

## ***Das Nicht-Kampf-Prinzip und der Zweikampf***

**Jerome Gravenstein**

Aus: Erich Marks & Wiebke Steffen (Hrsg.):  
Prävention rechnet sich. Zur Ökonomie der Kriminalprävention  
Ausgewählte Beiträge des 20. Deutschen Präventionstages  
8. und 9. Juni 2015 in Frankfurt am Main  
Forum Verlag Godesberg GmbH 2015, Seite 277-292

978-3-942865-53-1 (Printausgabe)  
978-3-942865-54-8 (eBook)

**Jérôme Gravenstein**

## **Das Nicht-Kampf-Prinzip und der Zweikampf**

Sein oder Nicht sein? Kampf oder Nicht-Kampf.

„Sein oder Nichtsein, das ist hier die Frage“ das Zitat aus der Tragödie Hamlet, Prinz von Dänemark von William Shakespeare, 3. Aufzug, 1. Szene.

In dem Stück beginnt der Protagonist Hamlet mit diesem Satz einen Monolog, in dem er darüber nachdenkt, dass er vor entschlossenem Handeln Scheu hat, weil er trotz seiner Todessehnsucht und seinem Weltschmerz Angst vor dem Tod hat. Die Zerrissenheit der Figur wird in diesem Monolog deutlich.

Zitiert wird der Satz in Situationen, die für jemanden existenziell von Bedeutung sind. In bedrohlichen Situationen und selbst in einfachen Konflikten befinden wir uns oft in einer zerrissenen Situation. Es muss eine Entscheidung getroffen werden und mit Konsequenzen gerechnet werden! Kämpfen Sie nun für Ihre Sache?

Wer gegen etwas kämpft, verschenkt seine Energien. Wer für etwas kämpft, gewinnt Energie. Die Entscheidung zu kämpfen, fällen Sie selbst - jeden Tag aufs Neue. Kämpfen Sie *gegen* etwas, verliert Ihre Kreativität, Ihre Wachstumsbereitschaft. Kämpfen Sie *für* etwas, so erlangen Sie Selbstwachstum. Sie werden somit sehr kreativ und schöpferisch.

Wir leben in einer Wettbewerbsgesellschaft, in einer Ellenbogengesellschaft, das steht fest – kämpfen ist also legitim.

Neues Bewusstsein bis in die höchsten Führungsebenen ist zu erkennen. Es sind also nicht mehr nur die Außenseiter, die erkannt haben, dass es Zeit für eine stille Revolution ist. Die Kampfkultur wird immer öfter in Frage gestellt und Neue Wege werden gegangen.

Ein gesellschaftlicher Wandel hat sichtbar eingesetzt. Der Zweifel an Autoritäten (Hochschulprofessor. RA) ist größer geworden, das Misstrauen an die Lebensmittelindustrie wächst (Fleischersatzprodukte 2010 123 Mio., 2014 213 Mio.). Der Verlust der „klassischen Ehe“ zeichnet sich ab und wird ersetzt durch Lebensgemeinschaften und Alleinerziehende. Die Skepsis gegenüber der Schulmedizin ist größer geworden und alternative Medizin und Therapien werden vermehrt aufgesucht. (Zahlung der Krankenkasse an Heilpraktiker 2005 150 Mio. Euro und 2013 250 Mio. Euro.)

2050 sollen es über 8 Milliarden Menschen auf der Erde sein und jeder hinterlässt seinen ökologischen Fingerabdruck. Wir müssen die „Kooperation“ zu einer wichtigen Haltung überführen, wenn wir als Menschen  berleben wollen.

Soll und kann man eine Gesellschaft „um-shiften“ zu einer Nicht-Kampf-Gesellschaft? Zu einem Nicht- Kampf- Mindset ?

Es gibt natürlich einige Beispiele für eine erfolgreiche Kampfkultur, wie die großen Feldherren (Napoleon, Dschingis Khan) aber natürlich auch in den Großbanken und in den großen Konzern.

Warum sollte ich denn den Zweikampf überhaupt aufgeben? Warum sollte ich denn etwas anders machen, es läuft doch gut für mich so, oder?

Genau – das ICH -Doch wenn ich nur an das ICH denke, werde ich im besten Falle erfolgreich sein – aber bin ich dann auch glücklich mit meinen Erfolg? Haben meine Liebsten und Nachkommen etwas von meinem Erfolg? Was habe ich meinen Kindern und Enkeln mitgegeben - Geld, Wohlstand oder doch etwas mehr?

Der Wille und die Einsicht zur Veränderung einer Einstellung müssen vorhanden sein, sonst gibt es keinen Qualit tsprung und das Leben wiederholt sich immer und immer wieder bis in alle Ewigkeit.

Es gibt aber auch Beispiele für friedliche und erfolgreiche Menschen, wie die Lebensgeschichten von Buddha, Gandhi oder Martin Luther King zeigen. Gibt es also bereits Nicht-Kämpfer?

Ja - und für mich ist das SUPERMAN. Superman ist für mich der beste Nicht-Kämpfer. Warum? Weil er „selbst stark“ ist.

Superman ist der einzige Superheld der nicht erst in ein Kostüm schlüpfen muss um er selbst zu sein. ER ist immer Superman. Er kommt von einem anderen Planeten und entdeckt seine Superkräfte. Egal ob er das Superman-Kostüm trägt oder sich als „Clark Kent“ verkleidet, er hatte schon immer seine Superkräfte.

