

Ausarbeitung zum Thema

Karate und Selbstverteidigung

3.Dan

Matthias Kapis

Table of Contents

Die Begriffe	3
Selbstverteidigung.....	3
Karate	3
Selbstbehauptung	4
Herangehensweisen	4
Selbstbehauptung	5
Ist Karate zur Selbstverteidigung geeignet?.....	6

Die Begriffe

Selbstverteidigung

Als Selbstverteidigung wird die Vermeidung und die Abwehr von Angriffen auf die seelische oder körperliche Unversehrtheit eines Menschen bezeichnet. Die Spannweite solcher Angriffe beginnt bei Nichtbeachtung, unbedachten Äußerungen, Einnehmen von Gemeinschaftsraum, setzt sich fort über Beleidigungen, Mobbing und Körperverletzung und reicht bis zu schwersten Gewaltverbrechen. Dabei ist jedoch immer die Ausübung von Macht das Ziel des Täters. Die weit überwiegende Anzahl solcher Angriffe wird nicht von Fremden, sondern von Bekannten (Mitschülern, Verwandten, (Ehe)partner) verübt. Bei der Verteidigung gegen nicht-körperliche Angriffe spricht man heute auch von Selbstbehauptung (als Substantiv zu sich behaupten).

<https://de.wikipedia.org/wiki/Selbstverteidigung>

Karate

Karate ist eine Kampfkunst, deren Geschichte sich sicher bis ins Okinawa des 19. Jahrhunderts zurückverfolgen lässt, wo einheimische okinawanische Traditionen mit chinesischen Einflüssen zum historischen Tōde verschmolzen. Zu Beginn des 20. Jahrhunderts fand dieses seinen Weg nach Japan und wurde nach dem Zweiten Weltkrieg von dort als Karate über die ganze Welt verbreitet.

Inhaltlich wird Karate vor allem durch Schlag-, Stoß-, Tritt- und Blocktechniken sowie Fußfegetechniken als Kern des Trainings charakterisiert. Einige wenige Hebel und Würfe werden (nach ausreichender Beherrschung der Grundtechniken) ebenfalls gelehrt, im fortgeschrittenen Training werden auch Würgegriffe und Nervenpunkttechniken geübt. Manchmal wird die Anwendung von Techniken unter Zuhilfenahme von Kobudōwaffen geübt, wobei das Waffentraining kein integraler Bestandteil des Karate ist.

Recht hoher Wert wird meistens auf die körperliche Kondition gelegt, die heutzutage insbesondere Beweglichkeit, Schnellkraft und anaerobe Belastbarkeit zum Ziel hat.

Das moderne Karate-Training ist häufig eher sportlich orientiert. Das heißt, dass dem Wettkampf eine große Bedeutung zukommt. Diese Orientierung wird häufig kritisiert, da man glaubt, dass dadurch die Vermittlung effektiver

Selbstverteidigungstechniken, die durchaus zum Karate gehören, eingeschränkt und das Karate verwässert wird.

<https://de.wikipedia.org/wiki/Karate>

Selbstbehauptung

Die Selbstbehauptung auch: Ich-Beteiligung, Ego-Involvement, Ich-Bezug – bezeichnet die bewusste und unbewusste Bezugnahme eines Individuums zu situativen, personellen oder anderen Stimuli, die meist von zentraler Bedeutung für sein soziales Verhalten sind. „Selbstbehauptung“ ist ein allgemein beschreibender Begriff mit relativ hoher Unschärfe, da der Begriff das Konstrukt des Ich als außerordentlich komplexe Gegebenheit einschließt. Die Selbstbehauptung wird aufgefasst als Ausmaß des Selbstbezugs (als ein Teil der Motivation für ein bestimmtes Verhalten) oder auch als Grad der auf die eigene Person gerichteten bzw. vom eigenen Ich abhängigen Handlungstendenzen sowie als Umfang, in dem das Selbstkonzept, d. h. das Selbstbild, bei anderen psychischen Prozessen mitbeteiligt bzw. mitbewusst ist. Diesen Auffassungen liegt die Vorstellung zugrunde, dass das "Ich" sowohl zentrale Instanz als auch zentralisierendes Organisationsprinzip ist. Als solches führt es über aktuell veränderte Einstellungen der Person zu sich selbst zu Aktivitäten, die die eigene Person zum Gegenstand haben bzw. in irgendeiner Weise Störungen des Selbstgefühls anzeigen oder regulieren.

<https://de.wikipedia.org/wiki/Selbstbehauptung>

Herangehensweisen

In verschiedenen Selbstverteidigungssystemen ist die schnelle Erlernbarkeit und die schnelle Abrufbarkeit der Techniken im Ernstfall das Ziel. Dies führt dazu, dass diese ihr Kontigent an Techniken auf ein Minimum reduzieren. Diese sind in der Regel sehr effektiv und werden nur gegen empfindliche Trefferbereiche (Hals, Kopf, Gelenke (Knie & Ellbogen), Intimbereich) ausgeführt. Immer mehr Selbstverteidigungsschulen bieten nun auch Selbstbehauptung an, diese ist sehr wichtig im Kontext Selbstverteidigung, da diese entscheidend zur Deeskalation beiträgt.

Im Karate ist die Selbstverteidigung (Goshin-Kumite) ein Bestandteil des Trainings, je nach Dojo in verschiedenen Ausprägungen. Jedoch werden im Training auch andere Teile trainiert, unter anderem Kihon, Kata, Kumite und Bunkai. Dies führt natürlich dazu, dass das Hauptaugenmerk, vor allem

anfangs, nicht auf der Selbstverteidigung liegt. Daraus folgt, dass es länger dauern kann, sich selbst effektiv und vor allem sicher zu verteidigen. Der Aufbau des Selbstbewusstseins ist, meiner Erfahrung nach, essentieller Bestandteil des Karate und wird bei uns direkt von Beginn an gefördert und trainiert.

