



der tempel der alten künste



# WEHR DICH! SEMINAR

**SELBSTBEHAUPTUNG • SELBSTVERTEIDIGUNG**



der tempel der alten künste

## HERZLICH WILLKOMMEN

zum

## WEHR DICH! SEMINAR

### Einleitung

Die zentrale Schlüsselrolle des hier vorgestellten Konzepts spielt die lange Tradition des durch den verstorbenen Großmeister Ip Man bekannt gewordenen Wing Chun Kung Fu Stils. Er wuchs in China auf, das er später im Rahmen des innerpolitischen Wechsels durch die Kommunisten verlassen musste. Er begann Wing Chun Kung Fu den Chinesen beizubringen, eine bis dahin noch geheime Kampfkunst. Etwa zwei Jahrzehnte danach war es Ip Man, der Anfang der 60er Jahre den später durch seine Filme zu Weltruhm gelangten Bruce Lee unterrichtete. Alle in diesem WEHR DICH! Workshop verwendeten Elemente basieren hauptsächlich auf dem Wissen dieser Kampfkunst. Wir fühlen uns dieser besonderen Tradition und Philosophie verpflichtet; deren Tugenden Respekt, Loyalität und Gemeinschaftlichkeit bilden die Grundpfeiler dieses Konzepts.

### KampfKUNST und KampfSPORT

Zunächst soll eine Übersicht die Unterscheidung zwischen Kampfsport und Kampfkunst darstellen. Damit eine Kampfkunst gewaltpräventiv wirken kann, muss sie sich an klaren moralischen, menschlichen und lebensbejahenden Werten orientieren. Geistige und charakterliche Stärken sind unabdingbar bei der Ausbildung von Kampfkünsten, wie sie das Wing Chun Kung Fu, und somit auch dieses Konzept WEHR DICH!, repräsentieren. Zur Verdeutlichung, hier die wichtigsten Unterscheidungsmerkmale:

#### Kampfsport (Leistungssport)

- Konkurrenz- und leistungsfördernd
- Körper „stählen“ und „funktionalisieren“
- Sieg über andere, besser sein
- Gegeneinander
- Akzeptanz von Gewalt
- Training
- Trainer/in: Ansporn zu höherer Leistung
- Trainer/in: Vermittlung von Techniken
- Äußere Werte
- Verbeugen

#### Kampfkunst

- Charakter- und persönlichkeitsfördernd
- Körper „spüren“ und „entdecken“
- Sieg über sich selbst
- Miteinander, gegenseitige Unterstützung
- Konsequenter Verzicht auf Gewalt
- Unterricht
- Lehrer/in: Wegbegleiter
- Technik als Instrument zur Charakterbildung
- Innere Werte
- Verneigen

### Ziele

- Vermittlung von Selbstbewusstsein, Selbstbehauptungsstrategien und Sicherheit
- Schulung des Körpergefühls, Gleichgewichts und des geistigen Fokus sowie der Motorik und Beweglichkeit
- Mentaler Stressabbau und Umgang mit Stresssituationen
- Förderung des Gemeinschaftsgefühls, der Sozialkompetenz und des Verantwortungsbewusstseins



## GEWALTFORMEN (Beispiele)

- Strukturelle Gewalt (bspw. innerhalb von Ordnungssystemen usw.)
- Personale Gewalt (Täter ist/sind direkt zuordenbar)
- Psychische Gewalt (bspw. Mobbing, Stalking usw.)
- Physische Gewalt (direkt und körperlich)
- Affektive Gewalt (durch plötzliche Gefühlsregungen bedingt)
- Relationale Gewalt (innerhalb von gleichgeschlechtlichen Gruppen)
- Verbale Gewalt (mittels Worte)
- Nonverbale Gewalt (körperlich)
- Mittelbare Gewalt (also indirekt, z.B. psychisch)
- Unmittelbare Gewalt (direkt und körperlich)

Ungeachtet dessen, welche Form der Gewalt zur Anwendung kommt, sie fügt Leid zu, ist stets an Machtstrukturen gebunden und liegt immer dann vor, wenn Menschen gezielt oder fahrlässig psychisch oder physisch geschädigt werden. Wichtig: Gewalt kann in jedem Kontext auftreten: Zu Hause, in der Öffentlichkeit, am Arbeitsplatz, in der Schule usw.

## RECHTSLAGE

Zivilcourage vs. unterlassene Hilfeleistung: Was lassen und was tun?

- Sich selbst auf keinen Fall in Gefahr bringen!
- Deeskalation verbal, im Notfall auch nonverbal!
- Hilfe holen, Passanten und Personen in der Nähe unbedingt einbeziehen!
- Dabei darauf achten: Personen direkt ansprechen und klare Anweisungen geben; zum Beispiel: „Sie, mit der blauen Jacke, wählen Sie bitte den Notruf...“!
- Beim Absetzen von Notrufen die Situation klar und knapp schildern; wo ist der Vorfall, wie viele Personen sind involviert usw. (vergleichbar mit medizinischem Notruf)!
- Aufmerksamkeit auf das Geschehen lenken (Laut sprechen, schreien)!
- Um Unterstützung bitten, nach dem Motto: Gemeinsam sind wir stark!

