

## Kampfkunst als Lebens - und Lernkunst

### Die partnerschaftliche und gewinnerorientierte Trainingsmethode

Kennen wir das nicht alle: Mit einem Partner üben wir wunderbar. Selbst, wenn es noch technisch ruckelt ist man im Fluß! - Mit anderen wird geredet, diskutiert, „herumprobiert“, jeder weiß es besser! Im Nu ist die Zeit vorbei! Das nächste Thema steht an, obwohl man sich das vorherige nicht einmal in Ruhe erschlossen hat! - Zum Schluß klappt gar nichts und beide sind frustriert und lästern vielleicht sogar über den anderen! - Taurig, oder!

**Sifu Heinrich Pfaff** hat dies in seiner ca. 25 jährigen Lehrerrolle als Ausbilder von tausenden von Schulleitern, Polizisten bis hin zu Spezialeinheiten täglich beobachten können.

Um uns nicht unnötig beim Lernen zu behindern und damit die Freude zu nehmen, suchte Sifu nach den Ursachen und fand **Lösungen**:

Das eigene **Ego** steht dem Fortschritt oft am meisten **im Weg**: Streiten kann man nicht allein!

Deshalb sprechen wir **nicht** von **Gegnern**, sondern von **Partnern**. Der Partner trägt einen gewichtigen Anteil an der eigenen Entwicklung. Der Partner übernimmt lediglich zeitweise die Rolle eines vermeintlichen Gegners. Beim Lernen von Kampfkunst und den entsprechenden Bewegungsmustern bedarf es **Kontrolle** und **Vertrauen**.

Eskalierende Konfliktsituationen von der ersten Demütigung bis zur **Handgreiflichkeit** sind für die allermeisten Menschen heutzutage **ungewohnt** sowie mit **Angst** und **Stress** verbunden!

Im Training wird regelmäßig die vertraute Intimdistanz bewußt und absichtlich schrittweise überschritten. Dies dient der sanften **Konfrontation** des sonst **Unbekannten**!

Jeder Schüler – egal wie Fortgeschritten – wird im Laufe der Jahre immer wieder an für ihn neue Grenzen stoßen! - Das erklärt auch das bleibende und dauerhafte Interesse an Kampfkunst über viele viele Jahre!

In der Regel setzt bei **Kontrollverlust** eine **Verkrampfung** ein, man verliert den Überblick, die Bewegungen erscheinen einem zu schnell und man versucht mit Hektik und Kraft Land zu gewinnen!

Wenn nun unkontrolliert oder gar absichtlich der Partner „getroffen“ wird, entsteht ein Kampf: **Ego gegen Ego**! Keiner traut dem anderen! Spätestens jetzt es mit der **Kunst zu Ende**! Lernen wird unmöglich!

Um mit grenzüberschreitenden Situationen einer körperlichen Auseinandersetzung im Alltag klar zu kommen braucht es **Gelassenheit** und **Routine**, um weniger zu verkrampfen!

Dies gelingt man am besten durch systematisches Einteilen der **Themen in Lektionen** und diese wiederum in einzelne **Lernschritte**!

Beim **partnerschaftlichen und gewinnerorientierten Lernen und Üben** legt der Lehrer ein Thema fest. Alles baut sich schlüssig und stimmig auf und paßt wie Zahnräder eines Getriebes ineinander! – A greift B an. Dieser wehrt **nicht** ab, sondern läßt A genug Zeit, die Technik bewußt auszuführen. Später wehrt B ab und kontert. Diesmal läßt A alles zu. Die Rollen werden selbstverständlich immer auch getauscht. Des Entsteht eine Art **Dialog auf körperlicher Ebene**. - Mit zunehmendem technischen Repertoire entstehen schachspielartig Varianten. Jeder erkundet und entdeckt Bewegungsmöglichkeiten: seine und die des anderen!

**„Übe schnell, lerne langsam! – Übe langsam, lerne schnell!“**

Wichtig ist jedoch dabei in nicht zu theoretische hochkomplexe Bewegungsabläufe zu verfallen, die so in einer Bedrohungssituationen praktisch nie vorkommen würden!

– **„Weniger ist mehr!“** –

Deshalb sollte immer wieder einer der Partner im Bewegungsfluß Lücken lassen, so daß der andere seine „Abschlußtechniken“ trainieren kann, und diese damit abrufbar hat!

Das **freiwillige Nachgeben** oder Lücken lassen wird oft als Schwäche wahrgenommen, gerade in den Lernphasen von neuem Stoff sind per se Lücken!

