

Vorwort des Autors

Dieses Buch ist ein Lehrbuch, mit dessen Hilfe Sie Selbstverteidigung in nur 120 Minuten auf ganz neue Weise kennenlernen können. Es verfolgt eine moderne, realistische, leicht verständliche Strategie, die auf Logik aufbaut, Wert auf Transparenz legt und die Sie körperlich und mental in wenigen Minuten nachvollziehen können.

Bewusst habe ich darauf verzichtet, die Kampfkunst Wing Tsun in ihrer Gesamtheit darzustellen, da es darüber bereits reichlich Literatur gibt, denn dieses Buch ist an den Neuanfänger oder Quereinsteiger gerichtet mit dem Ziel, ihm ein nachvollziehbares Werkzeug an die Hand zu geben, mit dem er im persönlichen Labor zuhause mit einem Partner das Interesse an dieser einzigartigen Kampfkunst entdecken und nachvollziehen kann. Nichtsdestotrotz wird auch der Fortgeschrittene diesem Buch nützliche Informationen entnehmen können, um sein eigenes Niveau effizient steigern zu können, denn es erklärt das „Warum“ und „Warum besser nicht“ vieler bisheriger Selbstverständlichkeiten, die auch gerne als Heiligtümer kultiviert wurden.

Die goldene Regel für alle folgenden Inhalte lautet:

Konsequentes Abbauen beziehungsweise Vermeiden aller Risiken. Dies führt zu einem grundlegenden Umbruch der traditionellen Dogmen innerhalb der kämpfenden Künste oder Sportarten.

Versetzen Sie sich einmal in die Rolle des Risikoanalysten einer Versicherung: Wie geht er vor, wenn er Gefahren abschätzen soll? Zunächst erstellt er eine Lage- oder Situationsanalyse, die die Risiken nach einem gestuften Gefährdungspotenzial sortiert und danach die Prämie berechnet.

Ist der Versicherungsnehmer nur halbherzig bereit, seine Risiken auszuschalten, wird die Prämie dementsprechend höher ausfallen. Je mehr der Versicherungsnehmer aber bereit ist, sein Risiko zu neutralisieren, umso geringer kann die Versicherungsprämie werden. Dasselbe gilt für die Selbstverteidigung: Berücksichtigen Sie die Risiken nur halbherzig oder schätzen Sie sie von vornherein falsch ein, ist die „Prämie“ äußerst hoch – die abzusehenden körperlichen Schäden stehen in keinem Verhältnis zum Aufwand der Risikoabsicherung. Fehlerhaftes Handeln wird sofort spürbar bestraft und die Strafe wartet nicht. Die Absicherung wäre in unserem Fall ein Training mit durchdachter Struktur.

Hierbei wird auch der Begriff der „redundanten Sicherheit“ angewandt. Das bedeutet: Hinter jede Sicherheitseinrichtung ist eine weitere geschaltet, die im Falle des Versagens der ersten deren Aufgabe übernimmt und so doch noch den Trefferkontakt verhindert. Sollte diese zweite Sicherheitsmaßnahme auch versagen, muss auf jeden Fall eine dritte dahinter stehen, die dann die Aufgabe der beiden ersten und damit des Schutzes übernimmt, bis die Gefahr endgültig zum Erliegen gebracht ist. An jeder Sicherheitsbarriere verliert der Angriff mehr an Intensität und hat somit keine Möglichkeit, seine Wirkung am Körper zu entfalten. Anders gesagt: Es gibt so viele Sicherheitsbarrieren wie es Angriffsobjekte gibt – sozusagen je Angriffsobjekt eine Sicherheitsbarriere. Dieses Prinzip findet beispielsweise bei Wellenbrechersystemen Anwendung, die hintereinander angelegt werden, um die herankommende Wellenenergie Schritt für Schritt zum Erliegen zu bringen.

Wichtig für den Selbstverteidiger ist natürlich auch, dass er lernt zu erkennen, wann eine Technik oder eine Bewegung Risiken beseitigt oder vielleicht sogar verstärkt.

Um noch einmal die Bedeutung dieses Ansatzes hervorzuheben: **Es geht bei dem Thema Selbstverteidigung um die Aufrechterhaltung Ihrer persönlichen körperlichen Unversehrtheit oder die eines Anderen (im Fall der Nothilfe).** Durch einen unbedachten gewaltsamen Übergriff kann ein körperlicher Schaden entstehen, der im schlimmsten Falle das zukünftige alltägliche Leben massiv beeinträchtigt. Ein leichter Fauststoß, ein Fingerstich im falschen Moment an die falsche Stelle kann das Leben innerhalb von Sekundenbruchteilen verändern.

