bietet für erfahrene Trainer in 2011 und 2012 ein äußerst interessantes Kursprogramm 'Neues und innovatives Konzept zur Jugendgewalt Prävention' an.

Lehrgangsnachlese: Formen Lehrgang am 19.03.2011 in München-Obersendling

Eine überraschend hohe Anzahl von 55 Lehrgangsteilnehmern fand sich zum Formenlehrgang am 19.03.2011 unter der Leitung von Meister Klaus Trogemann (6. Dan) und Marcus Knittel (3. Dan) auf dem Siemensgelände in München Obersendling ein.

Trainer Marcus Knittel beim Üben der Nai Hanchi



Hierbei mussten die beiden nicht nur den Spagat zwischen Theorie und Praxis bewältigen, sondern auch den Wissensdurst von 10. Gup bis zum 4. Dan und von jung und alt stillen. Aber auch diese Aufgabe wurde mit Bravour gemeistert: Marcus Knittel versorgte die Gruppe bestehend aus Schülern vom 10. bis zum 1. Gup mit einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Mischung aus theoretischen Grundlagen und praktischen Anwendungen zu den einzelnen Hyungs bis hin zur Nai Hanchi Cho Dan, sowie Bong Hyung Il Buh.

Teilnehmer in das korrekte Führen des Dan Gums und die Feinheiten der Dan Gum Hyung ein und frische Kenntnisse in allen drei Bong-Formen auf. Dies bot eine besondere Gelegenheit, auch die anderen Hyungs (Bassai bis Chin Do) aus erster Hand zu lernen. Für die Dan-Grade gab es zum Schluss noch eine extra Lektion in der ersten Schwertform und korrektem Führen des Schwertes.

Nicht nur wegen der hohen Teilnehmerzahl und fachlichen Qualifikation der Referenten war dieser Lehrgang etwas Besonderes: Er bietet die einzige Gelegenheit im Jahr, bei der Teilnehmer und Trainer aus Tang Soo Do Studios Deutschlands zusammen kommen (es waren extra auch Teilnehmer aus den nördlichsten Vereinen angereist wie auch aus der Schweiz) und so eine einheitliche Linie in die Formen gebracht und entsprechende Schwerpunkte gesetzt werden können. So gingen die 3 Stunden Lehrgang ohne lange Pause wie im Fluge vorbei. Die Lehrgangsteilnehmer waren unabhängig von der Gürtelgraduierung und Alter hoch begeistert und freuen sich so motiviert auf eine Wiederholung im nächsten Jahr.

Danträger beim Üben der Dan Gum Hyung



Dr. Marc-Michael Ventzke, BWK Ulm

Bericht zum TSD Meisterlehrgang in Alabama/USA und HapKiDo Lehrgang in Delaware erfolgt in der nächsten Ausgabe des Newsletters.

Schlussanmerkung der Redaktion

In der letzten Ausgabe des Newsletters war ein längerer Artikel zum Thema Etikette und respektvollem Umgang mit- und untereinander innerhalb der DTSDV wie auch als unser Erscheinungsbild nach außen abgedruckt. Dies geschah zur Erinnerung auf Grund von Vorkommnissen während offizieller Veranstaltungen im abgelaufenen Jahr. Seltsamerweise haben, wie die Erfahrung zeigte, ihn scheinbar nur die Herrschaften gelesen, die es eigentlich **nicht** betrifft, wie das Feedback ergab. Die Herrschaften, die es eigentlich **betreffen sollte**, fühlten sich erst gar nicht angesprochen, wie man leider aus deren weiteren Agieren feststellen muss. Dieses Erscheinungsbild bedarf nun in Bälde einer verstärkten Einforderung bzw. auch Erinnerung unabhängig vom Rang und Schwerhörigkeitsgrad des oder der jeweiligen scheinbar nicht lernfähigen Betroffenen. Bitte nicht vergessen, so wie wir untereinander uns unseren gegenseitigen Respekt zollen, so tritt man auch nach außen in Erscheinung und dies bestimmt unter anderem unser Erscheinungsbild.

Wichtige Termine zum Tang Soo Do

WTSDA Meisterlehrgang 22.-27.03.11 in Florence/AL USA, GM Shin

Unterstützungs-Lehrgang 28.04.-01.05. bei Sunrise Italia, Ancona R. Beisert / K. Trogemann

DTSDV Ki Gong Seminar 07.-08.05. in Esting/ bei München, K. Trogemann

Ausschreibung erfolgte im Netz

WKGC Ki Gong Seminar 24.-26.06.11 in Sedona/AZ USA, GM Shin

Sommerlehrgang und Wettkampfrichterprüfung 03.-05.06. in Taching/ OBB , K. Trogemann

Information und Ausschreibung erfolgte im Netz.

Internationale Deutsche Tang Soo Do Meisterschaften 2011 am 02.07.11 in München

Die IDM im TSD der DTSDV wird diesmal vom TSD Siemens am 02.07.11 in München unter der Leitung von Meister Klaus Trogemann mit Unterstützung von TSD Siemens und Solln ausgerichtet. Die Ausschreibung wurde mit einer eigenen Webseite mit Detail-Info und Anmeldung ins Netz gestellt.

TSD Fach-Übungsleiter-Lehrgang in Königsbrunn / K. Kaczowski 6./7.08. und 13.09.2011

Ausschreibung mit Termin und Detail-Info wurde im Netz bekannt gegeben.

Dan- und Übungsleiter-Prüfung am 24.09. in Olching / K. Trogemann und weitere Meister

Erfassung der Kandidaten erfolgt bis Ende April

Europa Meisterlehrgang der WTSDA 2011 am 18.-21.11. in Delft NL

Unsere Holländischen Freunde der WTSDA richten diesmal vom 18. bis 21.11 den Europa Meister- und Führungslehrgang in Delft aus. Informationen hierzu sind bereits seit November 10 von der NTSDA auf deren Webseite ersichtlich.

Internationale Meisterschaften der NTSDA am 22.11. 2011 in Delft NL

Im Anschluss an den o.a. Lehrgang finden die internationalen Holländischen TSD Meisterschaften statt. Die Informationen hierzu sind bereits seit November 10 auf der Holländischen TSD Vereinigung Webseite einzusehen.

Weitere wichtige Termine in 2011

22.01. DTSDV Sam Dan Trainer Seminar in Esting / Klaus Trogemann

19.02. II Soo Sik- und Ho Sin Sul-Lehrgang in München Bogenhausen, B. Olden / K. Trogemann

19.03. Hyunglehrgang in München Obersendling, M. Knittel / K. Trogemann

09.04. Kinder- und Jugendlehrgang in München Bogenhausen, R. Ochwat / R. Auer

14.05. Techniklehrgang nur für Mädels in Königsbrunn / R. Kaczowski

21.-22.05. Lehrgang für Fortgeschrittene in Alpen / NRW, G. Engenhorst / K. Trogemann

19.11. Waffenlehrgang in Königsbrunn / K. Kaczowski, K. Trogemann

*10.12. Formen-Lehrgang für fortgeschrittene Dan-Träger am 10.12. mit Klaus Trogemann in Esting.
Anschließend Durchführung der JHV der DTSDV mit Wahlen am selben Ort.*

2011-2012 Kursangebot zu Kampfkunstpädagogik von 2. Dan Peter Hummel siehe folgenden Link!