

trend

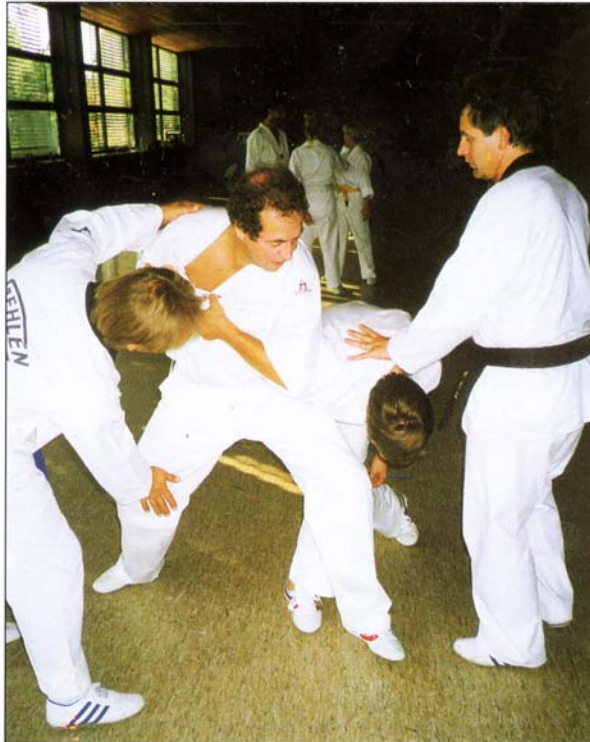
SONDERDRUCK
AUS TREND 11/91

Das österreichische Wirtschaftsmagazin

Kampf-Kursus:

Wie ein feiger Hund zum reißenden Wolf promovierte

Ein trend-Reporter berichtet von seinem sicher seltsamsten und vielleicht besten Seminar. Es gab angenehm wenig zu denken, aber die Tage und Nächte waren voll Glut, Schweiß und Szenen.



Kampf-Kursus:

Wie ein feiger Hund zum reißenden Wolf promovierte

Text und Fotos: Helmut A. Gansterer

„Nichtwollen ist der Grund – Nichtkönnen nur der Vorwand“
Seneca

Philosoph Seneca, der störrische Weise, hat recht – sogar wenn es um körperlichen Kampf und Selbstverteidigung geht. Nichtwollen ist der Grund für Unfähigkeit und Unterlassungen, Nichtkönnen nur der Vorwand.

Ein seltsames Seminar beweist dies auf seltsame Weise.

Das Alfred-Gehlen-Sicherheits-training bringt Kopfarbeitern die Beherrschung des Körpers bei. Gehlen, 39, Großneffe des legendären deutschen Geheimdienstchefs, füllt ein leeres, altes Sprichwort mit Leben: *Wer will, der kann*.

Es ist nicht schwer, Managern in Seminaren neue Marketingtricks und Kreativitätstechniken beizubringen. Denken können sie ja. Aber sie können sich nicht bewegen, sind kurzatmig, abgeschlafft

und feig. Ihnen daher in knapp drei Tagen körperliche Kampf-Raffinesse anzutrainieren, grenzt an ein Wunder.

Das Wunder, so benennbar durch die letzten Endes extreme Ver-Wunderung aller Teilnehmer, begibt sich in der Hotel-Pension „Terrassen-Café Gehlen“, einem unpräzisen Haus der Kleinstadt Bad Münder, 30 Kilometer südwestlich von Hannover.

Der trend-Reporter im lustvollen Einsatz für Recht und Ordnung. Er bestraft fünf seiner Trainer öffentlich für die Unfairness, zur gleichen Zeit anzugreifen.

Die teilweise von weither angereisten Kursteilnehmer haben schon am Beginn des Kurses einen Sieg hinter sich: den über ihren Geiz.

Die Sache kostet 1900 D-Mark.

Dazu kommen die Hotelkosten von 300 D-Mark für die drei Tage, und Österreicher müssen noch die weite Anreise drauflegen. Im vorliegenden Fall waren dies weitere rund 10.000 Schilling für den Hinflug mit dem Nürnberger Flugdienst (grauenvolles Turbopropgeschüttel Wien-Nürnberg-Hannover) und den AUA-Direkt-rückflug Hannover-Wien.