Selbstbehauptung

Die Selbstbehauptung ist die Prävention der Selbstverteidigung, beziehungsweise setzt die Selbstverteidigung die Selbstbehauptung voraus – ohne Selbstbehauptung keine Selbstverteidigung. Ohne Selbstbehauptung gerät man schneller in die Opferrolle – unsicheres Auftreten, auf den Boden schauen, gebückte Haltung, leise Stimme, ... - diese Anzeichen sind für Täter "gefundenes Fressen", da sich diese Personen weniger bis überhaupt nicht wehren.

Wie trägt die Selbstbehauptung aber zur Prävention von Gefahrensituationen bei? Man hat ein "Auge" und ist sensibilisiert, um brenzliche und ungewöhnliche Situationen zu erkennen. Durch das im Blick haben des Umfeldes ist ein Ausweichen und ein Vermeiden eher möglich.

Sollte es jedoch zu solch einer Situation kommen und es eskaliert, sollte genau das verhindert werden. Wichtige Punkte für die Deeskalation:

- Immer freundlich bleiben.
- Nicht die Gefühle anderer verletzen, nicht persönlich werden.
- Versuchen, durch Mimik und Gestik Ruhe zu signalisieren. Wenn möglich, körperliche Konflikte vermeiden.
- Die Aufmerksamkeit von Leuten um einen herum auf die Situation lenken.
- Den Angreifer mit „Sie“ ansprechen. So merken andere Unbeteiligte, dass jemand fremd für einen selber ist. „Lassen Sie mich in Ruhe“ wirkt distanzierter als „Lass mich in Ruhe“.
- Laut Hilfe oder Feuer rufen.
- Gezielt Leute ansprechen. „Sie mit der roten Jacke. Ich brauche Hilfe. Rufen Sie die Polizei.“

Ein möglicher Versuch vor einer Eskalation ist es, seine Umgebung zu "scannen".

- Wie viele Personen sind potentielle "Angreifer"?

- Sehe ich direkte Schwachstellen am Angreifer? (Humpeln, Verletzungen, Brille, ...)
- Bin ich alleine oder sind Personen da, die ich kenne?
- Habe ich Gegenstände bei mir oder sind welche in der Nähe, die ich zur Selbstverteidigung nutzen kann? (Schlüssel, Kugelschreiber, Stock, Flasche, ...)
- Wie ist die Umgebung? (Fester Boden, Sand, Matsch, Höhenunterschiede im Terrain - kann ich diese zu meinem Vorteil nutzen?)
- Wo und wie kann ich mich positionieren um einen Vorteil zu gewinnen? Sonne in meinem Rücken, bedeutet Sonne im Gesicht des Angreifers,

Sollte die Situation weiter eskalieren, es zu Handgreiflichkeiten kommen und Selbstverteidigung nötig sein, so sollte man trotzdem versuchen, ruhig zu bleiben und die Gesamtsituation weiter beobachten. Sollten Waffen, wie zum Beispiel ein Messer gezogen werden, heißt es, wenn möglich, weg da! Bei der Selbstverteidigung selbst sollte man routinierte Techniken benutzen, nichts ausprobieren und wenn möglich die Verhältnismäßigkeit wahren (Angreifer schubst mich, ich breche ihm das Genick, ist auf keinen Fall verhältnismäßig).

Ist Karate zur Selbstverteidigung geeignet?

Karate wurde damals hauptsächlich zur Selbstverteidigung genutzt. Durch die Versportlichung wurden immer mehr Techniken, wie zum Beispiel Rundschläge, Würfe, Hebel, und andere, die nicht zur "Demonstration" vor Publikum passen, entfernt und vergessen. Immer mehr Dojos blicken aktuell über den Tellerrand des Sport Karate und kehren zu den ursprünglichen Wurzeln des Karate zurück. In unserem Dojo ist das schon lange der Fall. Bei uns sind unter anderem Würfe, Rundschläge und Bodenkampf Bestandteil des Trainings. Meiner Meinung nach eignet sich "unser" Karate gut zur Selbstverteidigung. Durch zusätzliche Bestandteile unseres Trainings kann es mehr Zeit als bei reinen Selbstverteidigungssystemen in Anspruch nehmen, das Wissen in Gefahrensituation anwenden zu können.

Jedoch würde ich sagen, dass durch häufiges Karate Training die Selbstbehauptung und auch die Einschätzung diverser Situation früher intuitiv erfolgt, als die eigentliche Selbstverteidigung.

Ein Beispiel dazu wäre ein Volksfest: Aufrechtes, ruhiges und selbstbewusstes Auftreten, den Überblick über die Gesamtsituation behalten, potentielle "Gefahrenbereiche" (Betrunkene, Pöbelnde, größere Gruppen) meiden, keine

Fremden im Rücken (nicht mit dem Rücken zur Tür sitzen, in Gängen lieber die Wand im Rücken, ...) haben.

Karate ist meiner Meinung nach für die Selbstverteidigung geeignet. Es schult Reflexe, Aufmerksamkeit, Technik, Selbstbewusstsein, Verhalten und vieles mehr. Was man jedoch nicht vergessen darf ist, es braucht Zeit, bis Techniken intuitiv angewandt und dadurch in einer Selbstverteidigungssituation schnell abgerufen werden können.