**Rechtliche Grundlage** für das Handeln in solchen Situationen - als direkt Betroffene(r) oder als Hilfeleistende(r) - bildet der Sachverhalt der Notwehr bzw. der überschreitenden Notwehr.

## EMOTIONEN

Gefühle – im Besonderen das Gefühl „Angst“ - spielen in Gefahrensituationen eine besondere Rolle. Instinktiv werden dabei im Körper gewisse (biochemische) Prozesse in Gang gesetzt; dies geschieht in Sekundenbruchteilen. Seit Urzeiten schützen uns jene raffinierten Mechanismen vor Gefahren, ermöglichen uns für eine kurze Zeit, körperliche Höchstleistungen zu erbringen, erlauben uns zwei Optionen: Kampf oder Flucht.

Zunächst nehmen unsere Sinnesorgane eine solche Situation wahr. Nach der buchstäblichen Schrecksekunde tritt schlagartig das sympathische Nervensystem in Aktion; insbesondere die Ausschüttung der Hormone Adrenalin und Noradrenalin führen zu folgenden körperlichen Symptomen:



## der tempel der alten künste

### ...EMOTIONEN

- Der Herzschlag erhöht sich, die Herzkranzgefäße erweitern sich.
- Die Herztätigkeit wird beschleunigt und der Blutdruck steigt.
- Die Blutgefäße der Haut und inneren Organe verengen sich.
- Die Skelettmuskeln werden stärker durchblutet, sodass wir bereit zum Kampf oder Flucht sind.
- Als Vorbereitung auf mögliche Verletzungen verdickt sich unser Blut.
- Unsere Bronchien erweitern sich, wir atmen schneller, um uns besser mit Sauerstoff zu versorgen.
- Unsere Pupillen erweitern sich, um besser zu sehen.
- Die Reserven (Zucker & Fette) werden angezapft, um genügend Energie für die Verteidigung zu haben.
- Wir sind hellwach und richten unsere Aufmerksamkeit auf die Gefahr.
- Wir sind nervös, unruhig und erregt.

Nun ist der Körper bereit zum Kampf oder zur Flucht. Werden diese beiden Optionen nicht genutzt, kann es angstbedingt zur sogenannten Schockstarre kommen. Dieser Zustand ist gefährlich, da er uns außer Stande setzen kann, adäquat zu (re)agieren. Um das zu verhindern, ist es wichtig, richtiges Handeln in solchen Gefahrensituationen durch Selbstverteidigungsunterricht zu verinnerlichen. Somit kann eine Art Automatismus in unsere Handlungsmuster etabliert, und Angst als „Helfer“ - statt als „Blockade“ - nutzbar gemacht werden.

### WICHTIGE ECKPUNKTE EFFIZIENTER SELBSTVERTEIDIGUNG

Die vorherrschende (Gefahren-) Situation zunächst **wahrnehmen und erkennen**. Anschließend die Geschehnisse einschätzen, um adäquat **reagieren und entscheiden** zu können. Lässt sich der Konflikt verbal nicht entschärfen, **angreifen und verteidigen**. Dabei folgende Aspekte unbedingt berücksichtigen:

- Immer beide **Hände offen vor dem Körper halten** (geballte Fäuste signalisieren Aggression!), um als „Schutzschild“ zu fungieren und Distanz zu wahren!
- Gleichzeitig können aus dieser Position Konterangriffe gestartet werden, die für den Gegner als solche nicht erkannt werden (Überraschungsmoment)!
- Unbedingt **Blickkontakt halten!** Dies vermittelt Respekt und Selbstsicherheit und ermöglicht schnelles Handeln!
- Das eigene Handeln durch **deeskalierende Gestiken** unterstützen! Gestiken sind ein wichtiges Kommunikationsmittel und länderübergreifend verständlich!
- **Aggressive Mimik und Sprache** unbedingt **vermeiden!** Andernfalls kann das den Gegner zusätzlich provozieren!
- Durch eine **aufrechte Körperhaltung** die eigene Entschlossenheit unterstreichen! Das signalisiert Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein!



der tempel der alten künste

## RÉSUMÉ

Kampfkunst-Techniken sind ein Transportmittel innerer, mentaler Einstellung: Die geistige Ausrichtung ist entscheidend! Wer intensiv Kampfkunst bzw. Kampfsport betreibt, muss sich immer darüber im Klaren sein, in gewisser Weise so etwas wie eine „lebende Waffe“ darzustellen. Deshalb ist es so wichtig - und oberste Prämisse alter Kampfkünste – den Charakter zu schulen und Respekt zu lehren. Eine Jahrhunderte alte, mit einer geradlinigen Philosophie geprägten Tradition, wie die des Wing Chun Kung Fu, hat niemals den Angriff als höchstes Ziel. Das würde im krassen Gegensatz zu den Werten stehen, welche die ehrenwerten Großmeister der Vergangenheit und Gegenwart zu vermitteln versuchen: Innere Ruhe, charakterliche Stärke, Respekt, Verantwortung sich und anderen gegenüber, die Loslösung von Feindbildern in der Gesellschaft. Niemals darf das Ziel bei der Lehre von Kampftechniken sein, den Körper zu instrumentalisieren und dieses wertvolle Wissen zu missbrauchen! WING CHUN zeigt Dir auf, welche Möglichkeiten die Techniken bieten, sich in Notwehr zu verteidigen, wenn es wirklich keinen anderen, gewaltfreien (!) Ausweg mehr aus einer Gefahrensituation gibt.

