

IEMAS SELF DEFENCE - Selbstverteidigung mit System!

Als Ausgangspunkt für alle Kampfkünste steht für mich außer Frage innerhalb der Menschheitsgeschichte die **Selbstverteidigung bzw. Kriegskunst**.

Innerhalb der Jahrtausende entwickelten sich daraus diverse Kampfkunstrichtungen, die zu Beginn ihrer Entwicklung sicherlich alle zum Ziel hatten, dass sich der Einzelne in Gefahrensituationen ob zivil oder im militärischen Bereich besser und effizienter verteidigen konnten.

Dabei kam es in meinen Augen dann gerade in den letzten Jahrhunderten zu einer Verwässerung bzw. zum Verlust dieses Gedankens.

Dafür gab es sicherlich vielfältige Gründe wie z.B. die Einführung diverser neuer Waffensysteme, aber auch Gründe innerhalb der Kampfkünste selbst wie z.B., dass viele Stilbegründer bzw. Stilbewahrer zeit ihres Lebens nicht mehr in der Lage waren ihr Wissen in adäquate Hände zu geben, da sie z.B. einfach zu früh verstarben, um dies zu bewerkstelligen.

Zum anderen werden schon seit Jahrtausenden viele Geheimnisse seitens der Kampfkunstmeister innerhalb der einzelnen Kampfkünste gemacht. Dies hatte sicherlich vielfältige Gründe, die im Einzelfall gegebenenfalls auch berechtigt waren.

Trotzdem ist dies für mich eine der Hauptursachen, dass die meisten Kampfkünste über die Jahrhunderte an Effizienz verloren haben bzw. sogar ganz in

Vergessenheit geraten sind, da z.B. niemand mehr lebt, der diese dann an andere Personen weitergeben kann. Weiterhin liegt darin für mich die Hauptursache, warum sich sehr viele Kampfkunstsysteme über die Zeit kaum bzw. gar nicht entwickelt haben, da viele Programmpunkte der einzelnen Kampfsysteme zu selten von den Meistern innerhalb des Unterrichts erörtert bzw. trainiert wurden (Geheimmisse...).

Häufig führt dies sogar dazu über einen längeren Zeitraum, dass sich auch die „Meister“ der einzelnen Systeme kaum bzw. gar nicht mehr an einzelne Programmpunkte erinnern können.

Denn alles, was man mit anderen Menschen nicht stetig übt, gerät in meinen Augen irgendwann in Vergessenheit bzw. kann irgendwann sogar gar nicht mehr abgerufen werden!

Weiterhin kommt es über die fehlende bzw. unzureichende Interaktion und den fehlenden bzw. unzureichenden Dialog mit den entsprechenden Trainingspartnern auch nicht zu einer Evolution der Technik über die persönlich eingebrachte Innovativ – und Kreativkraft der am Training beteiligten Personen.

Somit stelle ich bei vielen Kampfkünsten in Frage, dass diese innerhalb der Geschichte immer wieder aufs Neue ihre jeweilige Kampfkunst den jeweils neuen Herausforderungen der Zeit angepasst haben.

Denn das, was vor Jahrhunderten in der Selbstverteidigung gut war, ist in meinen Augen nur in den seltensten Fällen eins zu eins auf die heutige Zeit noch anwendbar!

Somit glaube ich, dass sehr viele Kampfkünste, die sich als besonders traditionell bezeichnen, nicht mehr bzw. nur noch bedingt den Herausforderungen der heutigen Zeit, die auf der Straße auf sie warten, gewachsen sind. Für mich stellte ich mir auch die Frage, welche Begrifflichkeiten den heutigen Kampfkünsten zu zuordnen sind und welche Rolle dabei der Begriff Selbstverteidigung spielt.

Entscheidende Bedeutung haben dabei für mich die Begriffe **Kampfkunst, Kampfsport, Kampfkunstsystem, Selbstverteidigungsmethode und Selbstverteidigungssystem.**

Innerhalb dieser Begrifflichkeiten spielt der Begriff der **Selbstverteidigung** mehr oder minder eine Rolle, worauf ich im Folgenden eingehen werde.

Ursprung wie oben schon gesagt all dieser Begriffe ist sicherlich der Begriff Selbstverteidigung bzw.

Kriegskunst innerhalb der Menschheitsgeschichte.