Andere Superhelden müssen erst von Spinnen gebissen werden oder einen Unfall  berleben, um ihr „Superselbst“ zu erwecken. Supermann ist also sich selbst bewusst.

Jeder von uns ist aber ein Superheld, wenn er es denn will. Gewöhnliche Menschen können ungewöhnliche Dinge tun. Sie müssen nur zu sich Selbst finden, selbstbewusst werden. Viele von uns Menschen sind allerdings der eigenen Natur, den eigenen Wesen entfremdet.

Darum geht es im Nicht-Kampf. Um das eigene Selbst, um die Stärkung des eigenen Selbst. Wir sind der Natur entfremdet. Wir leben in Städten oder kultivierten Land-

schaften oder Naherholungsgebieten. Was hat das mit ursprünglicher Natur zu tun? Wir denken aber „komm lass uns ins Grüne fahren“ oder „in die Natur fahren“. Dadurch sind wir auch unserer menschlichen Natur entfremdet, unserem Selbst. Unser inneres Wesen wird durch das Ego, über Status und gesellschaftlichen Druck oder Sachzwänge, in ein Korsett gepresst und im besten Falle kümmerlich kultiviert und wach gehalten durch Meditation oder Yoga- Praktiken oder einem anderen Hobby. Aber das Ich, das EGO, das wird ständig weiterentwickelt. Ich komme weiter, schließe ein Studium ab, erlerne einen Beruf, werde zum Experten und kann mir ein angenehmes Leben aufbauen.

Nicht dass ich die Annehmlichkeiten unserer zivilisierten Welt nicht gerne selber genieße. Ich bin froh, nicht mehr so „ursprünglich leben zu müssen“, und dennoch versuche ich immer eine Wahl zu treffen, die zu mir passt. Ich versuche immer bei mir selbst zu bleiben, mir selbst treu zu sein – mein Leben lang. Das gelingt mal besser und mal schlechter.

Schlechter eigentlich immer nur wenn mein Umfeld, mein Chef, meine Frau, meine Kinder, eine zu wichtige Rolle spielen und ich meiner Rolle als Mitarbeiter, Vater gerecht werden will oder mein nächster Karrieresprung bevor steht. Dann klappt das „beim Selbst bleiben“ nicht so gut.

Wir haben unser Selbst verloren um den Erfolg zu haben. Das ist kein Qualitätssprung für uns als Menschen.

Lassen Sie uns eine Übung dazu machen.

### **Übung 1:** Der Bär schaut mich an!

Ab 5 Personen. Die Teilnehmer bilden einen Kreis, einer der TN geht in die Mitte und wird „angeschaut“. Der Teilnehmer in der Mitte soll sich selbst wahrnehmen (Atmung, Haltung, Zunge locker im Mund? usw.) sonst nichts machen. Der Druck der Gruppe wird stückweise erhöht, in dem sie den Kreis enger macht, sich im Kreis bewegt, die Stimme einsetzt und den TN in der Mitte berührt. Jeder in der Gruppe kommt mal in die Mitte, danach kurzes Blitzlicht: Was hast Du alles an Dir und anderen wahrgenommen?“

Das Ziel des Nicht-Kampf-Prinzips ist die Selbstwirksamkeit. Es ist Persönlichkeitsstärkung durch körperliche Schulung der Kampfkunst Wing Tsun und der inneren Haltung zum Kampf. Im Nicht-Kampf-Training geht es mir um das Erkennen der Umsetzbarkeit von Selbstwirksamkeit in einer wettbewerbsorientierten Gesellschaft.

Also nie wieder Kämpfen? Kämpfen ja - aber nur wenn ich an dem Kampf wachse. Denn was ich durch Kampf gewonnen habe, werde ich durch Kampf wieder verteidigen müssen.

Nur die Starken überleben, das ist doch Richtig? Nun, ich denke, das haben Charles Darwin und Alfred Russel Wallach nicht ganz so gemeint. Nicht der Stärkste überlebt, sondern der Anpassungsfähigste.

Die Schwachen sterben aus, Lebewesen die Ihr Gehirn nicht der Umwelt und seinen Anforderungen anpassen können, werden in einigen Generationen ausgestorben sein.

Der Dinosaurier ist ausgestorben, weil er sein Gehirn und seine Kooperationen innerhalb seiner Zellen, nicht anpassen konnte. Der Neandertaler ist ausgestorben, weil er sein Gehirn nicht weiterentwickeln konnte. Der Schwache wird aussterben, ohne dass der Stärkere den Schwachen töten muss.

Denn der Anpassungsfähigere überlebt! Unser Gehirn ist für die Anpassung aufgebaut. Wir sollen in dieser Welt überleben, dafür ist unser Gehirn gemacht. Wir sollen nicht irgendwelche Theorien entwickeln, die ewig Gültigkeit haben.

Der Homo Sapiens hat überlebt. Der Homo Sapiens steckt noch in uns, in unserem Mandelkern und in der Amygdala. Wir haben also ein dreiteiliges Gehirn das sich anpassen kann, nutzen wir es!

Denn auch wir Menschen, wir werden mehr als tot sein, wir werden aussterben, wenn wir uns dem beginnenden Wandel widersetzen. Den Wandel hin zu kooperativen Gesellschaften, losgelöst von Geldsystem und Medienüberwachung.