Das ist zunächst viel Geld. Gemessen an der nach oben offenen trend-Reporter-Befriedigungsskala ist es wenig. Noch um den doppelten Preis hätte das Urteil gleich gelautet: höchst empfehlenswert.

Mit verstauchter Hand, lädiertem Knie und schmerzenden Muskeln, aber mit reinem Herzen verleihen wir fünf von fünf möglichen Gürteln.

II.

Anti-Stress- und Sicherheits-Seminar“, so lautet die komplette Bezeichnung. Das ist nicht unkorrekt – die theoretischen Unterweisungen in die Lehre des Stressabbaues durch den Gehlen-Partner und Psychologen Dr. Mario Luckie sind interessant und nützlich.

Im Mittelpunkt steht freilich das Schlichte, beinah Primitive: Wie kann ich in drei kurzen Tagen lernen, mich in einer Zeit steigender Aggressivität wirkungsvoll zu verteidigen?

Das ist im Kern auch die Motivation der Teilnehmer. Bei einem ersten Gruppengespräch am Anreise-Freitag kommt dies deutlich zutage. Mittlere und höhere ManagerInnen nennen dabei ihre Antriebe. Im wesentlichen geht es allen ums gleiche: Sie sehen nicht ein, warum sie als Kopfarbeiter jedem Rowdy oder Besoffenen weichen müssen.

„Ich will nicht“, sagt einer, „mit einer schönen Frau ausgehen und mich von jedem Trottel demütigen lassen, nur weil er die Brutalität des Phantasielosen hat – und ich die übliche Beißhemmung des Kultivierten.“

„Ich will umgekehrt“, sagt ein anderer, „friedlicher werden durch das Wissen, ich könnte jeden Kampf gewinnen. Ich fürchte diesen roten Schleier, der sich bei Provokationen vor das Hirn legt. Ich habe Angst, einmal hirnlos und haßerfüllt anzugreifen, ohne jede Kampftechnik, und alles noch schlimmer zu machen.“

III.

Die Seminaarauswahl tröstet: „Es sind keinerlei besondere sportliche Fähigkeiten und Vorkenntnisse erforderlich. Das Trainingsprogramm paßt sich den individuellen körperlichen Voraussetzungen jedes einzelnen Teilnehmers an.“

Das ist gut so. Um den ersten Mittagstisch (zu jedem Fleischgericht gibt es eine Vollwertkost-Alternative) versammeln sich zwar keine Extra-Schlaffis, denn diese rafften sich wahrscheinlich zu dergleichen gar nicht mehr auf. Aber angeschlagen vom Job des Sitzens und Denkens und geschäftlichen Essens sind wohl die meisten.

Wie es mit dem persönlichen Sport aussehe, will Alfred Gehlen wissen. Er selber sei ja ein schlapper Disco-Besitzer gewesen, ehe er die koreanische Kampfsportart



Die Trainer – hier Chef Alfred Gehlen und Psychologe Mario Luckie – sind gut gelaunt, erstaunlich, angesichts der patscherten Reaktionen mancher Schüler.



Beinahe ein Drittel der Kursteilnehmer sind Damen, Managerinnen und Unternehmerinnen. Sie erweisen sich beim Training oft als grausam und abgefeimt.



Einer der zwei österreichischen Kampfschüler, Foto-Profi Franz Josef Hartlauer, erfand eine bislang unbekannte Abwehr gegen das Würgen von vorn: Er würgte den Würger.



Die glückliche, für angelernte List und Brutalität mit dem gelben Gürtel ausgezeichnete Truppe – keiner ist mehr so unschuldig wie noch drei Tage zuvor.

Taekwon-Do kennengelernt habe. Zuweilen hätten ihn betrunkene Gäste aus dem eigenen Lokal gejagt. Er verweist ein wenig kokett auf geringe Körperhöhe, ist gutgebaute 1,70 groß, im großen und ganzen aber angenehm selbstironisch und ein wenig schlitzohrig, was man von den Kursteilnehmern nicht sagen kann. Sie sind recht germanisch ernsthaft, da gibt's fast nur gerade Linien und Nägel mit Köpfen. Sie sprechen teilweise von sportlichen Höchstleistungen, „aber alles halt ein wenig eingerostet“.

Die zwei Österreicher fühlen sich daraufhin verpflichtet, sehr österreichisch zu sein.

