

# Das Interface zwischen Kampfkunst und Alltag

Lamine Doumbia



*„Das schlimmste ist oft nicht die Aggression der Bösen, sondern das  
Schweigen und Nichtstun derjenigen, die sich für gut halten!“*

Vor einigen Jahren feierte Kisito in der Disko einer modernen Stadt im Herzen Westafrikas. Um für einen kurzen Moment der Hitze zu entfliehen, ging er nach draußen an die frische Luft. Dort beobachtete er einen Mann, der ein Mädchen packte und sie gegen ihren Willen sehr brutal mit sich zog. Der Mann war sehr stark und muskelbepackt; das Mädchen schrie und wehrte sich vergeblich. Es standen sehr viele junge Leute dabei, die das Geschehen konzentriert beobachteten, ohne einzugreifen, vielleicht weil für sie feststand, dass das Mädchen diese Behandlung verdient haben musste. In der Tat schüchterte der Aggressor durch seine muskulöse Figur und das furchteinflößende Auftreten die Zuschauer, auch Kisito, ein.

Manche Zuschauer fragten sich wohl, „Was kann ich tun, er tut doch dem Mädchen weh...“; andere jedoch wandten der Situation den Rücken zu, nach dem Motto: „Das Mädchen wird schon wissen, auf wen sie sich eingelassen hat...ich kann mich jetzt nicht einmischen, die anderen sollen doch was machen...“.

Plötzlich, wie ein Blitz aus heiterem Himmel war eine laute Stimme zu hören: „Eh, was ist los? Lassen Sie das Mädchen los!!!“ Es war Kisito, der sich aus der Masse schob. Das gefiel dem Angreifer gar nicht: er verfolgte Kisito, weil er als Einziger es wagte, einzuschreiten. Als der Angreifer sich nun Kisito zuwandte, konnte das Mädchen die Situation nützen und sich befreien. Da wurde der Aggressor noch wütender, und Kisito wurde zu seiner Hauptzielscheibe, an der er die Wut mit aller Kraft auslassen wollte.

Kisito hatte sein Ziel erreicht, dem Mädchen die Flucht zu ermöglichen. Aber nun brauchte er viel Glück, um die eigene Haut zu retten. Jetzt galt wohl das Faustrecht, weil die Leute, die immer noch vor der Disko herumstanden, weiter **nur** zuschauten, ohne zu Hilfe zu kommen.

Wie konnte sich Kisito jetzt aus seiner Situation retten? Er rannte buchstäblich um sein Leben, bis er plötzlich vor einer Mauer stand und nicht mehr weiter kam. In letzter Sekunde schaffte es Kisito, knapp bevor er einen Schlag vom Aggressor bekam, sich mit einem Back Kick zu verteidigen. Damit hatte der Aggressor zum Glück nicht gerechnet – er hatte den vor ihm flüchtenden Kisito als feige und schwach eingeschätzt.

Mit dieser Anekdote soll die verflossene Schnittstelle bzw. das Interface zwischen dem Kampfkunst und der Praxis der Notwehr und Nothilfe aufgezeigt werden. Der Schwerpunkt soll weg von reinen Kunsttechniken oder rechtlichen Rahmenbedingungen der Notwehr und Nothilfe auf die Kombination von Beiden gelegt werden. Es erscheint mir wichtig, in diesem Aufsatz den ausschlaggebenden Punkt aus der Kombination von Kampfkunst und Praxis besonders hervorzuheben.

Seit dem 12. September 2009 ist die Debatte über *Zivilcourage* wieder in aller Munde. Der Auslöser war die Ermordung von Dominik Brunner<sup>1</sup> am Münchener S-Bahnhof. Brunner hatte zuvor vier Schüler vor zwei Jugendlichen schützen wollen, die ihn aus Rache für sein

---

<sup>1</sup> [http://www.spiegel.de/thema/dominik\\_brunner/](http://www.spiegel.de/thema/dominik_brunner/)

Einmischen zu Tode prügelten. Posthum wurden ihm zahlreiche Ehrungen für *Zivilcourage* zuteil. Was verstehen wir unter *Zivilcourage* eigentlich?