Aus diesem entstanden innerhalb der Menschheitsgeschichte diverse Ansätze und Methoden, um dem Begriff Selbstverteidigung besonders gut gerecht zu werden. Dies sind für mich die einzelnen **Kampfkünste**, die sich daraus entwickelt haben. Sie stellen für mich eine Spezialisierung bzw.

Prioritätensetzung innerhalb der recht umfangreichen Materie der Selbstverteidigung dar. Dabei spielten bei der Gründung diverser Kampfkünste es sicherlich eine maßgebliche Rolle, welche genetische Disposition der Stilbegründer jeweils in die Waagschale geworfen hat (Größe, Gewicht, etc.).

Denn für mich passt nicht unbedingt jede Kampfkunst zu jedem Typus von Mensch, was sicherlich auch nicht im Sinne ihrer Stilbegründer war und ist!

Weiterhin orientierten sich meines Wissens nach alle Kampfkünste innerhalb der Menschheitsgeschichte bis Ende des letzten Jahrhunderts eigentlich ausnahmslos an Personen, die die jeweilige Kampfkunst professionell betrieben bzw. betreiben und das über einen sehr langen Zeitraum, um das erlernte Wissen auch in Ernstfallsituationen abrufen zu können.

Das heißt, dass die meisten Systeme nicht für den Alltagsmenschen konzipiert wurden, sondern nur für einen kleinen, elitären Kreis von Personen, die für sich Kampfkunst als Lebensweg und Lebenserfüllung definiert haben, was mit einem sehr hohen Trainingsaufwand innerhalb der jeweiligen Kampfkunst dann verbunden war und ist.

Deshalb findet man in meinen Augen auch nur selten gute und effiziente Trainingsmethoden innerhalb der einzelnen Kampfkünste, damit der Einzelne möglichst schnell gut wird, ganz zu schweigen vom Alltagsmensch, der mit den gängigen Methoden in meinen Augen nur sehr bedingt etwas anfangen kann auf Grund des zu geringen bzw. von zu wenig Intensität geprägten Trainingsaufwands!

Denn es war ja nicht notwendig seitens der Kampfkunstmeister den oben angesprochenen kleinen Kreis von Profis mit entsprechender ausgeklügelter Didaktik zu versorgen, wenn man das Erlernen der jeweiligen Kampfkunst als lebenslangen und intensiven

Prozess versteht. Bei diesem Weg in den Kampfkünsten kommt ja irgendwann innerhalb der persönlichen Trainingskarriere alles einmal dran bzw. wird über die Zeit einfach über persönliche Kreativität und Erfahrung erarbeitet und verinnerlicht.

Diesem Typus von Mensch entsprechen in der heutigen Zeit in meinen Augen immer weniger Menschen, da die Anforderungen, die von uns im normalen Leben zu bewältigen sind, so umfangreich sind, dass es nur noch selten möglich ist, dass sich Menschen mit all ihrer Kraft und Zeit dem Erlernen von Kampfkunst widmen können bzw. wollen.

Somit stelle ich die These auf, dass es heute zu Tage nur noch wenige Menschen innerhalb der Kampfkünste gibt, die in der Lage sind ihr jeweiliges System zu hohen Anteilen in Krisensituationen wirklich mit einem hohen Prozentsatz abzurufen, da es sich bei ihnen in der Regel nicht um den oben angesprochenen seltenen Typus des Profis handelt, der sein gesamtes Leben auf den Gedanken ausgerichtet hat, die jeweilige Kampfkunst in seiner Gesamtheit zu erlernen und zu beherrschen.

Somit greifen viele Personen, die diesbezüglich schon negative Erfahrungen in Gewaltsituationen aller Art gemacht haben, lieber zum Mittel sich z.B. auf diverse Art zu bewaffnen, Vermeidungsstrategien aller Art (z.B. abends nicht mehr weg zu gehen...), etc.

Dies ist in meinen Augen gerade in Bezug auf eine stetige Aufrüstung der Gesellschaft sicherlich nicht der richtige Weg, aber was soll man anderes erwarten, wenn

gängige Kampfkünste einfach nicht vorbereitet bzw. ausgerichtet sind auf die Bedürfnisse des Alltagsmenschen bzw. sich nicht an den Herausforderungen der heutigen Zeit orientieren. Somit halte ich die meisten Kampfkünste, die ich bisher kennen gelernt habe nicht für geeignet, um gerade den Alltagsmenschen selbstverteidigungsfähig zu machen in einem überschaubaren Zeitraum mit einem überschaubaren Trainingsaufwand!