Wir müssen lernen diese Systeme, aber auch die Natur, unsere eigene Natur, zu nutzen, aber weder uns noch unseren Nächsten auszunutzen.

Ein Beispiel aus der Autoindustrie fällt mir dazu ein. Die heutige Autoindustrie baut die Autos so, dass man selbst nicht mal das Leuchtmittel vom Abblendlicht auswechseln kann, nein - dafür muss ich dann für eine teure Reparatur in eine Vertragswerkstatt und kann mich nicht für die kleine Werkstatt nebenan entscheiden. Das ist Ausnutzung, das ist unkooperativ und nur auf den eigenen Profit konzentriert.

Auch der Zweikampf nutzt seinen Gegner aus, er nutzt die Schwächen und Lücken. Er konzentriert sich auf das Verdrängen und Vernichten seines Gegenübers. Denn das Gegenüber ist mein Feind, oder?

Der Konkurrent ist mein Feind, mein Chef ist mein Feind, meine Frau ist mein Feind? Diese Feindbilder brauchen der Zweikampf und der Wettbewerb, um sich zu rechtfertigen.

Doch wo steckt der wahre Feind? In mir, in meinen Einstellungen, in uns allein. Einstellungen geprägt durch meine Familie, durch die Gesellschaft und durch den Staat und seine Machtelite.

Heißt das jetzt, wie müssen alle Heilige werden oder Superhelden, um den Nicht-Kampf zu praktizieren?

Bekämpfen wir also unsere Feinde, damit wir unseren Wohlstand erhalten können?

Das Nicht-Kampf-Prinzip ist ein Auflösen von Feindbildern. Was machen wir denn, wenn wir alle Feinde besiegt haben?

Die Vielfalt macht uns Menschen doch aus, wir Menschen sind soziale Wesen.

Ich habe festgestellt dass Feindbilder nur gesellschaftlich geschaffen werden durch Haltungen, Vorurteile, Informationsmangel und Medienmanipulation. Alles nur um die vorhandenen Machtstrukturen zu erhalten.

Auch unser Selbst wird als Feind angesehen! Die eigenen Wünsche und Sehnsüchte tief in uns sind zu unseren inneren Feinden geworden, die es zu unterdrücken oder zu bekämpfen gilt. Wir hören nicht mehr auf unsere Instinkte und tun sie ab als Gefühlsduselei. Aber wir wollen nicht den Körper in dem wir leben, wir lieben nicht die Frau mit der wir Kinder haben und wir hassen unseren Job. Aber wir sind erfolgreich, leben im Eigenheim und fahren einen Sportwagen.

Wir brauchen also Geld und nicht Zen und Selbsterkenntnis...oder? Das führt aber dazu, dass wir nicht das Leben leben das wir gerne möchten, oder wir gehen Kompromisse ein.

Kann der Kampf dagegen etwas ändern? Kann der Nicht-Kampf etwas ändern?

Kampf funktioniert nicht immer, aber auch Nicht-Kampf funktioniert nicht immer.

Wir erleben das in unserem beruflichen Alltag. Die Verschmelzung dieser scheinbaren Pole ist das Ziel des Nicht-Kampf-Trainings. Ein Gleichgewicht zu finden und ständig zu trainieren, um die Entscheidungskompetenz zu haben, wann gehe ich in den Kampf und wann nicht.

Wir Menschen haben uns nur weiterentwickelt durch Kreation und nicht durch Zerstörung. Unser Gehirn will kreieren, es will erschaffen. Wenn es das nicht kann ... dann wird es zerstören wollen.

Ich bin glücklich in Deutschland, in Europa zu leben. Ich will nicht zu sehr das System kritisieren in dem ich lebe, also fangen wir besser bei uns an, bei jedem einzelnen von uns...

Sie ..

...auf der Arbeit

...in der Familie

...in der Partnerschaft

...mit den Kindern

...unseren Geschäftspartnern

...mit unseren Kollegen

...in Institutionen, Vereinen, Unternehmen

Ich und auch Sie müssen lernen Konflikte „kreativ“ zu lösen. Auch auf Landes- und Staatsebene bis hin zu Kriegen und Gewalttaten, sollten Konflikte kreativ gelöst werden und nicht nur diplomatisch.

Aber bleiben wir beim Einzelnen, das ist neu. Neu ist auch, dass im Nicht-Kampf-Training wir über die körperliche und geistige Ebene arbeiten, an den Persönlichkeiten und dem Körper der Führungskräfte und Menschen. Denn ohne unseren Körper geht gar nichts! Wir simulieren körperliches Kampftraining mit den Führungskräften. Wir lassen die Manager herausfinden, welchen Anteil sie selbst in diesem Konflikt haben.

Das Selbst oder das Ego? Das Selbstwesen oder die Ich-Persönlichkeit?

Es gilt ein sowohl oder als auch zu nutzen. Das Ego und das Selbst ist beides in uns. Das Ich oder auch Ego, oder auch die Ich-Persönlichkeit ist allerdings nur ein Werkzeug, um unser Selbst, unser Selbstwesen zu erfahren. Leider wird aber in unserer Gesellschaft nur der Aufbau und das Pflegen des Ich's, der Persönlichkeit geschätzt. Die „ICH losen“, die „Kooperativen“, die „Lieben“ sind nur in sozialen Berufen oder im Ehrenamt und ähnlichem wiederzufinden und nicht in den Führungsebenen der Konzerne. Ist das so?