„Von einem Soldat wird Tapferkeit eingefordert. *Zivilcourage* hingegen ist die Tapferkeit der Nicht-Soldaten. Dieser Begriff geht auf Otto von Bismarck zurück“. Peter Koblanck<sup>2</sup>

Das Wort *Zivilcourage* hat seinen etymologischen Ursprung in den beiden Wortteilen *Zivil* (*civilis* ist lateinisch, im Deutschen also bürgerlich, nicht militärisch); *Courage* ist das französische Wort für Mut). So bedeutet *Zivilcourage* wörtlich übersetzt *Bürger-Mut*.

Wie stehen wir aktuell zum Thema *Zivilcourage*? Der Tod von Brunner rief in der Gesellschaft mit Sicherheit eine gewisse Polemik bzw. Ambivalenz zu dem Thema hervor. Deshalb ist es meiner Meinung nach sehr wichtig, nicht nur darüber zu sprechen oder zu schreiben. Wir müssen die *Zivilcourage* in unserem Denken und Verhalten haben, sie dort praktizieren, wo sie notwendig ist.

Wie können wir dies realisieren? Ein guter Spezialist der Kampfkunst zu sein, heißt nicht automatisch, dass man *Zivilcourage* besitzt oder anwenden kann. Dojo bezeichnet einen Trainingsraum, in dem mit guten Kampfsportlern die Kampfkunst geübt wird. Aber die Realität ist anders, die meisten Menschen, die andere terrorisieren, haben lediglich den Mut, andere in Angst und Schrecken zu versetzen. In einer solchen Situation ist es zunächst wichtig, geschickt und für den Aggressor möglichst unauffällig die Aufmerksamkeit anderer Menschen auf die Situation zu lenken, Hilfe zu rufen, indem man den Polizeinotruf setzt, etc.

Wer die Kampfkunst-Vorbildung besitzt, soll sie, je nach Situation, auch in Maßen einsetzen.

Allerdings muss betont werden, dass es wesentlich auf das **Timing** ankommt, was leider oft in Selbstverteidigungslehrgängen unterschätzt und gar vernachlässigt wird! Wann kann ich am wirkungsvollsten meine Notwehr und/oder Nothilfe einsetzen? Die Antwort lautet, so

---

<sup>2</sup> Koblanck Peter (2009): Was versteht man unter "Zivilcourage"? Etymologisches Herleiten, Bismarck-Anekdote, Georg-Elser-Preis <http://www.georg-elser-arbeitskreis.de/texts/zivilcourage-begriff.htm>

Gröger<sup>3</sup>: Rechtzeitig! Das heißt, die Person, die mit *Zivilcourage* handelt, muss selbst die Situation richtig einschätzen und nach Gefühl feststellen, wann der richtige Zeitpunkt für ein adäquates Manöver gekommen ist. Dies funktioniert **nur ohne Panik**.

Auch gegen Tiere (z.B. aggressive Hunde) kann man seine *Zivilcourage* einsetzen oder sich selbst zur Wehr setzen, hierbei gilt ebenfalls das adäquate Timing.

Hier ist zur Veranschaulichung der Wichtigkeit des richtigen Timings eine andere Anekdote: Simbo ist ein Jäger in der westafrikanischen Savanne, der seine *Courage* gegen eine Python einsetzte. Pythons wie auch andere Wildtiere greifen die Menschen in der Regel nicht an, wenn man ihnen ihren Lebensraum lässt. Diese Python jedoch terrorisierte die Menschen aus Simbos Dorf auf dem Weg zu ihren Feldern, vielleicht weil sie schon schlechte Erfahrungen mit Menschen gemacht hatte. Die Schlange ließ sich sehr geschickt, weil völlig unerwartet, auf ihr Zielobjekt fallen, so dass es stürzte; dann schlang sie sich sofort um ihr chancenloses Opfer und umklammerte es immer fester, bis alle Knochen gebrochen waren und der Mensch wehrlos liegen blieb.

