

Meine Gedanken:

Wie schon erwähnt bin ich der Auffassung dass viele Schwarzgürtel sich nicht verteidigen können. Bzw. es gar nicht wissen ob sie es können, weil sie, ist auch gut, nie in der Lage waren ihre Techniken zu erproben. Denn nur in der Ausnahmesituation wird es sich erweisen ob das Training etwas gebracht hat. Und hier sind wir beim Training, denn die wenigsten sind nicht in der Lage ein reales, wenn es das überhaupt gibt, SVT Training durchzuführen bzw. mitzumachen, körperlich und psychisch.

Ich habe die Erfahrung gemacht, dass wir zumindest in Europa es verlernt haben sich zu verteidigen, körperlich. Die gesamte Erziehung, Kindergarten usw. zielt darauf ab, ohne Gewalt Lösungen zu finden. Was ja sehr gut ist, wenn alle mitmachen. Wenn jetzt aber aus anderen Kulturkreisen Menschen kommen, die überleben mussten und das nur durch Stark sein, dann haben die ein Problem die das nicht mussten!

Selbstverteidigung heißt für mich zuerst, dass ich mich auseinandersetzen muss mit:

„was/warum will ich mich verteidigen“ und dann „wie will ich mich verteidigen“, und dann muss ich meine Auswahl treffen was bin ich bereit dafür zu tun.

Und weiters habe ich festgestellt, dass sich in den Dojangs die „Fitnessstudio – Mentalität“ durchgesetzt hat nämlich ich zahle und konsumiere. Und auch die Trainer, so wie du das auch schreibst, vermitteln nur Techniken, eigentlich ohne Inhalt. Das liegt auch an den Trainern, die es auch so gelernt haben und selbst nicht bereit waren nach „mehr „ zu suchen außer die Techniken zu erlernen. Wie sollen die zur Charakterbildung beitragen?

Frauen SVT ist zur Geschäftssache geworden. Auch ich habe und gebe noch wenige Kurse. Für mich ist aber das Vorfeld, das Erkennen und vermeiden von Gefahren, wichtiger als die körperliche Verteidigung, die man nicht in solchen Kursen lernen kann. Man kann eventuell feststellen wie es einen selbst geht, wenn man einmal zuschlägt, bzw. getroffen wird. Was aber wichtig ist, ist das man sich mit Gefahren die einem begegnen könne, auseinandersetzt.

Hier gibt es ein sehr gutes Buch dazu: [Psychologie der Eigensicherung: Überleben ist kein Zufall](#) von Uwe Füllgrabe. Auch Füllgrabe hat sich mit Musashi befasst, siehe Beilage.

Zur Zivilcourage:

Zuerst muss man die Situation erfassen, melden, eventuell Unterstützung holen und vor allem überlegen „wie kann ich, bzw. kann ich überhaupt durch körperliches eingreifen helfen“. Die meisten Menschen haben Angst etwas falsch zu machen, so wie bei der ersten Hilfe. Deshalb greifen meistens Menschen ein, die es aufgrund ihres Berufes gelernt haben einzugreifen z.B. Krankenschwestern Ärzte, Erst Helfer Exekutive, Feuerwehr uä.

Hier ein Beispiel was ich erlebt habe:

Autobus am Bahnhof, ich steige ein und stelle mich in der Mitte des Busses mit dem Rücken zum Fenster und der Sicht zum Einstieg hin. Jetzt erst erkenne ich, dass auf der Fahrerseite, links von mir sehr viel Menschen stehen, mit dem Blick nach hinten in den Bus!

Der Busfahrer steht draußen mit einem Kollegen vor dem Einstieg und beide schauen nur in den Bus!

Erst jetzt erkenne ich die Situation. Rechts vor mir in der ersten Reihe sitzt eine alte Dame, schätze sie war über 70 Jahre alt. Sie hat einen Stock in der Hand und schlägt mit dem Stock nach hinten zu den hinteren Sitzen. Dort befindet sich ein Mann, der sich seltsam verhält und an den Sitzen herumreißt. Die Dame schlägt zurück erreicht aber den Mann nicht, ich glaube das war gut so. Die Dame beschimpft den Mann auch und fordert ihn immer wieder auf auszusteigen.

So meine Gedanken: Da bin ich jetzt hier, der „große“ Meister, was ist jetzt zu tun. Was predige ich in meinen Kursen, so jetzt mach mal.

1. Die Dame aus der Gefahrensituation zu nehmen, nein mache ich nicht, denn ich glaubte damals, dass die Dame nicht bereit war ihren Platz zu verlassen, wahrscheinlich hätte ich den Stock über den Kopf bekommen.

2. Eigentlich ist noch niemand gefährdet, eine Nothilfe bzw. Notwehr Situation herrscht nicht vor. Der Mann reißt nur an den Sitzen, ist ganz still, aber er richtet damit nicht einmal einen Schaden an. Aber die alte Dame mit ihrem Stock könnte ihn doch reizen, ihr den Stock wegzunehmen. Polizei rufen daran hatte ich nicht gedacht!

3. Eine sehr große Zusehermenge! (Die am Schluss geklatscht hat)

4. Entschluss gefasst ich machte folgendes, ich ging zu dem Mann hin – Schaute ihn an - jetzt sehr heikel - habe ihn am Arm kräftig gepackt und mit entsprechender befehlstonmäßiger Stimme gesagt, jetzt steigen wir aus. Der hat mich angeschaut und ist mit mir ausgestiegen. Dann habe ich ihn auf eine Bank gesetzt. Es kam eine Frau und sagte ich soll ihn nichts tun, das sei ihr Mann. Ich sagte zu ihr nur, sie soll auf ihn aufpassen und warum sie ihn nicht früher geholt hat, denn sie war die ganze Zeit vor dem Bus. Keine Antwort.

5. Busfahrer in den Bus gesprungen, und losgefahren, Fahrgäste haben sich im Bus verteilt. Dann sind zwei Männer gekommen und haben mich angesprochen (weiß nicht mehr was sie sagten), sie hatten auf alle Fälle ein schlechtes Gewissen und wollten ihr nicht Handeln erklären.

Es ist gut ausgegangen, hätte aber auch voll daneben gehen können. Z.B. wenn sich der Mann gegen mich gewehrt hätte. Im Bus kaum Ausweichmöglichkeiten, fragliche Nothilfe Situation, wie gesagt hätte eskalieren können. Es besteht immer die 50%ige Chance Held oder Trottel zu sein!

Warum habe ich eingegriffen um natürlich mir zu beweisen, dass ich eingreifen kann und nicht nur leere Luft versprühe. Um mein Ego zu pinseln.

Ich verstehe Menschen die nicht körperlich eingreifen, weil sie es eben nicht können, es sich nicht zutrauen. Aber natürlich Hilfe holen - Polizei – kann man ohne sich selbst in Gefahr zu bringen. Heutzutage wo jeder ein Handy hat, noch leichter!

Und hier kehre ich zur SVT zurück und zu Füllgrabe (*siehe PDF Füllgrabe*), sich mit Situationen beschäftigen Lösungen für sich zu suchen kann in einem Ernstfall das Überleben sichern.

Diese Thema ist sehr umfangreich und es gibt sicher noch viel dazu zu sagen.