



**ALTRUSSISCHE KAMPFKUNST
SYSTEMA®
EINE EUROPÄISCHE ALTERNATIVE**

NEU!!! NEU!!! NEU!!! NEU!!! NEU!!! NEU!!! NEU!!! NEU!!!

**Ab sofort einmal im Monat
TRAINING MIT SYSTEMA BUNDESTRAINER ANDREAS
WEITZEL !!**

Termine bitte immer aktuell erfragen bei Bernd Tröger und Elke Roth

Liebe Vereinsmitglieder,

Was bedeutet Wehrhaftsein heute?

Für uns im Systema bedeutet es sich selbst im Ernstfall verteidigen zu können, und zwar physisch und psychisch, sowie anderen Nothilfe leisten zu können. Und es bedeutet Verantwortung zu übernehmen für sich und für seine Nächsten.

Der physische Ernstfall ist das wovor jeder Mensch am meisten Angst hat. Die Medien präsentieren uns täglich Beispiele der übelsten Art und wer sich in der Öffentlichkeit bewegt, meidet bewusst Situationen, die potentielle Gefahren in sich bergen oder Ungutes erwarten lassen. Frauen sind davon noch subtiler betroffen, da sich viele neben offener Gewalt auch vor sexueller Belästigung fürchten. Wir leben glücklicherweise in einem Land in dem die meisten Menschen unbehelligt alt werden können und doch möchten sich viele nicht ihr lebenslang hilflos fühlen.

Der psychische Ernstfall tritt vermutlich in der Realität sehr viel häufiger ein. Nämlich dann, wenn man sich bedroht und unsicher fühlt, obwohl sich überhaupt nichts ereignet. Die bloße Erwartungshaltung kann schon zur Belastung werden! Auch dem muss man nicht hilflos gegenüber stehen.

Die Nothilfe ist etwas das heute leider nur noch sehr selten praktiziert wird. Vielfach wird in den Medien über die "Wegschaumentalität" diskutiert, über mangelnde Zivilcourage. Aber sind wir doch ehrlich, wenn man überhaupt nicht weiß wie man agieren soll, was soll man dann tun? Sich selbst gefährden? Am Ende 2 Opfer kreieren? Jeder hat einen Selbsterhaltungstrieb und helfen wollen heißt noch lange nicht auch helfen können! Auch hier gibt es also gute Gründe sich zu informieren. Denn wenn es darum geht die eigene Familie zu schützen, möchte man sicher nicht wegschauen!

Je nach Beruf und Lebenssituation sind oder fühlen sich Menschen mehr gefährdet als andere. Zuerst denkt man natürlich an die Polizei, aber z. B. auch Taxifahrer, Ärzte und Pflegepersonal, Anwälte, Lehrer, können je nach Berufssituation einer Bedrohung ausgesetzt sein oder sich gefährdet fühlen.

Die meisten Menschen sind jedoch friedliebend und fühlen sich von Gewalt, Kampf und ähnlichen Dingen abgestoßen, martialisches Gehabe liegt ihnen nicht und dennoch sind sie sich bewusst, dass sie an Lebensqualität gewinnen, wenn sie sich aktiv mit diesen Aspekten auseinandersetzen und dadurch vorhandene Ängste abbauen. Es gilt nun für jeden einzelnen seinen persönlichen Weg zu finden Wehrhaftigkeit zu erlernen.

Systema bietet hier gute Möglichkeiten Wehrhaftigkeit auf eine völlig andere Art und Weise zu erlernen, als dies bisher bei uns in Deutschland möglich war.