Das Handout gibt einen Überblick über verschiedene Gewaltformen, einen Einblick in die sich darbietende Rechtslage, wie der Körper in Stress- und/oder Gefahrensituationen reagiert und auf welche Art man sich Emotionen wie Angst nutzbar machen kann. Zudem erhältst Du eine Zusammenfassung, welche Verhaltensmuster bei der Selbstverteidigung beachtet werden sollten.

Wir sind uns bei der Vermittlung dieser hocheffizienten Techniken und Methoden unserer Verantwortung bewusst und appellieren an Dich, Dir darüber ebenso im Klaren zu sein! Vielen Dank für Dein Interesse, Deine Teilnahme und Aufmerksamkeit! Hast Du Fragen? Bitte zögere nicht, uns zu kontaktieren; wir stehen Dir gerne zur Verfügung!

Herzlichst,

Sifu Michael Mehle und sein Team

### **Gute Gründe für das praktizieren einer Kampfkunst wie Wing Chun Kung Ku!**

WING CHUN KUNG FU zu lernen ist relativ einfach

WING CHUN KUNG FU baut Stress ab und entspannt

WING CHUN KUNG FU fördert das Selbstbewusstsein

WING CHUN KUNG FU fördert die Motorik und macht „geschickter“

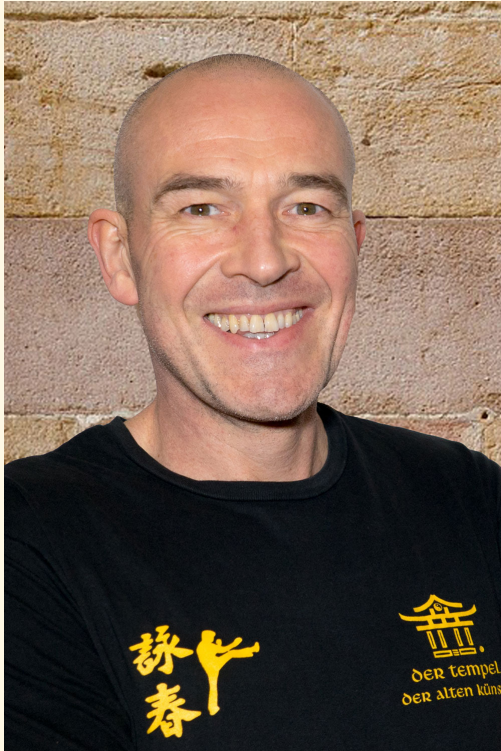
WING CHUN KUNG FU macht Spaß, auch wenn man alleine übt

WING CHUN KUNG FU beseitigt Fehlhaltungen und stärkt den Körper

WING CHUN KUNG FU fördert die Konzentration



## der tempel der alten künste



### **Kwoon Rheingau**

Schützenweg 8  
D-65375 Oestrich-Winkel  
Tel: 0163 6365191

### **Kwoon Rhein Main**

- am Schloßplatz -  
Allmeygang 8  
D-65929 Frankfurt am Main

### **Bankverbindung**

Commerzbank AG  
IBAN: DE16508800500213265501  
BIC: DRESDEFF508

### **Steuernummer**

01584530625

### **Sifu Michael A. Mehle**

- Personenschützer a.D.
- DV/IT-Kaufmann (IHK)
- Mehr als 40 Jahre (seit 1978) Kampfsport- und Kampfkunsterfahrung (*Judo / klassisches Boxen / Muay-Thai-Boran / Hap-Ki-Do / Stockkampf*).
- Seit 1991 Studium des Wing Chun Kuen Kung Fu (Europa/Hong Kong/Los Angeles).
- Lehrer für ostasiatische Künste (seit 1999) im Wing Chun Kung Fu, Qi Gong, Dao Yin.
- Yoga-Erfahrung (seit 2005) in Sri Lanka & Indien.
- Ausbilder für Militär-, Spezialeinheiten sowie Polizei- und Sicherheitskräfte (ETR).
- Ausbilder und Trainer für Selbstverteidigung.
- Seit 2012 direkter Privat- und Meisterschüler von Sifu Gary Lam (Lam Man Hog)
- Wing Chun Meister (Level 3 im Gary Lam Wing Chun seit 2015) und einer von nur 23 „Level 3“ Absolventen weltweit (Stand Jan. 2021).
- IT-Admin und MA bei einer Bundesbehörde.
- Personal Trainer und Coach.
- Sicherheitsberater.