Der trend-Reporter meint: „Bei mir ist nichts eingerostet, denn es war nie etwas da.“ Und Fotokaufmann Franz Josef Hartlauer („Ich komme aus Steyr, der schönsten Stadt Europas“), der offenbar seiner Werbelinie folgt und persönlich zum Löwen reifen will, sagt mit feinem Löwenzahn: „Ich betreibe Sport, einen einzigen, gesunden. Ich liebe bei offenem Fenster.“

Heitere Betroffenheit. Sie wird sich noch einige Male einstellen. Die Österreicher sind nicht ganz so pünktlich, wie das pflichtbewußte Asiaten und Nordlichter gerne sehen. Und vor schweren Prüfungen, wenn ein ordentlicher Charakter das Rauchen einstellt und noch eine Kniebeuge einschiebt, wählen sie kapriziert, streng nach Jahrgang, einen großen italienischen Wein, es könnte ja der letzte sein.

IV.

Schwere Prüfungen. Dieses Wort kommt im Seminar nicht vor. Auch der Autor mag es nicht, genauso wenig wie das Wort Probleme, also unterschied er subjektiv sechs herrliche Herausforderungen.

„Unser Reptilienhirn und der Panikknopf“

Einige Untergriffe und Seitenhiebe zum Gehlen-Seminar.



Gestellter Überfall und Geisterbahneffekt: Man weiß, es passiert nichts, trotzdem steigt der Adrenalinspiegel maximal. Das Training geht dahin, die Kaltblütigkeit unter Stress zu retten – Finger weg vom „Panikknopf“ im Zwischenhirn.

Das Seminar wirbt geschickt damit, daß sich einer danach auch im Beruf leichter tut. So spricht man den Manager dreifach an. Er lernt nicht nur, gegen Rowdies zu kämpfen, sondern auch beruflich zu siegen – und die hohe Seminargebühr von der Steuer abzusetzen.

*

Im übertragenen Sinn ist freilich auch der Zusammenhang zwischen körperlichem und geistigem Erfolg herstellbar. Wer besser durchblutet ist, schaltet schneller. Und vielleicht werden einige Regeln des koreanischen Taekwon-Do tatsächlich instinktiv aufs Berufsverhalten übertragen. Zum Beispiel: Biete die kleinste Angriffsfläche! Zeige keinerlei Gefühle! Wechsle deine Methoden! Warte auf Schwächen des Gegners und nütze sie! Zweifle niemals an deinem Sieg, denn der Selbstzweifel ist deine Niederlage!

Das könnten freilich auch Anleitungen für die Anfänge des Kapitalismus sein, als es noch keine neue Ethik des Teamworks gab, oder für das Mittelalter des autoritär-egoistischen Harzburger-Modells, das in Deutschland noch seine zahlreichen Anhänger hat. Doch selbst die Harzburg-Jünger wissen noch nicht ganz, wie sie Alfred Gehlens Lob des Kampfschreies, „der 20 Prozent mehr Power bringt“, nahtlos ins Büro übertragen können.

Gehlens eigentliches Verdienst: Er hat die nützlichsten und süßesten Rosinen aus den asiatischen Kampfsportarten gepickt, vor allem aus dem alltags-pragmatischen Taekwon-Do, und sie als Konzentrat auf den Teller gelegt. Kriterium: Die Griffe mußten leicht erlernbar sein und schnell ins Unterbewußtsein sickern. Das ist eine neue Umsetzung der Paretoschen Formel und hier so zu lesen. Für die restlichen 20 Prozent bis zum Meister braucht man die restlichen 80 Prozent der Zeit.

*

Mario bringt die psychologische Unterfütterung. Er ruft die Dreiteilung unseres Gehirns in Erinnerung: das tierische Stammhirn („Reptilienhirn“), in dem die Instinkte zur Unterhaltung zu Hause sind. Zweitens das elegante Großhirn, das den Menschen vom Vieh unterscheidet. Drittens das Zwischenhirn als verteilendes Kontrollzentrum, das entscheidet, ob für die momentane Aktion das Stammhirn oder das Großhirn zuständig ist. Im Zwischenhirn sitzt auch der Panikknopf. Wenn der gedrückt wird, was bei geistig untrainierten Menschen im Falle geistiger Angriffe und bei körperlich untrainierten Menschen im Fall körperlicher Angriffe schnell der Fall ist, „herrscht der Stamm und schweigt die Rinde“. Das

heißt, das Reptiliengehirn geht blind und panisch in den Angriff. Ziel ist daher, den Finger vom Panikknopf wegzukriegen. Das ist umso leichter, je besser einer auf die Situation des Angriffs trainiert ist. „Kaltblütigkeit“ ist nichts anderes als die möglichst ausschließliche Verwendung des Großhirns, das selbst unter fiebrigen Umständen kühllogisch abwägt.