Wenn nun ein übermütiger Trainingspartner mit Wucht und hämischer Freude diese Lücken „schließt“, denunziert er den Partner. Das Vertrauen und der Wille den Kameraden durch das Training zu verbessern verschwindet!

Oft wird das sogenannte **Reizen** von Schülern leider als Provokation **falsch verstanden**. Wird man selbst nicht „durchgelassen“ oder nicht eindeutig und klar vom Partner gereizt, fehlt die **Impulsgebung** und damit auch in Folge das tiefe Verständnis des jeweiligen Themas! Das „Studieren“ wird unnötig schwer, Frust kommt auf, der Kampf beginnt erneut!

Erst wenn das jeweils **Neue** ausreichend oft sowie vertrauensvoll **geübt** und **bewußt** - kontrolliert - ausgeführt werden kann, sollte man den Schwierigkeitsgrad schrittweise erhöhen. D.h. Reize werden listiger und weniger eindeutig gegeben, das Tempo zieht an, Kraft und Explosivität nehmen zu.

Wenn die Themen so gesteigert werden, erreicht man für sich kaum wahrnehmbar das nächst höhere **Plateau**.

An zuvor ungewohnte und daher Stress verursachende Situationen nähert man sich **spielerisch**, später **sportlich** und letztlich **kämpferisch** angstfrei und verletzungsfrei.

Trainieren Partner mit extrem verschiedenen Leistungsstufen, ist zu beobachten, daß einer jeweils hektisch bis panisch an seinem Limit agiert, während der andere scheinbar langsam und dabei ganz locker gelassen alles souverän im Griff hat.

Gerade weil wir realistische und gefährliche **Kampfsituationen** in unzähligen Varianten durchlaufen, muß jeder wissen und spüren, daß der andere stets respektvoll und kontrolliert mit ihm umgeht.

Unser **Konzept** des partnerschaftlichen und gewinnerorientierten Lernens und Übens **garantiert** damit eine **optimale Wissensvermittlung** bei schnellerer und sicherer Bildung von Fähigkeiten.

Wir bilden niemand zum rücksichtslosen Schläger aus. Das anspruchsvolle Lernen fordert unter anderem sehr viel Fleiß und Geduld. Zu Gewalt neigende impulsive Persönlichkeiten werden eher ruhiger und verantwortungsbewußter, introvertierte eher ängstliche Charaktere entschöpfen der Opferrolle schätzen Situationen besser ein und gewinnen an Selbstvertrauen.

Das bedeutet ebenfalls, man härtet sich weder Jahre lang stupide ab oder läßt sich im Training sinnlos „schlagen“ Es ist völlig unnötig sich Verletzungsrisiken aussetzen, um evtl. einmal im Leben bei einer körperlichen Auseinandersetzung nicht ernsthaft verletzt zu werden. **Sicherheit hat Priorität!**

Um unsere **Arbeitsmethodik** Eltern und Lehren im rechten Licht zu präsentieren, und um uns von einfachen "Klopperbuden" eindeutig zu distanzieren, ist der Bezug auf die Ausbildung von **Tugenden** sehr wichtig.

Im Grunde nutzen wir das Spielerische und Kämpferische, um Reize zu setzen. Somit schaffen wir Nähe und Zugang gerade zu Jugendlichen.

Wir sind uns unserer Verantwortung im Klaren und freuen uns, einen bescheidenen Beitrag zur Wertebildung beizutragen, die uns in diesen Zeiten so oft verloren geht!



Fritz Noss, Ass. Trainer  
Dipl. Wirt. Ing.  
Heppenheim

#### **Gedicht:**

Solange Du Dich bemühst,  
andere zu beeindrucken,  
bist Du von Dir selbst  
nicht überzeugt.

Solange Du danach strebst,  
besser als andere zu sein,  
zweifelst Du an Deinem  
eigenen Wert.

Solange Du versuchst,  
Dich größer zu machen,  
indem Du andere kleiner machst,  
hegst Du Zweifel an Deiner Größe.

Wer in sich ruht, braucht niemandem,  
etwas zu beweisen.  
Wer um seinen Wert weiß,  
braucht keine Bestätigung.

Wer seine Größe kennt,  
lässt den anderen ihre .....

\* Gabriele Ebbinghausen \*

*Von Frau Ebbinghausen liegt mir per Mail eine Genehmigung zum Abdruck des Gedichtes vor. Sie würde sich lediglich über ein paar Hefte für sich freuen!*