Systema ist nicht wettkampforientiert, führt keine Gürtelprüfungen durch und ermöglicht stressfreies und gezieltes Lernen ohne Druck für jeden Einzelnen. Es gibt keine Uniformierung (Trainingsanzug und Turnschuhe sind ausreichend), keine festgelegten Rituale, keine Kampfstellungen und einzuübende Routinen. Anfänger und Fortgeschrittene trainieren grundsätzlich miteinander. Oberstes Ziel ist immer die Kontrolle über sich und die Situation zu behalten und stets mit minimalem Kraftaufwand maximale Wirkung zu erzielen. Damit dies möglich ist beinhaltet das Systematrainung ein intensives Studium der Körpermechanik, der Reflexe, der Spannungsfähigkeit, der Körperbeherrschung, der Geschicklichkeit und vor allem der richtigen Atmung. Alle Kampfaspekte (Faustkampf, Bodenkampf, Kampf mit Waffen, Kampf gegen mehrere Gegner...) werden immer in Kombination mit der dazu notwendigen psychischen Kontrolle erlernt. Atmung, Körperform (Haltung) und psychischer Zustand müssen stets in Einklang gehalten werden.

Für den Anfänger, wie den Fortgeschrittenen, ist es sehr wichtig seinen eigenen Körper kennen zu lernen und nach den Prinzipien des Systema vorzubereiten und zu trainieren. Nur wer sich selbst kennt, kann auch mit anderen umgehen.

Gleichzeitig werden in genau konzipierten, zum Teil fast spielerisch anmutenden Partnerübungen natürliche Bewegungen und Bewegungsprinzipien erlernt, die zu effektivem Handeln befähigen.

Training im Systema basiert nicht auf Wettbewerbsprinzipien. Es gibt im Training grundsätzlich keinen Sieger oder Verlierer sondern nur gleichberechtigte Partner. Dadurch soll gelernt werden Empfindungen wie Stolz, Hochmut, Ehrgeiz, Enttäuschung, Hass, Angst vor der Niederlage etc. keinen Raum zu geben. Diese Gefühle hindern uns nur daran entspannt zu bleiben, Geduld zu haben und zu lernen, und sie machen uns schwach und angreifbar.

Wichtig ist bei den Übungen Freude zu empfinden. Erfolg soll übertragen werden in gegenseitige Hilfsbereitschaft, Misserfolg soll genutzt werden die eigenen Fehler zu erkennen und zu weiterem Lernen motivieren.

Menschen, die im Training wie im Leben nur Kräfte messen wollen erteilen wir im Systema eine klare Absage. In unseren Augen ist ausschließlich Kräfte messen zu wollen Ausdruck von Egoismus und falsch verstandenem Ehrgeiz. Denn auch für den vermeintlich Stärksten wird es einen immer noch Stärkeren geben. Im Training ist es zudem Selbstbetrug, da der verantwortungsvolle Trainingspartner nie zum Äußersten gehen wird, sondern sich vorher zurückzieht. Der verantwortungsvolle Mensch fordert Gewalt nie heraus, sondern setzt sie nur als letztes Mittel ein um zu überleben.

49

Ein Zitat des Gründers und Patriarchen des Systema, Michail Ryabko, vermag die Eigenheit des Systema gut zu beschreiben:

" Jeder von uns kommt irgendwann an den Punkt, wo er sich für sein Leben verantworten muss. Dann wird es darauf ankommen, was man mit sich mitgebracht und in seinem Leben gemacht hat, ob man ein wahrer Mensch gewesen ist. Und diese Kampfkunst gibt einem das Gefühl für all diese Dinge."

Wir wollen in einer friedlichen Gesellschaft leben und Wehrhaftigkeit fängt bei Selbstkontrolle und Verantwortungsbewusstsein an. Jedem ist klar, dass bloßes "Draufhauen" nicht den Werten unserer Gesellschaft entspricht. Der verantwortungsbewusste Mensch möchte sich schließlich jederzeit noch als "wahrer" Mensch fühlen. Wehrhaft zu sein bedeutet also zuerst Verantwortung zu übernehmen, für sich selbst und für andere. Ein verhinderter Kampf ist ein gewonnener Kampf. Wer dazu steht ist bei Systema gut aufgehoben!

Die Systema-Gruppe wünscht allen Vereinsmitgliedern eine schöne Sommerpause und erholsame Ferien!

Viele Grüße,
Euere Helga Tröger

Mehr Infos bei:
Bernd Tröger (Systema®-Übungsleiter und Kontaktperson in Nürnberg)
Tel: 0911-64 35 93 0, email: systema-nuernberg@t-online.de