Die Ich-Persönlichkeit ist Haben, ist Status, ist wirtschaftlicher Erfolg. Die eigene Persönlichkeit hat ein Idealbild von der Rolle als Unternehmer, als Familie, als Manager, aber es ist nicht unser Inneres, es ist nicht unser Selbst-Wesen. Statt Wesensentwicklung zu betreiben besuchen wir Seminare zur Persönlichkeitsstärkung. Und dann haben wir Stress, denn unsere Vorstellungen von unserer Ich-Persönlichkeit sind nicht mit der Realität zu vereinbaren.

Wenn dann das Idealbild nicht der realen Welt entspricht - haben wir Stress, Angst, und werden aggressiv oder gar gewalttätig.

Das Selbstwesen stärken und die Ich-Persönlichkeit etwas zu schwächen, ist ein Ziel von Nicht-Kampf-Training. Zum Selbstwesen gehört vor allem auch der Körper, durch viel Körper-Resonanz-Training erfahren die Teilnehmer eines Nicht-Kampf-Trainings etwas mehr über ihr verlorenes Selbst.

In den asiatischen Kampfkünsten und Meditationslehren geht es immer wieder um das Wiederfinden des eigenen Selbstwesens. Das „Dan Tien“, wie es in den chinesischen Kriegs- und Kampfstrategien gelehrt wird, muss körperlich und mental trainiert werden. Über Disziplin und Fokus, über Aufmerksamkeit und Bewegung.

In der Kampfkunst lernen wir durch Körperresonanz uns selbst besser kennen. Das findet sich auch im Yoga oder Tai Chi und im autogenen Training sowie der Muskelentspannung nach Jakobson wieder, um nur aufzuzählen was mir selbst bekannt ist.

Aber jeder Sport ohne Leistungsgedanken fördert das „Selbst“ Gefühl.

Wir haben so viel Potential in uns, doch wir haben verlernt auf unsere Instinkte zu hören. Wir essen schlecht, wir hören nur die schlechten Nachrichten, wir verdummen vor dem Fernsehen, sind in den falschen Ehen gefangen. Wir leben nicht das Leben was wir gerne möchten.

Wir haben unser Selbst verleugnet, unseren Instinkten misstraut. Jetzt sind wir zwar Professor oder Banker oder erfolgreicher Unternehmer ...aber bin das wirklich „Ich-Selbst“?

Die Vereinigung vom „Selbstwesen“ und von der „Ich-Persönlichkeit“ zu einem „Ich-Selbst“ ist das Ziel im Nicht-Kampftraining und im Erlernen der Kampfkunst.

Was ist denn nun mit der Bedürfnispyramide von Maslow? Lebe ich an dem Ort der mir gefällt? Lebe ich mit den Menschen zusammen die ich liebe? Gehe ich einer Arbeit nach die mich erfüllt und habe ich noch weitere Ziele vor Augen?

Kann der Zweikampf oder der Nichtkampf diese Fragen beantworten? Ich denke so einfach ist es nicht. Aber die Verschmelzung dieser beiden Extreme, Kampf und Nicht-Kampf, würde uns Menschen einen Qualitätssprung machen lassen.

Sie sind gar kein Kämpfer? Sie sind auch nicht aggressiv, bzw. haben sich unter Kontrolle? Denken Sie, dass Sie ein friedlicher Mensch sind, der nicht die Ellenbogen einsetzt?



Lassen Sie uns auch hier wieder eine Übung machen, die Sie zum Nachdenken bringen wird.

**Übung 2:** Den Griff lösen.

Bitte vorab eine kleine Sicherheitsvereinbarung treffen und auf Freiwilligkeit der Teilnahme an dieser Übung achten. Wir erhöhen den Konflikt, die Bedrohung. Zwei Partner stehen sich gegenüber, einer lässt sich am Arm packen. Der Partner packt mir beiden Händen den gestreckten Unterarm des anderen. Nun gilt es aus diesem Griff herauszukommen! Viele Wege werden beschritten. Wie haben Sie sich befreit? Mit Kraft, Technik oder gar Gewalt?

Frage: Haben Sie Ihr Gegenüber einfach mal gefragt, ob es Ihren Arm loslassen kann? Nein, wie die meisten Menschen. Wir lernen also diese Kampfhaltung unbewusst! Im Kindergarten, auf Kindergeburtstagen werden Kampfspiele und Wettkampf angeboten.

Ich sehe Lehrer, die sehr schnell einen verbalen Kampf eingehen, ich sehe

Polizisten, die Deeskalation nicht voll ausschöpfen. Eltern kämpfen unbewusst mit ihren Kindern um Gehorsam zu erreichen. Kampf ist eine Form der Kontrolle, des Herrschenwollens und der Zerstörung. Nicht-Kampf ist Kooperation, ist Koexistenz und Kreation.

Kommen wir nun zum Hauptthema, das unser Leben zur Hölle machen kann; Angst.

Es geht im Nicht-Kampf-Training um den Umgang mit der Angst. Die Angriffs und Verteidigungssituation ist prädestiniert für diese Kompetenzerweiterung.

Das Ich macht uns Angst, Angst = Eng, Angststarre. Im Nicht-Kampf-Training lernen wir mit dem Gefühl der Angst und dem Adrenalin umzugehen.

Wir haben Angst, jeder von uns! Angst vor Verlust, Angst vor dem Tod, Angst vor Spinnen, in kleinen Räumen, vor der Dunkelheit, vor dem eigenen Ehepartner....

