

Techniklose Selbstverteidigung

A selfdefence without techniques

Gründe für den Wunsch nach Selbstverteidigung

Causes for the need of selfdefence training.



Wenn es so unterschiedliche Gründe gibt, weshalb Selbstverteidigung erlernt werden soll, wie könnte es dann möglich sein eine SV zu unterrichten, die alle Bedürfnisse abdeckt.

Die Realität zeigt, dass das eben genau nicht geht!
Reality proves that this is impossible!

Daher erleben wir ein breites Angebot
There is a broad variety offered

Beruf
occupation

Militär

Sachschutz

Personenschutz

Privat
private

häusliche Gewalt

Mobbing

Hobby
Freetime

Freizeitgestaltung

Sozialisierung

Selbstkultivierung
selfdevelopment

Selbstwertgefühl stärken

weniger Angst empfinden

situative Angst

Einstellungsangst

Ein gutes SV Angebot muss folgende Aspekte bedienen

- **Stress**: reduzieren, um angemessen auf eine Situation zu reagieren. Damit der Eigenß und Fremdschaden so gering wie möglich ausfällt. Und damit evtl. folgende körperliche oder mentale Reaktionen des Selbst langfristig sich nicht in schädlicher Weise manifestieren.
- **Angst**: erkennen und akzeptieren. Kenne ich meine Ängste und habe ich mich mit diesen auseinandergesetzt, kann ich Situationen besser einschätzen. Mein Körper reagiert entspannter. Angst verursacht körperliche und mentale Blockaden.
- **Hemmung**: erkennen, reduzieren und nutzbar machen. Kenne ich meine Hemmungen, kann ich diese reduzieren, um situativ angemessen zu handeln. Moral, Ethik, religiöse Einstellungen, Erinnerungen an Personen durch Gerüche, Geräusche, Handlungen können zu Hemmungen aller Art führen, die wiederum zu inneren Blockaden führen können. Wir können vielleicht unserem Aggressor nicht angemessen begegnen oder begegnen ungehemmt.
- **Empathie**: hilft zu erkennen, wieso mein Gegenüber handelt wie er/sie handelt. Kenne ich meinen Gegner, weiss ich wie ich mich verhalten muss.

Die Achtsamkeitsschulung muss einen großen Teil der SV Ausbildung abdecken, da diese präventiv bereits vor einer körperlichen Eskalation wichtige Informationen liefert und zur Deeskalation beitragen kann.



Einschränkungen von SV Angeboten

Die Vermittlung von Techniken und Folgetechniken

Da die Vielfalt der Bedrohungen nahezu unerschöpflich ist, ist die Vermittlung von Techniken problematisch. Für jede Bedrohungslage müsste eine angemessene Abwehrtechnik erarbeitet und erlernt werden. Diese muss dann so häufig einstudiert werden, bis sie unter den schwierigsten Bedingungen abgerufen werden kann. (Laut Aussage eines KAPAP-Instructors können gerade mal 30% der erlernten Anwendungen abgerufen werden)

Daher werden dann, unter Berufung auf Statistiken, die häufigsten Bedrohungen und ihre Gegenabwehr geübt. Unter wissenschaftlichen Aspekten muss betrachtet werden, woher diese Zahlen stammen. Wer hat diese notiert? Wo wurden diese notiert? Polizeiberichte, Augenzeugenberichte, Videoaufzeichnungen. Treffen die Szenarien auf alle Kulturen zu? Gibt es neue Bedrohungen?

Daher muss folgern, dass Techniken impraktikabel sind.

Ein Baustein findet sich in der Schulung der Beweglichkeit des Körpers.

Ein weiterer Baustein findet sich in der Schulung der Resilienz.

Ein Baustein findet sich in der Schulung der Achtsamkeit.

Ein Baustein findet sich in der Schulung des Verständnisses von Energien.

**Methoden, die genau diese Aspekte schulen sind im Wing Tsun die Siu Nim Tao und das ChiSao
und im Taijiquan die Stehende Säule und das Tui Shou**