Aus den Kampfkünsten sind dann gerade im letzten Jahrhundert einzelne **Kampfsportarten** hervor gegangen, die zumeist im sportlichen Vergleich (Wettkampf) ihre Schwerpunkte legen. Dies geht in der Regel mit einer Beschneidung der jeweiligen Technik aus der ursprünglichen Kampfkunst einher, da innerhalb der Kampfsportarten zumeist nur noch das trainiert wird, was innerhalb des jeweiligen Reglements erlaubt ist und was Erfolg haben könnte in der jeweiligen Wettkampfform.

Dies ändert sich dann über die Zeit dann häufig auch wieder, da das Reglement sich gerade in der heutigen Zeit in meinen Augen immer mehr den Zuschauerinteressen, Sponsoreninteressen, etc. angepasst und untergeordnet wird bzw. von den Sportfunktionären, etc. angepasst wird, um die jeweilige Kampfsportart immer stärker zu kommerzialisieren (persönliche Gewinnmaximierung...).

Somit hat innerhalb der einzelnen Kampfsportarten der Aspekt der Selbstverteidigung für mich eine immer geringere Bedeutung, da ganz andere Dinge wie oben

beschrieben innerhalb der einzelnen Kampfsportarten an Gewicht gewonnen haben bzw. immer mehr gewinnen. Das heißt nicht, dass die einzelnen Athleten sich nicht mehr verteidigen können gegen gängige Angriffe auf der Straße, da sie ja über eine ganz andere sportliche Basis als der typische Alltagsmensch verfügen. Aber auch für diese Protagonisten wird es in meinen Augen immer schwerer sich gegen professionalisierte Schläger, die alles andere als plump und dumm in Gewaltsituationen agieren, adäquat zu reagieren. Dies liegt in meinen Augen daran, da der Bestandteil der Selbstverteidigung zumeist nur noch selten bzw. gar nicht mehr entsprechend trainiert wird. Denn die Techniken verstoßen einerseits zumeist gegen das jeweilige Reglement und andererseits ist für die meisten Vereine entscheidend, welche Erfolge ihre Athleten auf den einzelnen Wettkämpfen haben. Deshalb wird innerhalb des Trainings auch fast ausnahmslos für den Erfolg im Wettkampf trainiert, um meiner Meinung nach das Prestige und die Kassen des jeweiligen Vereins, Trainers, Organisation, etc. zu verbessern. Dies führt in meinen Augen dazu, dass Selbstverteidigung nur noch sehr selten innerhalb der Trainingsstruktur trainiert wird und wenn, dann nur noch sehr partiell, was den professionalisierten Schlägern, die es heute zu Tage immer häufiger gibt, natürlich entgegenkommt!

Darüber hinaus gibt es für mich noch einen sehr engen Zusammenhang zwischen Kampfkunst und Kampfsport.

Dabei wird bei mir der Kampfsport immer dann zur Kampfkunst, wenn der einzelne Sportler einen entsprechenden Trainingsaufwand über die Jahre betrieben hat zu vergleichen mit den oben angesprochenen Profis innerhalb der einzelnen Kampfkünste. Dies wird den Sportlern gerne abgesprochen von diversen selbsternannten „Kampfkunstmeistern“, steht für mich jedoch außer Frage!

Denn wer sich bereit ist Jahr ein Jahr aus sich mit voller Kraft in seine jeweilige Kampfsportart einzubringen, wird dem Status Kampfkünstler in meinen Augen zumeist gerechter als irgendwelche Betreiber und Verbreiter diverser Kampfkünste.

Vor den Erfolg hat Gott halt die Arbeit gesetzt und das haben viele „Kampfkunstabtreiber“ einfach noch nicht verstanden bzw. verinnerlicht, sonst würde sich dies innerhalb ihrer Trainingsstrukturen wieder spiegeln!

Weiterhin gibt es den Begriff der **Kampfkunstsysteme**. Dabei handelt es sich in der Regel um eine weitere Spezialisierung innerhalb der jeweiligen Kampfkunst z.B. hinsichtlich der Kampfdistanz, der benutzten Sinnesbereiche, etc.