Lassen Sie uns eine weitere Übung machen! Ich erzeuge jetzt ANGST mit Ihnen und in Ihnen.

**Übung 3:** Stellen Sie sich locker hin

Schaffen Sie sich so viel Platz, damit Sie Ihren Arm zu einem Schlag ausholen könnten.

Nun schlagen Sie einen festen Schlag in die Luft und schreien dabei laut „KIAAAA“

Noch mal wiederholen.

Stärker schreien und noch mal.

Jetzt alles was geht, stellen Sie sich Wut vor und schreien Sie...KIAAAA

Was spüren Sie jetzt? Was macht Ihre Atmung, Ihr Herzschlag....wo sind Ihre Gedanken? Das ist Adrenalin, Adrenalin ist das gleiche wie ANGST

Nun atmen Sie über den Bauch langsam ein und aus, und lächeln Sie einfach ins Blaue hinein. Das ist eine Bewältigungsstrategie für die empfundene Angst. Denn die Angst ist in Ihnen...nicht da draußen.

Angst oder Gefahr? Wo ist der Unterschied?

Ich möchte dies gerne am Beispiel „Vampir und Skorpion“ verdeutlichen. Es gibt Menschen die haben ANGST vor Vampiren, es gibt eine ganze Industrie, die mit dieser Angst arbeitet – aber, es gibt keine Vampire! Basta!

Was es gibt, sind fiese kleine Skorpione, deren Stich einen Menschen tötet, sollte er nicht binnen 2 Std. ärztlich behandelt werden. Vor diesem Skorpion muss man noch nicht mal Angst haben, aber er ist eine GEFAHR.

Die Angst ist also in uns, die Gefahr kann da draußen sein. Aber auf Gefahr kann ich mich vorbereiten, kann ich trainieren. Das ist nicht neu. Aber nicht die Angst bekämpfen, sondern mit dem Gefühl klarkommen und mit dem Gefühl, also unserem Selbst, kooperieren. Das lernt man im Nicht-Kampf-Training.

Statt also die Angst, das Adrenalin, an jemanden weiterzugeben, lösen Sie sie einfach auf. Doch was mache ich, wenn ich Angst habe, Angst fühle?

Kämpfen, fliehen oder erstarren? Werde ich zum Opfer oder gar zum Täter?

Im Nicht-Kampf-Training wird durch einen Provokationstest Angst ausgelöst. Angst wird in einem geschützten Rahmen der Trainingshalle simuliert. In diesem Zustand wird dann über eine Lösung nachgedacht - ohne Kampf.

Das braucht Übung, aber es ist erstaunlich schnell erlernbar. Wenn die Bewältigung von Angst trainiert wird, wenn der Begriff Angst definiert wird, erreiche ich durch eine Art der Desensibilisierung Handlungskompetenzen und überlasse nicht meinem Mandelkern die Führung in meinem Kopf.

#### Übung 4: „Mein Platz“

Bitte wieder eine Sicherheitsvereinbarung abschließen.

Zwei Teilnehmer stehen sich gegenüber. Einer übernimmt die Rolle des „Schiebers“. Der Schieber versucht den anderen etwas zurück zu schieben.

1. Durchgang: der Partner versucht stehenzubleiben

2. Durchgang: der Partner sagt dem Schieber eine „Wahrheit“ ins Gesicht (Bsp. Du bist ein Mann)

3. Durchgang: Der Partner sagt dem Schieber eine Lüge ins Gesicht (Bsp. Ich hasse Dich)

Sie werden feststellen, dass Sie im Zustand von „Lüge“ schlechter dem Druck des Schiebers widerstehen können. Das ist Körperresonanz! Im Zustand der Angst, Wut oder Lüge haben wir weniger Kraft. Nutzen wir also die Wahrheit, die Liebe als Quelle, so will es unser Körper.

Wenn Sie das nächste Mal also die Wut packt oder Sie Angst haben, bleiben Sie bei sich! Schulen Sie Ihr Gewahrsein, Ihren inneren „felt-sense“. Wie? Durch realistisches Nicht-Kampf-Training. Denn Angst zu haben, haben Sie ja auch gelernt...unbewusst.

Das ist also etwas besonderes, mit der Angst klarkommen! Wir simulieren im Training, im geschützten Rahmen der Trainingshalle, Angstsituationen. Danach denken wir über eine Lösung nach und üben, üben, üben. Die Polizei und das Militär machen das schon, aber sie haben das Gewaltmonopol und können, werden und dürfen in den Angstsituationen „Gewalt“ anwenden. Aber auch wir Bürger haben das Notwehrrecht, es muss nur klar ersichtlich Notwehr sein.

Auch Führungskräfte, High Performer, Lehrer, Pädagogen, Väter und Mütter...wir Alltagsmenschen können lernen mit der Angst umzugehen. Durch das Nicht-Kampf-Training lernen wir körperlich, aber auch intellektuell, die eigene Angst zu kennen und zu akzeptieren ...die Angst wird zum Freund für außergewöhnliche Menschen.

Nicht-Kampf braucht aber viel Übung, die man aber im Alltag umsetzen kann.

Durch das Nicht-Kampf-Training erweitert jeder Einzelne von uns seine Handlungskompetenz. Damit erweitert er aber gleichzeitig die Handlungskompetenz für das ganze Team (Einsatzteam, Projektteam, Kollegium, Familie). Der Kampf und die Konfrontation werden damit zur zweiten Wahl degradiert, um Konflikte zu lösen, die das Leben bedrohen.

