

## Ein persönlicher , individueller Bericht vom 8. Top-Seminar vom 1. – 2. April 2006

Bereits zum 8. Mal fand in Augsburg das internationale Systema Top-Seminar statt. Es schloss sich wie in den vergangenen Jahren an ein intensives Wochenseminar mit individuellen Ausbildungsthemen speziell für Fortgeschrittenen an. Das Top-Seminar unter der Leitung des Systema-Patriarchen Michail Ryabko ist offen für alle Kampfsportfreunde und sonstige Interessierte und hat sich in den letzten Jahren auch als eine ausgezeichnete Gelegenheit zum Treffen mit Freunden herauskristallisiert.

Ich habe nun zum 4. Mal an dieser Veranstaltung teilgenommen. Andreas Weitzel und sein Umfeld haben auch dieses Mal wieder hervorragende Arbeit geleistet und ein Seminar veranstaltet, bei dem es an nichts fehlte. Als alter Aikidoka und hier auch sehr im Verbandswesen aktiv, kenne ich mich mit Seminarveranstaltungen recht gut aus. Daher kann ich nur nochmals meine Anerkennung und gleichzeitig meinen tiefen Respekt zum Ausdruck bringen, was Andreas und sein Team hier jedes Jahr leistet. Zumal, und dies sei allen ewigen Nörglern gesagt, es keinerlei Zuschüsse oder sonstige Zuwendungen seitens offizieller Stellen gibt, wie dies bei Veranstaltungen von im DSB organisierten Verbänden der Fall ist. Man liest ja häufig die Kritik, dass die Seminare beim Systema zu teuer wären. Hier bitte ich einmal genauer nachzudenken. Zum einen sind z.B. Veranstaltungen von DSB-Verbänden durch den Sportbund gefördert. D.h. für Hallenmieten stehen ganz andere Tarife an und der Sportbund gewährt hier zusätzlich Zuschüsse. Gleichzeitig sind die meisten Trainer ehrenamtlich tätig. Dies hat zum einen auch seine Ursache darin, dass übers Jahr Übungsleitergelder vom Verein und vom Sportbund fließen. Zusätzlich können Aufwendungen steuerlich geltend gemacht werden. Was bleibt sind also die Anfahrts- und Verpflegungskosten. Findet ein Seminar z.B. in Augsburg statt und der Trainer stammt ebenfalls aus Augsburg, entfällt auch dieser Kostenfaktor.

Bei Systema- Deutschland handelt es sich noch um einen relativ jungen Verband. Es liegt also in der Natur der Sache, dass kompetente Trainer und Lehrmeister nicht üppig und reichlich vorhanden sind. Dass Andreas hier Michail jedes Jahr gewinnen kann um von Moskau nach Augsburg zu kommen ist schon eine große Leistung und es gebührt Michail und seinen Leuten hierfür großer Dank und Respekt, dass sie sich das überhaupt antun und nach Deutschland kommen und hierfür Urlaub und Zeit opfern. Die könnten ja auch in Russland bleiben. Da gibt es sicherlich noch genug zu tun, als sich den Flugstress nach Deutschland zu geben. Weiter kosten Flüge eben etwas mehr. Genauso sollte man einmal überlegen, was man denn selber auf die Stunde kostet, wenn man arbeitet. Zum anderen ist es aus meiner Sicht nicht selbstverständlich, dass sich das Oberhaupt eines Kampfsportverbandes jedes Jahr die Mühe macht und von einer europäischen Metropole einige hundert Kilometer in die Provinz ( Entschuldigung!) kommt um ein Seminar nicht nur für Fortgeschrittenen sondern für **alle** Interessierten zu geben. Dass er und seine Leute dies mit einer derartigen Freundlich- und Herzlichkeit machen ist großartig. In diesem Zusammenhang möchte ich erwähnen, dass hierbei eine ähnliche Herzlichkeit herrscht wie ich es zuvor nur beim Aikido kennen gelernt habe. Harmonie und Liebe sind also auch wichtige Teilaspekte im Systema. Diese für mich wichtigen Punkte werden in der Diskussion ob und wie Systema in den Kampfkünsten einzusortieren ist (die Menschen neigen nun einmal dazu unbekannte Dinge in Schubladen des seither bekannten einzuordnen), oftmals außer Acht gelassen. In der Diskussion wird Systema oft auf die Aspekte Effektivität und Kosten reduziert.

Für mich ist eine Kampfsportform dann komplett, wenn sie nicht nur effektive Techniken vermittelt, sondern und vor allem die eigene Persönlichkeit fordert und fördert. Systema ist ein Weg Körper und Geist zu schulen und eine reifere Persönlichkeit zu erlangen auch im Hinblick auf moralische und ethische Werte. Zum Glück leben wir in einer freien und demokratischen Gesellschaft, so dass ich diese meine Meinung äußern darf. Denn ich kenne die Antwort der Kritiker und nehme sie hiermit billigend in Kauf.