Eines Tages wurde auch Simbo, der Jäger, attackiert. Im Gegensatz zu den anderen schaffte er es, der Python zu entkommen, indem er sich in ihr „Denken“ hinein versetzte und so ihren Handlungsplan erkannte. In dem Moment, da die Python ihn fest umklammerte, rührte er sich nicht mehr. Erst als er feststellte, dass die Python sich in Sicherheit wog und davon ausging, dass er sich nicht mehr wehren kann/wird und die Umklammerung nachließ, konnte Simbo sich befreien.

Shihan<sup>4</sup> Gröger vermittelt leidenschaftlich die Kunst und den Kampfgeist der Ninja und Samurai<sup>5</sup>. Man muss immer sehr behutsam als Verteidiger das richtige Timing finden, und das hängt, wie bereits erwähnt, von der entsprechenden Situation ab. Gröger nennt diese Art des plötzlichen, für das Opfer unaufhaltsamen Angriffs der Python das Wasserelement. Genauso gilt es auch der Verteidigung.

---

<sup>3</sup> Mein Trainer: Wolfgang Gröger 12. Dan Goshin-Taijutsu Shihan und 13. Dan Bujinkan Budo-Taijutsu (Japan). Er zählt zu den Experten der Selbstverteidigung und ist einer der Pioniere des Budo-Taijutsu / Ninjutsu in Deutschland.

<sup>4</sup> Im Budō ist der Shihan nicht nur ein Lehrer von Lehrern, also ein Professor; „Shihan“ wird häufig auch als „Großmeister“ und „Vorbild“ übersetzt.

<sup>5</sup> Gröger Wolfgang, (2006): Selbstverteidigung der Ninja und Samurai – Zeitgemäß und praxisorientiert aus dem Programm Ninjutsu / Budo-Taijutsu von 10. Kyu bis 1. Dan, Panter Spirit (Production)

*Erst wenn man den Gegner kennt, kann man ihn besiegen.*

Zwischen der Kampfkunst und der Praxis oder der alltäglichen Realität liegt der Kampfsport, der absolut auf der Kampfkunst basiert. Dies kann ich selbst mit dem Beispiel des Taekwondo bestätigen. Diese koreanische Kampfkunst hat sich seit den sechziger Jahren in der Welt ausgebreitet. Heute ist Taekwondo eine olympische Disziplin; die modernen Taekwondokämpfer sind Athleten<sup>6</sup>. Nach Shihan Gröger werden die Techniken in der Kampfkunst heutzutage meist als Sport und Selbstverteidigung trainiert. Eine Kampfkunst zu erlernen, dauert sehr lange, denn es verlangt neben der Kraft und Fitness auch viel Selbstdisziplin, Respekt, Integrität, Bescheidenheit, Moral und Ethik sowie Loyalität und Durchhaltevermögen. Die Philosophie der Sportschule Gröger ist es, diese Werte an Interessierte, die ein großes Maß an Beständigkeit mitbringen, zu vermitteln.

Neben der Kampfkunst kann man hier auch den modernen Kampfsport betreiben. Er ist mit Kraft, Fitness, Schnelligkeit, Kampfgeist, Disziplin sowie exakten Schlägen und Tritten zu charakterisieren. Des Weiteren gehört die Selbstverteidigung dazu. Hier geht es um die Verteidigung bei Handgelenks- und Körperumklammerungen, Reversgriff, Griff in die Haare, Doppelnelson, Würgen, Fauststößen und Faustschlägen, Kopfstoß, Knieschlägen, Fußstößen und Fußtritten, Messer- und Stockangriffen, flexiblen Waffen, Angriffen mit alltäglichen Gegenständen, Faustfeuerwaffen, etc.