Es geht im Nicht-Kampf nicht um die Utopie der Konfliktfreiheit. Frieden bedeutet auch nicht, dass wir keine Konflikte mehr haben werden.

Nicht-Kampf bedeutet auch nicht, dass wir nie wieder kämpfen dürfen. Der Einklang ist das Ziel.

Es gibt nur einen nicht diskutierbaren Grundsatz, was den Einsatz von Gewalt betrifft. Unversehrtheit und Selbsterhalt dürfen nicht gefährdet sein, sonst muss der Überlebens -Kampf die letzte Lösung sein. Die Haltung im Nicht-Kampf ist es aber, die Gewalt aus dem Konflikt zu nehmen, und nicht den Menschen zu bekämpfen. Durch unsere Haltung als Nicht-Kämpfer ziehen wir kaum noch Konflikte an, bzw. haben Copingstrategien erlernt, die uns den Konflikt lösen lassen.

Der Vorteil dabei ist, dass es bei allen Konfliktparteien keinen Schaden gibt. Im Falle einer körperlichen Selbstverteidigung oder eines Kampfes wird das Opfer oder der Täter verletzt. Im Nicht-Kampf-Training lernt der Manager, der Polizist, der Pädagoge und der Alltagsmensch das Lösen von Konflikten, kreativ und realistisch sowie gewaltfrei, bis zu Erschöpfung!

Ein „Nicht-Kämpfer“ wird zum Konfliktlösungsexperten und bindet sein Umfeld darin ein.

Was lehren wir Ihnen nun genau im Nicht-Kampf-Training?

- Übungsspiele und Szenariotraining
- SV Übungen
- Kampfkunsttraining
- Provokationstest
- Souverenitätstest

Nicht-Kampf-Training ist sehr interdisziplinär. Wir nutzen das Wissen aus der Gewaltprävention, dem AAT (Antiaggressionstraining) sowie Bereiche der Schauspielkunst. Auch das Erleben von Debattierclubs und Krafttraining mit dem eignen Körpergewicht gehören zum Inhalt eines guten Nicht-Kampf-Trainings.

Wir unterrichten sehr individuell und nicht didaktisch, nicht pädagogisch sondern eher mathetisch. Nicht-Kampf-Training ist wie eine Reise zu verstehen, dies kann eine Wochenendreise oder eine Weltreise sein. Nicht-Kampf-Training ist Mentoring.

Ziel ist die Stärkung des Kernselbst. Es geht nicht darum die Dinge richtig zu machen, sondern es geht darum die richtigen Dinge zu machen!

Der Nicht-Kampf ist eine vorhandene menschliche Ressource, die es wieder zu entdecken gilt. Sie schlummert in uns allen. Denn schon in der Tierwelt wird Kampf vermieden, um jeden Preis. Imponiergehabe, Drohgebärden und Rituale ersetzen sehr häufig den Kampf und Leben und Tod.

**Übung 5:** Selbstverteidigung: Wurgriff an den Hals. Lösung: Fingerstich in die Kehle, Arm hochnehmen und herausdrehen.

Zwei Partner stehen sich gegenüber, der eine greift den anderen „freundschaftlich“ mit beiden Armen und wurgt seinen Hals. Die Abwehr des anderen besteht daraus einen Fingersto genau am Hals in Richtung Luftröhre zu stoßen. Der Schreck lässt den Griff lösen und man kann sich heraus drehen.

Diese Übung ist reine Selbstverteidigung, hier kann oder will ich nicht mehr deeskalieren. Der Angriff auf meinen Hals ist lebensbedrohend, ich habe das Recht und die Pflicht mich zu wehren. Am besten ohne Angstzustand und mit einer erlernten Technik oder besser einem Selbstverteidigungssystem wie dem Wing Tsun Kung-Fu. Aber auch das „Blitzdefence“ als Selbstverteidigung in der Kampfkunst Wing Tsun, beruht auf Deeskalation, Kommunikation, dem sicheren Erkennen einer gegnerischen Angriffsvorbereitung, Kontrolle der eigenen Angst. ...solange eine Abwehr gerade noch möglich ist.

Ziel in einer Selbstverteidigung ist die Beendigung der Gefahr, nicht das Verletzten des Angreifers.

Der Kampfkunstschuler im Wing Tsun lernt, wie er sich vor dem Schläger schützt und typische Fehler vermeidet:

- Fehlende Aufmerksamkeit
- Rituale unbekannt
- Keine Erfahrung mit den eigenen Reaktionen
- Nichterkennen des Augenblicks, wann es „losgeht“

Wenn Sie nicht wissen, ob der Tritt oder der Schlag des Schlagers Sie erreichen kann, dann können Sie sich nie helfen. Sie müssen mit zentimetergenauer Sicherheit einschätzen können, wann Sie in der Reichweite des anderen sind.

Nehmen Sie keine typische Kampfhaltung ein. Sie wollen ja gar nicht kämpfen!

 ben Sie vor dem Spiegel “friedliche Haltungen“ und getarnte Bereitschaftsposen. Aber unverdächtige Bereitschaftsposen können nur vor einem Angriff schützen, der aus größerer DISTANZ startet. In der Praxis gibt es diesen Angriff aus Distanz selten. Ein Täter schlägt OHNE Kampfansage zu.