*

Das Team um Alfred Gehlen, im großen und ganzen sympathisch, sollte aufpassen, nicht zu sehr in eine Stammhirnsprache zu verfallen, die für Großhirnrindenfanatiker manchmal peinlich ist: Worte wie „umnieten“, „wegbügeln“, „plattmachen“, „anklopfen“ oder „falten“ (kurzer entschlossener Handkantenschlag gegen die kurzen Rippen) amüsieren nicht alle Kursteilnehmer im gleichen Maß. Und wenn zwei Trainer über die „Ossis“ und „Asylanten“ herziehen, sollten sie sich vielleicht besser ein stilleres Örtchen suchen. Andernfalls reduzieren sie den hohen Sympathiewert dieses kleinen deutschen Terrassen-Café-Hotels. Es ist sehr berührend zu sehen, wie alle zusammenhalten. Sympathiezentrum für den Autor war Vater Gehlen, der ein schweres Schicksal gelassen nahm und an der Rezeption freundlich nach dem Rechten sieht.

Taekwon-Do

Erstens:

Schock bei Tageslicht im Park. Verkleidete Trainer überfallen die Kursteilnehmer. Test der Reaktionen. Geisterbahneffekt: Man weiß, es kann nichts Furchtbares passieren, trotzdem maximaler Anstieg des Adrenalinspiegels beim Anblick eines verummten Angreifers. Ein psychologisch wichtiger Moment – klug plaziert in einem generell klug aufgebauten Trainingsprogramm.

Zweitens:

Der Körperzustandstest mit Hüftdrehungen, Liegestütz, Schulterstangen, Beugemessungen, Reflexprüfungen und anderen undurchsichtigen, wahrscheinlich schwachsinnigen Vornehmungen. Das Schwierige dabei waren nicht die vorgeschriebenen und vermessenen Übungen, sondern die seelische Verarbeitung der Resultate, die man anhand einer Alters-Tabelle selbst einordnen durfte. Erkenntnis des Reporters: *Reflexe wie ein knackiger 17jähriger, Liegestütz grad noch in der Norm, ansonst bin ich zirka 420 Jahre alt.*

Drittens:

Das harte Kerntaining. Erlernen der wichtigsten Taekwon-Do-Griffe zur Abwehr der zirka zwölf wichtigsten Arten von Angriffen. Sie werden hier nicht näher beschrieben. Das wäre so sinnlich wie beschriebene Musik oder ein erzähltes Mittagessen.

Viertens:

Der Versuch, an die eigene Konzentrationsfähigkeit und den Hirnspeicher zu glauben. Bald ging alles durcheinander. Viele Schüler, von Gehlen schmunzelnd befragt, glaubten schon nach der sechsten Technik, sie würden sich im Ernstfall keine einzige merken. Der Reporter wettete an jenen Trainer, der aussieht wie Josef Matula in der TV-Serie „Ein Fall für Zwei“, eine Flasche Rot-

wein. Er glaubte, sich von zwölf Techniken maximal drei merken zu können. Er verlor zum Glück, außerdem hat er die Flasche nie bezahlt, ein schlimmer Fall für Matula.

Fünftens:

Am Nachmittag des zweiten Tages große Stress-Prüfung. Eine Riesenmatte wird ausgelegt. Der Schüler muß vor den Augen aller anderen mit fünf Trainern zugleich fertigwerden, die zwei Minuten lang infam angreifen. Hei, da fliegen die Trainer durch die Luft. Kaum eine der Abwehrbewegungen ist wirklich lupenrein, doch merken sich die meisten doch zirka 80 Prozent der richtigen Griff- und Wurfansätze. Und zwar instinktiv, denn bei fünf Angreifern gibt es kein Grübeln mehr.

Sechstens:

Die große Nachtprüfung im Park am Abend des zweiten Tages.

V.