Dabei kommt es zum Teil zu stimmigen Konzeptionen innerhalb der jeweiligen Kampfkunst, die zumeist solange funktioniert, solange die Betreiber der jeweiligen Kampfkunst unter sich bleiben. Sobald sie sich jedoch beginnen zu vergleichen mit anderen Systemen, kommt es in der Regel zum großen Erwachen, wenn der Einzelne nicht bereit ist innovativ

und kreativ nachzurüsten innerhalb seiner Kampfkunst, da zumeist keine befriedigenden Antworten für solche Fälle von den Systembewahrern bzw. Systemgründern geliefert werden, was natürlich nicht zu verallgemeinern ist!

Weiterhin gibt es einige Kampfkunstsysteme, die sich Wettkampfformen aller Art auf die Fahnen geschrieben haben. Diese Zielsetzung wird auch von einigen Kampfkunstsystemen sehr adäquat bekleidet, führt natürlich aber auch dazu, dass es zu einer sehr starken Spezialisierung der einzelnen Athleten innerhalb des jeweiligen Reglements kommt.

Dabei sollte man jedoch im Hinterkopf behalten bei Gewaltsituationen aller Art, dass es für den jeweiligen Angreifer jedes Mittel recht ist, um das persönliche Angriffsvorhaben zum Erfolg zu bringen, d.h. es gibt für solche Personen keine Regeln.

Deshalb sind viele Teilnehmer solcher spezialisierter Kampfkunstsysteme häufig auch überfordert, wenn sie auf Schläger treffen, die über ein breites Angriffsrepertoire verfügen und in der Lage sind, die Schwächen ihrer Gegner schnell zu erkennen und dann für sich persönlich zu nutzen.

Denn man sollte heutzutage nicht mehr davon ausgehen, dass der **moderne Schlägertypus der heutigen Zeit** dumm und plump angreift, sondern auch in diesem Bereich eine **Professionalisierung** stattgefunden hat. Diesbezüglich spielen natürlich in meinen Augen das Internet, Kampfkunstvideos, Kampfsportwettkämpfe im Fernsehen, die Ausbildung

in einschlägigen Kampfkunstschulen, etc. eine große Rolle und dies wird in der Zukunft meiner Meinung nach noch stark zunehmen.

Somit sollten viele Kampfkunstsysteme in meinen Augen mal von ihrem hohen elitären Ross runtersteigen, um über den persönlichen Tellerrand hinauszuschauen anstatt ihren Mitgliedern Jahr ein Jahr aus einzureden, ein „unschlagbares“ Kampfkunstsystem zu trainieren, was es in meinen Augen auch nicht gibt.

Denn jedes System ist so gut wie der jeweilige Anwender, Kennen und Können sind halt ein Unterschied!

Außerdem wird die Begrifflichkeit **Selbstverteidigungsmethode** immer wieder gerne verwendet.

Dabei geht es im Kern natürlich um die Selbstverteidigung.

Zumeist handelt es sich um die Aneinanderreihung von diversen Planbeispielen hinsichtlich praxisrelevanter Situationen auf der Straße. Dabei wird gerne ein Sinnesbereich besonders hervorgehoben im Training wie z.B. die Optik oder die Haptik.

Wenn man diese Methoden genau unter die Lupe nimmt, stellt man häufig fest, dass der entsprechende rote Faden fehlt innerhalb dieser Methoden und die Anwender dieser Methode häufig im Ernstfall Probleme haben ihr erlerntes Wissen abzurufen, da kein Ähnlichkeitscharakter zur tatsächlichen Situation besteht. Dies lässt sich natürlich nicht verallgemeinern, aber trifft auf viele Methoden zu. Außerdem sind diese

