

## **Vorwort des Autors**

Das Erscheinen von Band I hat im Bereich Kampfkunst / Selbstverteidigung viele unterschiedliche Reaktionen ausgelöst: von positiven Rückmeldungen, dass aktive Kampfsportler, Kampfkünstler und Kampfkunstlehrer nach Erwerb und Durcharbeit des Buches fühlbare Entwicklungssteigerungen wahrgenommen hatten, bis hin zu denen, die die dargestellten Grundlagen und Strategien als nicht zeitgemäß und eher mit Unterrichtsmethoden aus der Zeit der achtziger Jahre gleichsetzten. Andere vermissten Informationen zu Geschichte, Herkunft und Tradition oder zu Bruce Lee. Auch wurde angemerkt, die sachlich nüchterne Darstellung der Inhalte könne eher abschreckend wirken, da der Meinung dieser Leser nach Literatur zum Thema Kampfkunst grundsätzlich einfach gestrickte Unterhaltungsliteratur sein sollte. Wieder andere empfanden das Werk als die bisher ‚beste Selbstanleitung‘ für Neuanfänger in Buchform, bei der man fast gar nichts falsch machen kann – vor allem in Verbindung mit den digitalen Medien (Video).

Alle Rückmeldungen – gleichgültig, auf welchem Weg – hatten aber eines gemeinsam: Die Mängel bei Form und Darstellung wurden hervorgehoben, die sachliche Diskussion über die Logik der Inhalte blieb aus! Dies will ich aber so lange als Anerkennung werten, bis jemand die Logik sachlich widerlegt. Diesem Modell folgend reiht sich nun Band II ein, um die gleiche Logik aus einem anderen Blickwinkel zu präsentieren – der philippinischen Kampfkunst Escrima.

Wie Band I ist auch dieses Buch wieder ein Lehrbuch, mit dessen Hilfe Sie Selbstverteidigung in nur 120 Minuten auf ganz neue und ganz andere Weise kennen lernen 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 auch hier darauf verzichtet, die Kampfkunst Escrima in ihrer Gesamtheit darzustellen, denn auch darüber gibt es bereits reichlich Literatur. Dieses Buch ist wieder 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 üben und das Interesse an dieser einzigartigen Kampfkunst entdecken kann. Auch der Fortgeschrittene wird diesem Buch nützliche Informationen entnehmen, die ihm helfen können, sein persönliches Niveau zu steigern, denn es erklärt das ‚Warum‘ und ‚Warum besser nicht‘ vieler bisheriger Selbstverständlichkeiten, die von verschiedenen Lehrern oder Lehrinstitutionen gerne als Heiligtümer kultiviert werden.

**Die goldene Grundregel für alle folgenden Inhalte lautet:**

**Konsequentes Abbauen, beziehungsweise Vermeiden aller Risiken, denn es ist nicht die Schuld des Angreifers, wenn er trifft, sondern sein Erfolg – er hat lediglich erreicht, was er wollte! Dies führt zu einem grundlegenden Umbruch der traditionellen Dogmen bei den kämpfenden Künsten, bzw. Sportarten.**

Spielen Sie einmal den Risikoanalysten einer Versicherung: Wie müssen Sie vorgehen, wenn Sie eine Gefahr abschätzen sollen? Zunächst müssen Sie die Lage oder Situation analysieren und die Risiken gestuft nach ihrem Gefährdungspotenzial sortieren. Nach diesem Ergebnis berechnen Sie dann die Prämie.

Entsprechend geht der Selbstverteidiger vor. Schaltet der Versicherungsnehmer / der Selbstverteidiger seine Risiken nur halbherzig aus, wird die Prämie entsprechend höher ausfallen.

Je eher der Versicherungsnehmer / Selbstverteidiger aber bereit ist, sein Risiko auszuschalten, umso geringer fällt die Prämie aus. Berücksichtigen Sie Ihre 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 ist in unserem Fall ein Training mit durchdachter Struktur.**

Hierbei werden Sie auch dem Begriff der ‚redundanten Sicherheit‘ begegnen. Das bedeutet: Hinter jede Sicherheitsmaßnahme ist eine weitere geschaltet, die im Fall 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 vorhergehenden und damit den Schutz übernimmt, bis die Gefahr endgültig ausgeschaltet 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 – die herankommende Wellenenergie Schritt für Schritt zum Erliegen zu bringen. **Zur Beachtung: Für die eigene Sicherheit ist es unverzichtbar, unterscheiden zu lernen, 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 – im Falle der Nothilfe - die eines Anderen.**

Ein unbedachter gewaltsamer Übergriff kann so schwer verletzen, dass der Geschädigte vorübergehend oder sogar für immer massiv beeinträchtigt wird. Ein leichter Schlag mit der Waffe, ein Stich wie auch ein Fauststoß im falschen Moment an die falsche Stelle kann die Lebensqualität innerhalb von Sekundenbruchteilen zerstören.