Im besten Fall erfahren die Schüler, wie in der Sportschule Gröger, eine vertrauensvolle Atmosphäre, in der die Philosophie von Kampfkunst und Kampfsport ebenso gedeihen kann wie kameradschaftliche Verbundenheit und bescheidene Zurückhaltung. Kampfsportarten bleiben interessant und wertvoll, wenn es gelingt, ihre alten Kunstfertigkeiten, ihre geistigen Werte und ihre ursprüngliche Effektivität zu erhalten und sie gleichzeitig so zu entschärfen, dass – unter Beachtung von Regeln und Sicherheitsmaßnahmen – ein ungefährliches Training bzw. ein Wettkampf mit kalkulierbarem Risiko möglich ist. Der realistische „Ernstkampf-Hintergrund<sup>7</sup>“ gibt den Kampfsportarten einen Zweitnutzen, der bei anderen Sportarten in dieser Form nicht ohne weiteres erkennbar ist. Die (unbewusste) Fertigkeit eines

---

<sup>6</sup> Vgl. Capener Steven D. (2000): Taekwondo, esprit de corée, Budo éditions – les éditions de l'Éveil, Noisy-sur-École, France

<sup>7</sup> Vgl. Weinmann Wolfgang (1992): Das Kampfsport Lexikon – von Aikido bis Zen, Verlag Weinmann, Berlin

---

Fußballspielers, einen Gegner mit den Füßen zu bekämpfen (niemand spielt deswegen Fußball!) sollte allerdings nicht unterschätzt werden.

Wichtige Werte des Kampfsports liegen im erzieherischen Bereich, das heißt in der unmittelbar erlebten körperlichen Auseinandersetzung, im bewusst gewordenen Wechselspiel zwischen Angriff und Verteidigung, in der Notwendigkeit, zwischen Aggression und passivem Verhalten ständig blitzschnelle Entscheidung zu treffen sowie im Finden einer eigenen Strategie und dem Erahnen der Absichten des Gegners.

Der moderne Kampfsport hält nicht nur fit und gesund (geistig wie körperlich); die Philosophie = „Do“<sup>8</sup> stärkt in der Regel auch den Charakter und befördert die Entwicklung von *Zivilcourage*. Der alltägliche Gebrauch von Zivilcourage ist vielfältig und vielseitig. Erste Hilfe bei Unfällen, der Polizeinotruf (110) Feuerwehrruf (112), die Verständigung des Notarztes (19222) bei Unfällen oder jede noch so kleine Tat (die weder Zeit kostet noch Umstände macht), um sich und anderen zu helfen, können Leben retten und sind alle Teil der *Zivilcourage*.

Schließlich beruht die Faszination des Kampfsports auf dem Streben nach Perfektion körperlicher Fertigkeiten und einer damit einhergehenden Verinnerlichung geistiger Werte. Denn das Lernen ist wie gegen Strom schwimmen – wer aufhört, so Weinmann (1992: 19), treibt zurück.

---

<sup>8</sup> Der Do in Kampfkunst und -sport unterstreicht immer den philosophischen Hintergrund der Kunst und ihre Bedeutung als Lebensweg.

---

## Referenzen

- Capener Steven D., (2000): Taekwondo, esprit de corée, Budo éditions – les éditions de l'Éveil, Noisy-sur-École, France
- Gröger Wolfgang, (2006): Selbstverteidigung der Ninja und Samurai – Zeitgemäß und praxisorientiert aus dem Programm Ninjutsu / Budo-Taijutsu von 10. Kyu bis 1. Dan, Panter Spirit (Production)
- Koblank Peter (2009): Was versteht man unter "Zivilcourage"? Etymologisches Herleiten, Bismarck-Anekdote, Georg-Elser-Preis <http://www.georg-elser-arbeitskreis.de/texts/zivilcourage-begriff.htm>
- Weinmann Wolfgang (1992): Das Kampfsport Lexikon – von Aikido bis Zen, Verlag Weinmann, Berlin
- [http://www.spiegel.de/thema/dominik\\_brunner/](http://www.spiegel.de/thema/dominik_brunner/)