Methoden nur für wenige Menschen in meinen Augen geeignet. Diese müssen in der Regel über eine entsprechende Genetik, eine gute Physis, eine entsprechende Psyche, Willensstärke, Nehmerqualitäten,...verfügen, um mit ihrer Selbstverteidigungsmethode Erfolg zu haben. Somit werden Lücken innerhalb der einzelnen Selbstverteidigungsmethode beim Fortgeschrittenen durch persönliche Attribute ausgeglichen bzw. kaschiert, was beim Anfänger in diesem Bereich gerne den Eindruck erzeugt, das „perfekte Selbstverteidigungssystem“ gefunden zu haben, da ihre fortgeschrittenen Trainingsteilnehmer „unschlagbar“ erscheinen innerhalb der jeweiligen Methode. Dieser Gedanke wird natürlich auch von vielen fortgeschrittenen Trainingsteilnehmern dieser Methode oder den Selbstverteidigungsorganisationsleitungen häufig genährt, um die eigene Person wie die vertretene Selbstverteidigungsmethode aufzuwerten. Entsprechende Trainingsdidaktik und übergreifende Trainingsprinzipien, die alle Planbeispiele sinnvoll verbinden, gibt es in der Regel nicht. Somit ist auch nicht von einem Selbstverteidigungssystem zu sprechen in meinen Augen, was natürlich definitionsabhängig ist!

Nun zur Begrifflichkeit des **Selbstverteidigungssystems**.

Diese Begrifflichkeit sollte in meinen Augen folgende **Voraussetzungen** erfüllen, um in der heutigen Zeit Gewaltsituationen aller Art möglichst gerecht zu werden:

1. Das Selbstverteidigungssystem sollte auf Bewegungs –und Sinneserfahrungen des Alltags basieren, um es gerade dem Alltagsmenschen, dessen Trainingsaufwand sich in der Regel in Grenzen hält, zu ermöglichen, sich erfolgreich in körperlichen Stresssituationen zu behaupten.
2. Das Selbstverteidigungssystem sollte von seinen Basisstrukturen in der Lage sein, dass effektive Techniken aus welchem Kampfkunstbereich auch immer, integrierbar sind in die jeweilige Systematik, wenn der einzelne Systemanwender das möchte.
3. Das Selbstverteidigungssystem sollte einfach und schnell erlernbar sein für den Alltagsmenschen mit überschaubarem Trainingsaufwand, zeitlichen Aufwand und finanziellem Aufwand.
4. Es sollte einen roten Faden geben, der sich durch das ganze Selbstverteidigungssystem zieht und die einzelnen Programmbausteine logisch miteinander vernetzt.
5. Es müssen entsprechende Unterrichtsmethoden und Unterrichtsdidaktik vorhanden sein, um die Stofflichkeit der entsprechenden Selbstverteidigungsmethode möglichst jedem Interessenten auf individuelle Art und Weise recht schnell und eingängig näher zu bringen.
6. Schwerpunkt muss die Selbstverteidigung sein und nicht andere Dinge wie Wettkämpfe, Traditionen, Zeremonien, etc.

7. Das Selbstverteidigungssystem muss sich am modernen Typus des Schlägers orientieren, der alles andere als dumm und plump seine Angriffe und Übergriffe vorbereitet und durchführt.
8. Das System muss ein lebendiges System sein, das sich jedes Jahr aufs Neue den Veränderungen und neuen Herausforderungen der Straße anpasst, um auch morgen noch zukunftsfähig zu sein.
9. Die Trainingsmethoden müssen auf die gängigen Ernstfallsituationen abgestimmt sein, was sich natürlich über die Zeit auch ändern kann.
10. Innerhalb des Trainings müssen alle beteiligten Sinne und Kampfdistanzen auf gleiche Art und Weise entwickelt und trainiert werden, um in Situationen aller Art besser gerüstet zu sein. Einseitigkeit scheitert früher oder später an den Realitäten auf der Straße!
11. In Bezug auf die Sinne muss es innerhalb des Trainings und der Trainingsdidaktik einfache und schnell erlernbare Trainingsmethoden geben, die es auch dem Alltagsmenschen schon sehr schnell ermöglichen auf das Erlernte in Krisensituationen gewinnbringend zurückgreifen zu können.
12. Alle Trainingsmethoden müssen starken Praxisbezug aufweisen, um die Trainingszeit gerade für den Alltagsmenschen möglichst effektiv nutzbar zu machen.
13. Kernqualifikationen für die erfolgreiche Bewältigung eines Straßenkampfes wie Einstellung, entsprechende Psyche und Physis,

spezifische Kraft und Flexibilität, persönliche Nehmerqualitäten, strategisches und taktisches Verständnis, etc. müssen ständiger Bestandteil des Selbstverteidigungstrainings sein.