Das Nicht-Kampftraining aber auch das Kampfkunsttraining lehrt den Umgang mit Angst und Adrenalin für uns Alltagsmenschen. Es lehrt den Umgang mit der Angst ohne dagegen anzukämpfen.

Fangen Sie also heute an und üben Sie sich in Angstkontrolle. Wie fragen Sie sich?

Die Verschmelzung von Nicht-Kampf und Kampf ist der zukünftige Weg hinein und auch wieder hinaus aus Konflikten. Denn Konflikte werden wir Menschen immer haben. Der Kampf gegen etwas sollte unsere letzte Option sein, einen evtl. nicht mehr zu lösenden Konflikt zu bereinigen. Heute sind wir noch zu schnell im Kampfgedanken.

Unsere menschlichen Gehirne sind prädestiniert für das kreieren von Neuem.

Aber das muss ich lernen – das muss man trainieren.

Lassen Sie uns also anfangen, in den Kindergärten kooperative Spiele zu spielen, lassen Sie uns anfangen, den Kindern die Sinnlosigkeit der Gewalt zu vermitteln. Lassen Sie uns den Kindern neues Handwerkszeug in die Hände geben, und wir werden erstaunt sein, was die Kleinen dann hinkriegen könnten.

Aber auch wir Erwachsenen müssen trainieren. Das „kreative“ reagieren auf einen Raubüberfall, eine Gewalttat oder Vergewaltigung muss geübt werden.

Wie löse ich den Konflikt in meiner Familie oder mit meinem Chef kreativ und kampffrei? All das muss gelernt werden.

Am besten lernt man das im Nicht-Kampftraining oder im Kampfkunsttraining. Aber Sie sollten auch jetzt schon im Alltag darauf achten und trainieren. Denn Sie wissen es eigentlich schon, unser Instinkt weiß es schon, wir müssen uns nur erinnern und trainieren.

Beobachten Sie, wie Eltern mit ihren Kindern, wie Lehrer mit ihren Schülern, wie Vorgesetzte mit ihren Mitarbeitern umgehen. Lernen Sie aus diesen Beobachtungen und versuchen Sie selbst aus der Kampfkultur auszusteigen in die Nicht-Kampf-Prinzipien. Lernen Sie, den inneren Beobachter zu beobachten.

Der Königsweg ist natürlich die organische Verschmelzung von Zweikampf und Nicht-Kampf.

Uns wurde der „Zerstörungskampf“ beigebracht, aber wir Menschen wollen instinktiv nur den „Überlebenskampf“ anwenden. Dazu zählt in manchen Fällen dann auch die kluge Flucht, ohne sich danach als Loser zu fühlen. Wir haben überlebt, wir sind unversehr!

Es geht im Nicht-Kampf-Training darum, unser Selbst-Wesen, unsere Instinkte, unsere Menschlichkeit wieder aufblühen zu lassen.

Das Selbst hat keine Angst. Es hat keine Angst vor Angriffen, Ausnutzung Übervorteilung. Das Selbst zieht diese Dinge erst gar nicht an, es ist nicht Haben sondern - SEIN.

Es geht darum wieder zu erleben, dass wir uns menschlicher fühlen ohne Kampf als erste Wahl in einer Bedrohungssituation, und Sie haben in der Übung mit dem Griff gemerkt, wie unbewusst wir doch im Kampfmodus sind.

Wenn unser Körper mit Adrenalin zugepumpt ist, werden wir nicht mehr denken können, zögern wir diesen unvermeidlichen Moment also hinaus.

Der Nichtkampf ist also eine vorhandene menschliche Ressource, die es wieder zu entdecken gilt. Kooperation von Ich-Persönlichkeit und vom Selbst-Wesen und vom Nicht-Kampf und Zweikampf sollte unser Bestreben sein. Lassen Sie uns die Kampfstrukturen ersetzen, die nur geschaffen wurden, weil wir unser Selbst nicht in Einklang mit der Gesellschaft bringen können.

Wir könnten wirklich ein neues Weltbild erschaffen, wir alle gemeinsam. Miteinander, Beieinander, in jedem Augenblick und immer gemeinsam.

Zum Schluss nochmal ein Fazit zum Thema Nicht-Kampf und Zweikampf:

Das Nichtkampf-Prinzip ist die Optimierung Ihrer persönlichen Stärke. Sie lässt Sie in ungeahnte Höhen wachsen. Der Schlüssel liegt in Ihrer Potenzialentfaltung. Bei Konflikten erleben wir gewöhnlich Angst und Wut als körperlichen Ausdruck. Wenn Menschen Angst haben oder wütend sind, schlagen sie zu und versuchen, dem Gegenüber in irgendeiner Weise zu schaden. Konfliktlösung beginnt mit dem Kontrollieren der Emotionen Angst und Wut. Auf der Grundlage dieser Kontrolle geht es dann weiter zur Entwicklung von Gefühlen von Kooperationsbereitschaft und Selbstoptimierung. Gefühle sind nicht nur Ereignisse in unserem Geist, sondern auch mit körperlichen Vorgängen verbunden. Wenn wir das erkennen und trainieren, werden Gefühle wie Angst sehr viel konkreter und sind leichter zu erkennen und zu lenken. Körperarbeit ist effektiv, eben weil wir den Körper berühren und beobachten können. Wichtig ist, dass wir daran denken, dass Friedenstiften keine intellektuelle Einsicht oder Verpflichtung ist. Wir brauchen viel Übung, um alte Reaktionsmuster abzulegen und neue bessere Gewohnheiten zu entwickeln! Mein Weg dazu ist – paradoxer Weise – die Kampfkunst.