Das Thema Gewalt begleitet den Menschen von jeher. Einerseits gilt es in unserer Zeit als Tabuthema, andererseits ist es in den Medien allgegenwärtig. Gewalt im Alltag ist hemmungsloser und unberechenbarer geworden. Vor fünfzig Jahren noch waren alltägliche Gewaltsituationen durch eine Ethik der Fairness bestimmt; heute gelten ethische Barrieren viel weniger. Mit anderen Worten: Die Risiken, in eine Gewaltsituation zu geraten, sind deutlich gestiegen, doch die Mittel der Verteidigung haben sich nicht angepasst. Demnach ergibt sich die Frage: Möchte ich wehrlos plötzlich einem oder mehreren Gewalttätern gegenüberstehen? Ein Risiko, das bis in die neunziger Jahre so nicht vorkam.

Natürlich nicht, werden Sie antworten. Damit sind Sie auf dem besten Weg, die hier vorgestellten Methoden der Selbstverteidigungslogik so aufzunehmen, dass Sie zwar kein Selbstverteidigungsexperte werden – das können Sie durch das reine Lesen und Ausprobieren auch nicht – aber Sie gewinnen 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. Die Theorie dient der Praxis und verhilft Ihnen zum richtigen Verständnis.

Der Nutzen dieses Buches:

- Es ermöglicht Ihnen eine Hilfestellung zur persönlichen Erkenntnis in Sachen Selbstverteidigung: ‚Was will ich eigentlich lernen‘ gegenüber ‚Was muss ich eigentlich lernen?‘
- ..., die unterschiedlichen Selbstverteidigungsangebote für sich zu prüfen, damit Sie keine falschen Kompromisse eingehen müssen und verhilft Ihnen dazu, Ihre Betrachtungsweise kritisch zu verändern. 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.
- ..., die seit 20 Jahren falsche Assoziierung der Kampfkunst Escrima (auch Kali oder Arnis genannt) ausschließlich mit ‚Stockkampf‘ zu korrigieren. Dieses Bild ist mittlerweile ebenso verhärtet wie falsch! Escrima – wie auch Wing Tsun – bieten einen Allroundansatz. Beide Kampfkünste starten den Reizeprozess aufgrund ihrer unterschiedlichen geschichtlichen und kulturellen Herkunft auf einer jeweils anderen ‚Einfallstraße‘, haben aber die gleiche zugrundeliegende Logik (Funktion). Die unterschiedlichen Sprach- und Ausdrucksgewohnheiten der philippinischen und chinesischen Kultur lassen beide unterschiedlich in Erscheinung (Form) treten.

- Es ermöglicht Ihnen zu verstehen, dass der Stock im Escrima primär nicht zum Kämpfen da ist! Er ist ein Trainingsgerät, das Körper und Geist schult. Denn wer trägt schon zur Selbstverteidigung einen Stock mit sich herum, außer er ist Sicherheitsbeamter ... ?
- ..., die Transparenz und Darstellung des Konzeptbegriffs als solchen. Was für das Wing Tsun schon länger gilt, formulierte Rene Latosa entsprechend als Erster für die philippinischen Kampfkünste: Er beschreibt die umfassenden Kampfkonzepte als grundlegende Leitlinien, denn die verschiedenen Stile orientierten sich technisch und traditionell sehr eng an den ‚Tänzen‘, die die Techniken vor den spanischen Besatzern geheim gehalten hatten. Meine eigenen Erfahrungen, maßgeblich von Latosas damaligem europäischen Vertreter erworben, bekamen durch seine konzeptionellen Unterweisungen eine Richtung, die es überhaupt erst ermöglicht, Logik, Effektivität und Dynamik zu entwickeln.
- Ein Gegenstand oder eine Waffe handelt nicht von allein. Die Waffe wird erst dann zur Waffe, wenn sie durch einen Menschen willentlich mit der Zielsetzung zu Angriff oder Verteidigung geführt wird. Das heißt, ein Gegenstand oder eine traditionelle oder moderne Waffe (nicht Schusswaffe) ist kein Schutz an sich, nur der gekonnte Umgang damit kann Sicherheit aufbauen. Auch Arme, Beine und der Körper selbst unterliegen dieser Logik – ohne Zielsetzung können auch die körpereigenen Waffen nichts ausrichten.
- ..., nachhaltiges Wissen zur verbesserten Einschätzung von Gefahrensituationen, bei denen Gegenstände eingesetzt werden
- ..., nachhaltiges Wissen zur verbesserten Einschätzung von Selbstverteidigungsangeboten gegen bewaffnete Angreifer