14. Alle Unterrichtsbausteine müssen logisch aufeinander aufbauen und nicht nach kommerziellen Gesichtspunkten angeordnet sein, wie dies z.B. in Strukturvertrieben des Selbstverteidigungsbereichs der Fall ist, d.h. die Technik X kommt dann dran, wenn es notwendig ist und nicht erst am Ende, um den Einzelnen am besten lebenslang an das einzelne System zu binden. Dabei werden natürlich gerade die letzten Bausteine in den einzelnen Strukturvertrieben besonders teuer verkauft, da sie in der Regel der Schlüssel sind zur Erschließung des jeweiligen Systems!
15. Sozialverträglichkeit und humanistische Grundhaltung sind obligat für jedes Trainingsmitglied der einzelnen Selbstverteidigungssysteme, um auch dem rechtlichen, ethischen und in der Regel persönlichen Kontext innerhalb der Gesellschaft gerecht zu werden. Dies gilt für den Alltagsmenschen, der in diesen Systemen trainiert genauso wie für den Profi und die Organisationsleitung der jeweiligen Selbstverteidigungsorganisation. Gerade dieser Punkt führt in der Regel zu einem sehr guten und

moderaten Unterrichtsklima, was eine optimale Lernatmosphäre für den Einzelnen schafft.

16. Der Unterricht muss Prinzipien orientiert und nicht Planbeispiel orientiert sein. Planbeispiele sind nur dazu da, um Prinzipien jeweils zu verdeutlichen. Persönliche Innovation und Kreativität stehen im Vordergrund, um das einzelne Selbstverteidigungssystem optimal auf die Bedürfnisse, Wünsche und Vorstellungen des Einzelnen Trainingsteilnehmers anzupassen. Denn nicht der Einzelne hat sich jeweils dem System, sondern das System dem Einzelnen anzupassen!
17. Entsprechende Schutzausrüstung, der Einsatz von wirkungsvollem Trainingsequipment wie z.B. Schlagpolster, Sandsäcke, etc. muss der Fall sein, um möglichst realitätsnah trainieren zu können und um sich entsprechende Kernkompetenzen anzueignen für den Ernstfall. Dies geht im Anwendungsbereich natürlich nur mit sozial kompetenten Trainingspartnern, die in der Lage sind ihre Technik unter Kontrolle zu haben und den Anderen nicht zu verletzen. Denn Verletzungen haben noch niemanden besser gemacht, geschweige denn zum „Mann“ wie manche heute noch glauben!
18. Waffenlose Selbstverteidigung und der Kampf mit und gegen Waffen darf von den Kampfprinzipien nicht im Widerspruch miteinander stehen. Dies gilt auch für den Kampf gegen eine und mehrere Personen.

19. Das Selbstverteidigungssystem muss unabhängig von Umgebungsfaktoren möglichst ohne Qualitätsverlust funktionieren und der einzelne Systemanwender muss sich über entsprechende Trainingsmethoden in die Lage versetzt werden, sich diesen optimal anpassen zu können.
20. Das System und der Trainingsteilnehmer stehen im Vordergrund und nicht der einzelne Ausbilder, die vertretende Kampfkunstorganisation, die Gewinnmaximierung der Organisationsvertreter, etc. Jeder neue Trainingsteilnehmer muss möglichst schnell ein guter Trainingspartner von allen werden.
21. Jeder trainiert mit jedem im Training, um möglichst viele Trainingserfahrungen zu sammeln. Graduierungen, Titel, etc. dürfen dabei keine Rolle spielen, da diese Dinge bei dem oben benannten Trainingsprinzip häufig den Protagonisten im Weg stehen. Somit empfehle ich auf ein Graduierungssystem, Titel, etc. im Großen und Ganzen zu verzichten, da dies in meinen Augen im modernen Sportbereich und dazu zähle ich Selbstverteidigung nichts zu suchen hat.
22. Der Präventions –und Vermeidungsgedanke von körperlichen Gewaltsituationen sollte immer Teil bzw. Ziel von entsprechendem Training im Selbstverteidigungsbereich sein, denn jeder vermiedene Kampf ist in meinen Augen ein gewonnener Kampf!

Die positive Aufmerksamkeit, das Lesen und Bewerten von lebensstechnischen Situationen in einer gewaltbereiten Umgebung, Flucht als Mittel der Wahl, etc. sollten fester Bestandteil des Selbstverteidigungstrainings sein.