Nach der ersten Kurve ist Finsternis. Die Lichter der Zivilisation sind verschwunden. Nur der Mond leuchtet. Der bergan führende Sandweg schimmert matt-silbern, das Feld zur Linken und der Park zur Rechten sind schwarz wie das Schicksal der ÖVP. Irgendwo schlägt ein Käuzchen an.

So muß es vorgeschobenen Wachposten im Krieg gegangen sein, denke ich. Der Feind ist nah, doch du weißt nicht, wo. Seltsam, wie man der Natur entrückt ist, diese verweichelte Furcht des Städters vor der ländlichen Dunkelheit, ein Ungeheuer jeder Strauch und Baum. Jedes natürliche Nachtgeräusch wird zur schleichenden Pfote eines Killertiers. Fehlt gerade noch, daß man sich Wegelagerer, Räuber und Mörder einbildet. Nicht pfeifen, denke ich, denn wer im Wald pfeift, zeigt seine Angst und

lockt mit dem Angstgeruch das Böse.

Als der Mörder plötzlich dasteht, ist es fast eine Erleichterung. Das Ungewisse ist immer furchtbarer als die Gewißheiten und Tatsachen, so wie Probleme im Halbschlaf immer schlimmer sind als bei Tag.

Schneller, als ich schauen kann, würgt mich der Angreifer. Seltsam kühle Reaktion des Gehirns: „Ein Idiot. Ein Ahnungsloser. Ein Volltrottel.“

Unter den dummen Angriffen ist das Würgen von vorne der dümmste. Der Angreifer, soferne er nicht drei Hände hat, fesselt sich damit selbst. Das einzige Problem für den Angegriffenen liegt darin, unter einer Vielzahl von Abwehrmöglichkeiten zu wählen. Allerdings darf er nicht

herum, die innerhalb einer Sekunde ihre tiefe Stimme und ihren Hörsinn verloren haben und mit unsäglichem Kopfweh einen Berufswechsel erwägen.

Auf ein Finale wird verzichtet. Diesen Mann könnte nun jedes Kind fertigmachen. Der Angegriffene setzt seinen Abendspaziergang fort. Noblesse oblige. „Wie unsympathisch du sein kannst“, denke ich erfreut, doch währt die Freude nicht lang.

Der kleine Park in der kleinen, kaum 10.000 Einwohner zählenden Stadt Bad Münder bei Hannover ist voll Gelichter in dieser Nacht. Der zweite Abschäumige springt mich von hinten an, Doppelnelson, aber nicht gut angesetzt. Ich reagiere wie im Lehrbuch, ruttsche einfach, die Beine vor-

dizinischer Rekord, besser als Hans Hass, der tauchende Tiefseeforscher. Keuchend schleppe ich mich tiefer in den Park hinein. Ich bin urlaubsreif, aber es wartet keine Insel, sondern ein besonders blöder Angriff, auf den ich – Sauerstoffmangel im Gehirn? – besonders blöd reagiere.

Der Angriff: rabiates Packen mit beiden Händen am Kragen des Polo-Shirts – eine der beliebtesten Übungen von Rowdies, die sich gern im Oberkleid ihres Visavis verkralten und provokant lästern. Darauf gibt es mindestens zwei wunderbare Antworten. Mir fällt in diesem Moment nur eine dritte ein. Ich versuche, die Schulter des mit geschickt gestreckten Händen dastehenden Idioten zu ergreifen und zu einem Hüftwurf anzusetzen. Das geht so aber nicht. Auch mein gutes Kampfgewicht hilft nicht, ihn aus der Balance zu bringen (es liegt mit 85 Kilo bei 1,80 Meter zwar 15 Kilo unter meinem *all-time-high*, wie wir Börsianer sagen, aber 13 Kilo über der schwachsinnigen, sogenannten *Idealformel*). Ich lasse mich zurückfallen, in diesem Fall auch nicht sonderlich gescheit, ziehe den Angreifer mit, schlage mit dem Hinterkopf auf den herbstlich harten Boden, gewinne aus dem Schmerz Klarheit, schlage in eine schmerzanzufällige Stelle des Oberkörpers, sprengt von unten den dadurch gelockerten Griff und bin endlich wieder dort, wo die Schul-Erinnerung einsetzt. Ich greife mit der Linken voll ins Haar des schmerzgeneigten Angreiferkopfes, fasse zärtlich mit der Rechten unter sein Kinn und drehe ihm den Hals ab. Er muß seinen Körper in die Drehrichtung werfen, um zu überleben. Dadurch kommt er hilflos auf dem Rücken zu liegen. An dieser Stelle

„Die Brutalität der Phantasielosen, die Beißhemmung der Kultivierten“

zu lange gustieren, sonst wird ihm schwarz vor den Augen, was die Tatkraft schwächt.