**Daher stehen wir für unser Leitmotiv im Hinblick auf die Lehre:**

**Logische Kampfkunst ist ein Prozess des Risikomanagements für den eigenen Körper. Er muss eingeleitet und weiter entfaltet werden. Ziel ist die Umsetzung des Verhältnisses von 0% Risiko zu 100% Sicherheit für die eigenen Handlungen – gleich welche physische Konstitution oder welches Geschlecht der Ausübende hat.**

**Dies beginnt mit der Analyse des Status Quo und geht in den Prozess der Selbstentwicklung über. Die Konzepte ‚Wing Tsun‘ und ‚Escrima‘ ergründen das jeweilige Körpermaß und schneiden die kontinuierliche Arbeit genau darauf zu, so dass die gewonnenen Fähigkeiten als Werkzeuge zur zweiten Natur werden.**

Kleiner geschichtlicher Exkurs:

Großmeister Rene Latosa führte in den siebziger Jahren die Kampfkunst mit dem Begriff Escrima in Europa ein (dadurch wurden auch die anderen Stilnamen wie Kali, Arnis, etc. hier bekannt) und förderte damit bei uns das Bewusstsein dafür. Somit ist er als der Ur-Vater des Escrima in Europa zu bezeichnen und wird von vielen Aktiven verehrt. Er lebt nach wie vor in den USA, arbeitet ständig an der internationalen Verbreitung und hält die Begeisterung in Europa durch seine regelmäßigen Unterrichtsreisen aufrecht. Sein eigener Vater, Juan Latosa, trat nach außen hin nicht als Escrimador in Erscheinung. Dennoch genoss er den höchsten Respekt der damals profiliertesten Lehrer und gab ihm den entscheidenden Anstoß für seine jahrzehntelange Entwicklungsreise, deren Ergebnis heute die **Escrima-Concepts** sind.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß auf dieser neuen Entdeckungsreise. Orientieren Sie sich weiterhin stets an der bekannten Leitplanke: ‚Weniger ist mehr‘ oder frei nach Friedrich Schiller: ‚Einfachheit ist das Resultat der Reife‘ bzw. Albert Einstein: ‚Du hast nicht wirklich etwas verstanden, solange Du nicht in der Lage bist, es Deiner Großmutter zu erklären.‘

**Bitte beachten Sie auch: Nichts, was in diesem Buch steht, müssen Sie befolgen – Sie haben die Wahl und verantworten 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 Ihren Trainer alle Fragen beantworten, die Ihnen zum besseren Verständnis verhel- fen. 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 vor Augen:  $1 + 1$  muss immer 2 ergeben – gleichgültig wie subjektiv die ver- schiedenen Ansichten sind!**

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

P.S: In manchen Escrima/Wing Tsun-Unterrichtsverbänden werden die Grundlagen dieses Buches, die Sie selbst umsetzen können, als vor den Anfängern geheim zu haltendes Meisterwissen oder Fähig- keiten der Meister gewertet, die erst am Ende der jeweiligen Ausbil- dung zugesprochen werden.

Tatsächlich ist es aber Basiswissen, notwendig, um Meisterwissen oder die Fähigkeiten eines Meisters überhaupt erst 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 weiter aufsteigen. Beachten Sie bitte in diesem Zusammenhang auch meine Ausführungen zum Lehrsatz im Kapitel ‚Der Lehrsatz der IUEWT‘, der Ihnen eine Idee vermitteln soll, wohin die Entwicklungsreise geht.

Wenn Sie also demnächst in einer Schule, die nicht der IUEWT angehört, vieles oder alles, in diesem Buch praktisch Dargestellte 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 erneut sehr freuen!