Sie finden Nicht-Kampf-Training gut? Wo kann man das lernen?

Ich bin Kampfkunst-Lehrer UND Nicht-Kampf- Coach, (bei Rüdiger Lenz, Autor, Psychologe, Opfer und Tätertherapeut an der JA Hameln, mit Michael Heilemann).

Das Nicht-Kampf-Prinzip gibt es schon seit über 10 Jahren (Buch: Nicht-Kampf-Prinzip und Fratze der Gewalt) und findet vor allem auf psychologischer Ebene großen Anklang. Das EWTO Wing Tsun Kampfsystem ist bekannt bei Spezialeinheiten der Polizei und des Militärs.

Wir bieten jetzt schon Seminare und Workshops für Führungskräfte und High Performer, Polizisten, Lehrer, Pädagogen, JVA-Angestellte und wir arbeiten auch in der Kinder- und Jugendarbeit.

Diese Buchdokumentation beruht auf meinem Vortrag am 20. DPT in Frankfurt am Main und meinen Berufserfahrungen.

Folgende Bücher dienen mir ebenfalls als Unterstützung. Ich bin eher der Praktiker als der Schreiber, besuchen Sie doch einfach ein Seminar von mir - das kann ich am Besten!

- Keith R. Kernspecht : Blitzdefence
- Peter Levine: Waking the Tiger
- Ralf Bongartz: Nutze deine Angst
- Paul Linden: Das Lächeln der Freiheit
- Rüdiger Lenz: Das Nicht-Kampf-Prinzip



## **Inhalt**

Vorwort 1

### **I. Der 20. Deutsche Präventionstag im Überblick**

*Deutscher Präventionstag und Veranstaltungspartner*  
Frankfurter Erklärung 5

*Erich Marks / Karla Marks*  
Zusammenfassende Gesamtdarstellung des 20. Deutschen Präventionstages 11

*Erich Marks*  
Zur Eröffnung des 20. Deutschen Präventionstages in Frankfurt am Main 43

*Stephan L. Thomsen*  
Gutachten für den 20. Deutschen Präventionstag:  
Kosten und Nutzen von Prävention in der Ökonomischen Analyse 51

*Rainer Strobl / Olaf Lobermeier*  
Evaluation des 20. Deutschen Präventionstages 125

*Erich Marks / Karla Marks*  
20 Jahre Deutscher Präventionstag in Zahlen 173

### **II. Praxisbeispiele und Forschungsberichte**

*Britta Bannenberg/Carina Agel/Nathalie Preisser/Felix Diehl/Gisela Mayer*  
Beratungsnetzwerk Amokprävention: Ein wissenschaftbasiertes  
Beratungsangebot zur Amokprävention 183

*Kerstin Bunte/Shérif Wouloh Korodowou*  
Mobbingprävention und -intervention - der No Blame Approach  
und seine Verankerung in Schule 193

*Deutsche Gesellschaft für Internationale Zusammenarbeit (GIZ)*  
Ansätze der Gewaltprävention in der Internationalen  
Entwicklungszusammenarbeit 207

*Gregor Dietz*  
Hessisches Präventionsnetzwerk gegen Salafismus 231

*Dagmar Freudenberg*  
Opferschutz rechnet sich?! 235

*Frank Goldberg*  
Wie nachhaltige Kriminalpräventionn Wirkung zeigt 245

<i>Thomas Görgen/Barbara Nägele/Sandra Kotlenga</i> Sicherheitsbezogenes Erleben und Handeln im Alter: Perspektiven für die Prävention	261
<i>Jerome Gravenstein</i> Das Nicht-Kampf-Prinzip und der Zweikampf	277
<i>Martin Hafen</i> Frühe Förderung als präventive Investition“	293
<i>Heidrun Hassel / Fatih Ekinci</i> Projekt „Sicherheit gemeinsam gestalten – Polizei und Migranten im offenen Gespräch“	307
<i>Thomas Hestermann</i> Der Gruseleffekt: Wie Gewaltberichte des Fernsehens unsere Weltsicht beeinflussen	309
<i>Viktoria Jerke / Julia Christiani</i> Kriminalprävention braucht Öffentlichkeit	337
<i>Michael Koch</i> Gewaltprävention an Schulen als Entwicklungsprojekt	347
<i>Karsten Lauber / Kurt Mühler</i> Prävention gegen Wohnungseinbruch als kommunales Experiment	365
<i>Thomas Mücke</i> Deradikalisierung/Disengagement gestalten	381
<i>Getraud Selig</i> Gewalt im Leben älterer Menschen in Ludwigsburg – Modul: Sicherheit im Alter - Projekt „Alt trifft Jung – Jung trifft Alt“	395
<i>Christian Specht</i> Zuwanderung aus den EU-2 Staaten Südosteuropas	399
<i>Christamaria Weber</i> Frankfurter Ämternetzwerk gegen Extremismus: Jugendliche schützen – Eltern und Fachkräfte stärken und unterstützen	407
<i>Karin Wunder</i> Gemobbt im Web? Was Erziehende wissen müssen und warum Online-Hilfe durch Gleichaltrige wichtig ist	415
<b>III Autoren</b>	421