Das Thema Gewalt begleitet den Menschen von Anfang an. Heute ist es einerseits ein Tabuthema, andererseits wird es durch die Medien immer präsenter. Gewalt im Alltag ist hemmungsloser geworden. Vor fünfzig Jahren waren alltägliche Gewaltsituationen noch durch eine „Ethik des Fairen“ kodifiziert. Heute sind die ethischen Barrieren weitgehend gefallen, Gewaltsituationen unberechenbarer geworden. Mit anderen Worten: Die Risiken, in eine Gewaltsituation zu geraten, sind deutlich gestiegen, aber die Mittel und Methoden der Verteidigung dagegen haben sich nicht angepasst. Es ergibt sich demnach die Frage: Möchte ich wehrlos in eine Gewaltsituation geraten, in der ich schon fast machtlos bin?

„Natürlich nicht!“, werden Sie antworten. Damit sind Sie auf dem besten Wege, die Methoden der Selbstverteidigungslogik, die hier vorgestellt werden, so aufzunehmen, dass Sie zwar kein Selbstverteidigungsexperte werden – das können Sie durch das reine

Lesen und Ausprobieren auch nicht, aber Sie erlangen die wesentlichen Voraussetzungen für eine realistischere Wahrnehmung und mental eine aufgeschlossene Haltung gegenüber dem Umgang mit Gewalt und ihrer Abwehr im täglichen Leben.

Im Gegensatz zu den Autoren, die das Thema Selbstverteidigung zu stark intellektualisieren, bevorzugt dieses Buch den konkreten Ansatz. Natürlich kommt es auch nicht ganz ohne theoretische Grundlagen aus. Doch wie immer liegt die Wahrheit in der Mitte und führt zu einer Einfachheit, die es wiederzuentdecken gilt.

Ein weiterer Nutzen dieses Buches ermöglicht Ihnen, Ihre Betrachtungsweise kritisch zu verändern und so die unterschiedlichen Selbstverteidigungsangebote für sich zu prüfen, damit Sie keine falschen Kompromisse eingehen müssen. Lassen Sie sich durch logische Grundkonzepte und nicht durch Vermutungen, überlieferte Erfahrungen oder persönliche Eindrücke leiten – seien Sie ab jetzt der emanzipierte Leser, der nach dem Studium dieses Buches seine neu gewonnene Kritikfähigkeit nutzt, um für sich das logisch Richtige herauszufiltern. Sie werden auch feststellen, dass Sie Ihren Körper durch die Arbeit mit dem logischen Ansatz allmählich immer besser wahrnehmen und entwickeln können.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß auf dieser Entdeckungsreise. Orientieren Sie sich stets an folgender Leitplanke: „Weniger ist mehr“ oder frei nach Friedrich Schiller: „Einfachheit ist das Resultat der Reife“.

Bitte beachten Sie auch: Nichts, was in diesem Buch steht, müssen Sie befolgen – Sie haben die Wahl und tragen deshalb auch jede Ihrer Entscheidungen selbst! Nehmen Sie die Inhalte dieses

Buches als Grundlage für eine konstruktive Diskussion mit Ihren Freunden und Trainingspartnern oder lassen Sie sich von Ihrem Trainer dazu alle Fragen beantworten, die Ihnen zum besseren Verständnis verhelfen. Erkennen Sie dabei, wie andere mit dem Thema Logik und Selbstverteidigung umgehen.

Lassen Sie keine Frage ungestellt – auch wenn Sie noch so banal scheinen mag! Halten Sie sich folgende Gleichung immer vor Augen: $1 + 1$ muss immer 2 ergeben – gleichgültig wie verschieden die persönlichen Ansichten sind!

Marcus Schüssler

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'M. Schüssler', written in a cursive style.

P.S: In manchen Wing Tsun/Esgrima-Unterrichtsverbänden wird das, was Sie in diesem Buch vorfinden und selbst umsetzen können, als Meisterwissen oder Fähigkeiten der Meister gewertet.

Ich lege Wert darauf festzustellen, dass dies nur die notwendigen Grundlagen sind, Meisterwissen oder Fähigkeiten eines Meisters überhaupt entwickeln zu können – auf der körperlichen wie auf der mentalen Ebene.

Die in diesem Werk vermittelten Kenntnisse stellen Sie sich am besten bildlich als das berühmte „Kratzen an der Oberfläche“ vor. Je weiter Sie in die Materie vordringen, desto komplexer werden die Zusammenhänge, die ich hier versuche, so einfach wie möglich darzustellen. Jeder kann hier einfach beginnen und mit Logik immer weiter aufsteigen. Beachten Sie bitte in diesem Zusammenhang auch meine Ausführungen zum Lehrsatz auf Seite 205, der Ihnen eine Idee vermitteln soll, wohin die Reise der Entwicklung geht.

Wenn Sie also demnächst in einer Schule, die nicht der IUEWT angehört, vieles oder alles, was in diesem Buch praktisch dargestellt wird, wiederfinden, dann wissen Sie, dass seine Inhalte sich von Mund zu Mund verbreiten und auch bei denen einen nachhaltigen Eindruck hinterlassen, die bisher eher eigenkreativ und auf der Grundlage traditioneller Überlieferungen und persönlicher Interpretationen unterrichtet haben. Dies würde mich sehr freuen!