Ich wähle instinktiv die sicherste und grausamste Methode. Wobei der erste Schritt immer eine Art Ablenkung sein muß. Man kennt das von James Bond, der noch nie ein Problem mit einem primitiven sauberen Schlag erledigt hat. Zuerst bespuckt er den Gegner mit Wodka oder wirft ihm Zucker ins Gesicht. Ich würde so etwas niemals machen. Noblesse oblige. Ich trete dem Raubmörder aristokratisch in die Genitalien. Der Kopf ruckt im Schmerz näher, eine Einladung für den seitlichen Doppelschlag mit der flachen Hand auf die Ohren. Die Würgerhände, die sich schon nach dem Tritt gelöst hatten, fallen hilflos herab. So stehen sonst nur Mörder

an, aus dem Griff und trete, nunmehr auf dem Boden liegend, über meinen Kopf hinweg den Angreifer mit voller Kraft in die Brustgegend, idealerweise in den Solarplexus. Benommenheit und Überraschung reichen spielend, vor dem Gegner auf die Beine zu kommen und ein Abschlußgespräch zu führen.

Wirklich lustig sind zwei Angriffe bei Nacht nicht. Sie kosten auch mehr Kraft, als man glaubt. Was jetzt pfeift, ist nicht die Angst. Es ist die Lunge. Die Lehrbücher der Selbstverteidigung schreiben „ruhiges, kontrolliertes Atmen“ vor, das ist schon wahr. Aber wenn einer mit rußverschmiertem Gesicht im Mondlicht vor dir steht, holst du noch einmal tief Luft, dann bis zum Schluß nie wieder. Ich fühle, daß ich jetzt mindestens fünf Minuten nicht geatmet habe, me-

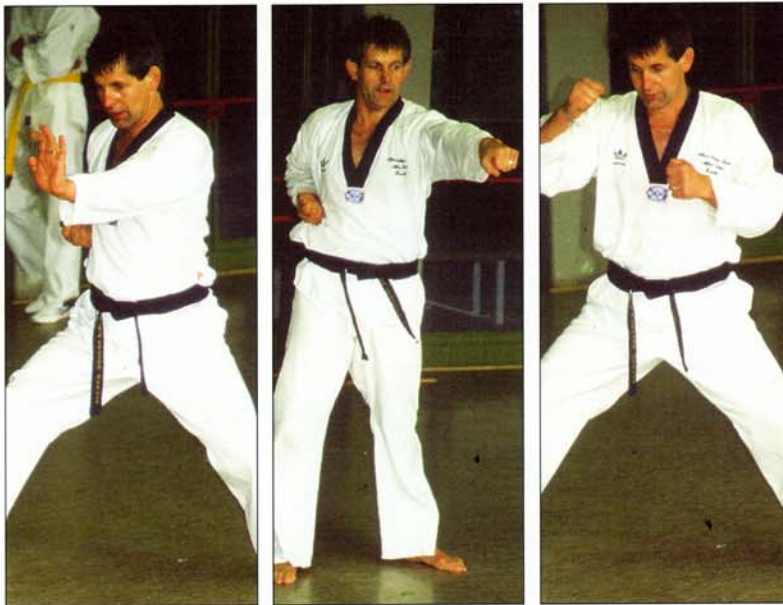
▷

Taekwon-Do

empfehlen sich einige interessante Handkantenschläge oder Fingerknöchelstöße. Die bekannteren davon – etwa auf die Halsschlagader – sind entgegen der allgemeinen Meinung nicht tödlich, ein einziger, ganz bestimmter frontaler Stoß, der hier nicht genannt wird, hingegen schon.