Wie in den vergangenen Jahren zeigte Michail in Verbindung mit einigen anderen hochkarätigen Meistern wieder auf das Beeindruckendste, was für mich das Wesen von Systema ausmacht. Nicht Gewalt und Zerstörung steht im Vordergrund, sondern die Harmonisierung von verschiedenen, aufeinander treffenden Energien und Vorstellungen. Durch die eigene Lockerheit, durch das Bewusstwerden der eigenen Standpunkte wird es möglich auf von außen wirkende Kräfte adäquat zu reagieren. D.h. Ein Angriff, der das Ziel hat mich zu verletzen kann in Abhängigkeit von meinem eigenen Standpunkt und unter Berücksichtigung der verschiedenen psychischen und physischen Umstände der Situation angepasst werden. Es stellt sich für mich in den Kampfkünsten immer die Frage, ob ein Angriff losgelöst von der angreifenden Person zu sehen ist und wie man moralisch, ethisch und rechtlich angemessen reagieren darf. Ist es legitim, wenn ich als gut trainierter Kampfsportler einem 16-jährigen alkoholisierten Jungen, der mit einem Messer auf mich losgeht mit einem Kick schwere Knochenbrüche zufügen, oder soll ich mich erstechen lassen, weil es der arme Junge doch nicht wirklich so meint? Hierzu liefert Systema in wunderbarer Weise die für mich treffendsten Reaktionsmöglichkeiten. Bei gleichzeitigem maximal möglichem Selbstschutz ermöglicht mir Systema trotzdem Situations- und Personenbezogen zu reagieren, ohne mich im Nachhinein ethischer oder moralischer Vorwürfe ausgesetzt zu sehen, die ich nicht wirklich selbst zu verantworten habe. Ich bleibe also auch in extremen Situationen frei. Diese Auffassung hat mich auch dazu bewogen dies zu äußern, als mich Michail fragte, was Systema für mich wäre. Und ich antwortete, dass für mich Systema eine Übungsform ist, die die Menschen freier macht.

Es gibt im Systema keine spezifischen oder vorausbestimmten Techniken. Dennoch versetzt es den Praktizierenden in die Lage sich in extremen Situationen natürlich zu verhalten und somit eine optimale Antwort parat zu haben. Somit sind die wichtigsten Aspekte des Systema die inneren Aspekte und welcher Typ Mensch man ist. Hierbei ist auch nicht entscheidend ob man Schüler oder Lehrer ist. Es gibt nur eine verschiedene Übungsdauer, so erklärt es zumindest Michail, und auch dies ist wiederum sehr bemerkenswert.

Um nun auch noch diejenigen in Ihrer Neugier zu befriedigen, die dann doch eher in der Kategorie, welche Technik wurde denn vermittelt, denken:

Behandelt wurde wie in den vergangenen Jahren die gesamte Bandbreite des Systema: Atmen, Fallen, Bewegen, unbewaffnete und bewaffnete Verteidigung, Massage, Psychologie und Philosophie. Das gesamte Top-Seminar stand unter dem Zeichen der Präzision und Tiefe in der Ausarbeitung von körperlichen und psychischen Fähigkeiten und Eigenschaften. Feingefühl, Entspannung und Lockerung, Kontrolle von Emotionen, Überwältigung von Angstgefühlen, exakte Dosierung der Kraft, Körperkontrolle waren nur einige von vielen Punkten, die an verschiedenen Beispielen (Faustkampf, Messerbedrohung, Nothilfe, Personenschutz, Einsatz von Hilfsmitteln usw.) behandelt wurden. Besonderer Wert wurde dieses Jahr auf die Ausführung und das Wesen von Schlägen gelegt. Michail hat hierbei in hervorragender didaktischer als auch

anschaulicher Weise die Übenden Schritt für Schritt an das Thema Schläge herangeführt. Dabei wurde eben auch die ganz individuelle Art der Schläge im System ausführlich erklärt und geübt. Ein weiterer Vertiefungspunkt war die Arbeit mit dem Stock. Auch dies wurde ausführlichst und gründlich in Hinblick auf die verschiedensten Aspekte geübt.

Insgesamt war aus meiner Sicht auch dieses 8.Top-Seminar in Augsburg wieder ein Höhepunkt im Jahr. Es ist wirklich in jeder Hinsicht gelungen. Man hat wieder Freunde getroffen, hat in gemütlicher Runde am Abend Erfahrungen ausgetauscht und neue Sichtweisen kennen gelernt. Michail, sein Sohn Daniil und seine weiteren Begleiter haben einen tiefen, in die Herzen gehenden Eindruck hinterlassen. Ich freu mich deshalb schon aufs nächste Mal.

Andreas Mayer  
Systemagruppe Gosbach

*Text: A.Mayer, Deutschland 2006*  
*Bild:*