23. Der einzelne Trainingsteilnehmer sollte entsprechendes Schrifttum und gegebenenfalls auch Bild –und Filmmaterial im jeweiligen Selbstverteidigungssystem vorfinden, um dies als weitere Grundlage für die Praxis zu verwenden. Denn nur so ist ein wissenschaftliches Arbeiten in diesem Bereich erst möglich. Dies ist in meinen Augen gut für die Profis des jeweiligen Systems genauso wie für jeden Laien, der sich innerhalb dieser Systeme weiterentwickeln möchte. Dadurch entsteht einerseits persönliche Sicherheit und andererseits führt erst dies zu einer gewissen Professionalität in diesem Bereich.

24. Jeder innerhalb des ausgeübten Systems muss hinterfragbar sein egal wie fortgeschritten er innerhalb des Systems ist bzw. welche „Titel“ er gesammelt hat, um sich stetig innerhalb der Selbstverteidigung verbessern zu können. Dies sollte z.B. über den Trainingsdialog, entsprechende Trainingsanalysen seitens der Trainingsteilnehmer, DVD – Analyse entsprechender Trainingssequenzen, etc. geschehen.

25. Das Selbstverteidigungssystem muss offen sein für die modernen Erkenntnisse der Wissenschaft und diese wiederum adäquat in das jeweilige

System aufnehmen, um auch morgen noch zukunftsfähig zu sein. Dabei ist besonders der medizinische Bereich, die Veränderungen innerhalb des juristischen Kontextes, Veränderungen in der Psychologie und die Veränderung pädagogischer Modelle zu nennen.

26. Eine optimale Betreuung des Einzelnen muss das Ziel jede Selbstverteidigungsgruppe sein, d.h. Massenunterricht sollte es nicht geben. Weiterhin muss der Trainerstab sehr gut ausgebildet sein und über entsprechende Empathiefähigkeit und Sozialkompetenz verfügen, um den einzelnen Schüler möglichst angstfrei und qualitativ hochwertig an die praktische Anwendung von realistischen Selbstverteidigungssituationen heranzuführen.
27. Es muss für die einzelnen Ausbilder des jeweiligen Systems möglich sein sich adäquat regelmäßig fortzubilden im jeweils angebotenen System und es darf ihnen kein Nachteil innerhalb der einzelnen Organisationen entstehen, wenn sie über den persönlichen Tellerrand hinausschauen möchten und somit auch andere Kampfkünste trainieren bzw. Seminare aller Art im Kampfkunstbereich besuchen. Denn einseitige Sichtweisen haben noch niemanden weitergebracht.
28. Jeder sollte ab einem bestimmten Trainingszeitpunkt zu seiner individuellen Ausrichtung des jeweiligen

Selbstverteidigungssysteme gelangen dürfen, wodurch der Einzelne optimal seine Bedürfnisse und Stärken jeweils einbringen kann.

29. etc.

Hierbei ließen sich nun wahrscheinlich noch unzählige Punkte anfügen, aber jeder Kampfkunsttreibende solle mal bei sich persönlich überprüfen, wenn er Kampfkunst explizit unter dem Begriff Selbstverteidigung betreibt, ob seine Kampfkunst bzw. Organisation die oben benannten Punkte nicht nur irgendwo nennt, sondern auch lebt! Weiterhin sollten die oben genannten Bereiche in meinen Augen schauen, dass sie von den jeweils anderen Bereichen etwas lernen können bzw. mit diesen in eine Symbiose treten können, um in Zukunft noch effizienter sich im Selbstverteidigungsbereich darzustellen.

Denn Kampfkünste sollten sich untereinander nicht immer als Konkurrenten sehen, sondern als große Familie, in der jeder vom Anderen viel lernen kann, wenn er dazu bereit ist!

Zu unserer IEMAS - Selbstverteidigung ist zu sagen, dass wir versucht haben bzw. immer wieder neu versuchen, die oben genannten Punkte innerhalb unserer Organisation mit Leben zu füllen, denn reden und schreiben kann jeder darüber, das entscheidende ist auch die oben genannten Gedanken immer wieder authentisch zu leben!

Ich hoffe, dass dies den Mitgliedern bzw. Vertretern unseres Selbstverteidigungssystems immer wieder aufs Neue gut gelingt, denn gerade unsere Trainingsteilnehmer sind die Basis und die Zukunft unserer IEMAS – Selbstverteidigung, einer Selbstverteidigung mit System!