Schon ziemlich ramponiert laufe ich in den vierten Gangster. Als wolle er mir die Gelegenheit geben, den Fehler auszumerzen, greift er von vorne in einer Manier an, die den gleichen Griff verlangt, den ich beim Kollegen vorher von Anfang an hätte zeigen sollen: den sogenannten Universalgriff. Er funktioniert, wie der Name sagt, in vielen Fällen. Ich greife mit meiner rechten Hand diagonal über die angreifenden Arme, löse drehend seine rechte Hand, fasse ihn oberhalb davon beim Ellbogen mit meiner Linken, werfe mich mit meiner linken Schulter nach vor, bei gleichzeitiger eingefederter Vorrückung des linken Beines. So wird der Arm mit anmutiger Eleganz auf den Rücken gedreht, wobei ein präziser, ohne viel Kraft durchgeführter Kippgriff auf das Handgelenk den Gegner vor Schmerz hilflos macht. Man kann ihn mit diesem Griff problemlos von Wien bis nach Hannover spazierenführen. Jeder Versuch von Gegenwehr und Aufstand kann mit einer leichten Verstärkung des Drucks spielend vereitelt werden. Man kennt diese Technik in Österreich auch als „Polizeigriff“.

Noch drei Angreifer gibt es unter dem Mond dieser Nacht. Sie werden mehr oder weniger vorschriftsmäßig verarztet: mit einer Armverdrehung jener, der den Schwitzkasten versucht. Mit einem wirklich sauberen Hüftwurf jener, der den Fehler machte, zu nahe zu kom-



Profi-Posen des 39jährigen Unternehmers, Chef-Trainers, Seminarleiters und deutschen Taekwon-Do-Großmeisters Alfred Gehlen.

men. Und mit einer Abwehr, die „Tanzen“ heißt – auch eine Art Universalwaffe – ein letzter Törichter, der glaubte, man könne einen Österreicher im Norden Deutschlands so mir nix, dir nix überwältigen.

VI.

Was ich in dieser Nacht mit meinen Trainern, die in bedenklicher Qualität Verbrecher mimten, aufführte, kann jeder, der lange Zeit Selbstverteidigung studierte und hart an sich arbeitete.

Das Seltsame war nur: Ich hatte all das in zwei Tagen gelernt, Freitag und Samstag.

Der Sonntag war noch ein hochinteressanter Ausklang. Er war dem Hineinschnuppern ins eigentliche Taekwon-Do gewidmet, in die Grundstellungen und Schritte und Tritte.

Im Prospekt war schließlich angekündigt worden: „Das Trainer-Team steht unter Leitung von Taekwon-Do-Großmeister Alfred Gehlen, dem deutschen Meister und Teamchef des nationalen Taekwon-Do-Teams. Ihm zur

Seite stehen für den sportlichen Teil erfahrene und zum Teil hochrangige Taekwon-Do-Co-Trainer.“

Taekwon-Do ist die bekannteste koreanische Kampfsportart. Und diese ersten Sonntagsübungen waren im Grunde der Schritt von der Verteidigung in den Angriff. Und damit in eine problematische Welt, die mir einmal ein Ex-Karate-Schüler, Kollege Lajos Ruff, so beschrieb: „Die Europäer schlagen mit der wirkungslosesten Waffe, der Hand, auf die sinnloseste, weil widerstandsfähigste Stelle, das Gesicht und den Vorderkopf. Die Asiaten schlagen mit den wirkungsvollsten Waffen, Knöcheln und Handkanten und Füßen, auf den Seitenkopf oder die Schwachstellen des Körpers. Die Europäer wollen demütigen. Die Asiaten wollen töten.“

Soweit sind wir in drei Tagen nicht gekommen, und das ist gut so. Der optisch aggressivste Akt, von den meisten Schülern als Höhepunkt ange-

sehen – und auch als Krönung angesetzt –, war die dramatische Übung, ein zirka einzölliges Holzbrett mit der bloßen Hand zu zerschlagen.

Wie das geht, hat uns vor den Trainern schon einmal unser liebstes Zottelmonster, Alf, erklärt: „Konzentriere deine Kraft auf einen Punkt. Wenn du das nicht schaffst, wird es furchtbar weh tun.“

Das ist eine ganz lustige Sache ohne besonderen Nährwert. Jeder, der es wirklich will, kann es auch.

Der Satz des Philosophen Seneca vom Nichtwollen und Nichtkönnen gilt auch für das Zerkleinern von Holz. ●

Konzentriere deine Kraft auf einen Punkt. Wenn du das nicht schaffst, wird es furchtbar weh tun.

