


## Vierzehnjähriges Mädchen wehrt sich erfolgreich

**Mit eingebundener Hand erscheint sie kurz vor sechs Uhr zum Training – strahlend. Sogleich erzählt sie, dass sie sich gegen zwei zwanzigjährige Männer, einer mit einem Messer bewaffnet, erfolgreich verteidigen konnte. Vor einigen Tagen hat sie noch stark am Sinn des Gong Fu (Kung Fu) Trainings gezweifelt; jetzt ist sie von dessen Effektivität begeistert.** 

### 1. Tathergang

Am Freitagabend des 19. März 1999, organisierte das Mädchen Jasmin (Name geändert) eine Party für sich und ihre Kolleginnen und Kollegen. Zwei zwanzigjährige Männer wollten auch dabei sein. Doch die Jugendlichen schlossen die beiden aus dem Partyraum aus. Darauf randalierten die beiden, bis die Polizei alle Beteiligten nach Hause schickte.

Am darauffolgenden Samstagnachmittag suchten die zwei Männer Jasmin auf, um sich an ihr zu rächen. Sie fingen an sie zu stossen und verbal zu attackieren; einer zog unmittelbar darauf ein Messer und stürzte sich auf Jasmin. Sie wich aber blitzschnell zur Seite aus, kontrollierte mit einem Arm den Angriff und schlug mit der anderen Hand reflexartig dreimal in die Halsgegend des Angreifers. Der ging auch sogleich zu Boden; der Kollege machte sich schnellstens davon. Später musste der Angreifer ärztlich behandelt werden. Jasmin konnte ungehindert fliehen und ist mächtig stolz, dass sie sich so gut wehren konnte.

### 2. Bedeutung der Schlüsselpunkte im Gong Fu

Am oben beschriebenen Beispiel sehen wir, wie wichtig Schlüsselpunkte (Keypoints) sind – wehrte sich das Mädchen doch mit den als erstes gelernten Techniken: gleichzeitig ausweichen, kontrollieren und kontern. Sie sind für alle Personen beider Geschlechter in jedem Alter erlernbar.

### 3. Training bis zum Reflex

Freilich braucht es stetiges Training, bis sich diese Techniken als effiziente Reflexe durchsetzen. Das Mädchen hatte sich seit zirka fünf Monaten in dieser Kunst geübt. Für jede Person ist die benötigte Zeit von ihrer individuellen Art abhängig. Das Wichtigste dabei ist, dass alle Trainierenden den tieferen Sinn einer Bewegung des Gong Fu zu ergründen versuchen und dass sie einen Lehrer haben, der erstens darauf eingeht sowie zweitens mit gezielten didaktischen und pädagogischen Modellen den Unterricht ‚aufzulockern‘ versteht.

### 4. Opferrolle und Rollenspiele

Nicht nur technische Fertigkeiten sind wichtig. Mit gezielten Rollenspielen können Selbstverteidigungssituationen frühzeitig erkannt werden, um sich so rechtzeitig verbal abzugrenzen. Die TeilnehmerInnen lernen, falsch verstandenen Anstand oder übertriebenes Schamgefühl abzubauen und ihre individuelle Persönlichkeitssphäre zu schützen und zu wahren.

# **NING MUI Gong Fu Organisation**

## 5. Fazit

Ich wünsche es niemandem, sich jemals verteidigen zu müssen. Gerade heute beklagen sich alle über Zeitdruck und Zeitmangel. Mit einer sinnvollen Freizeitbeschäftigung, bei der Gesundheit, Ausgeglichenheit und Sicherheit gepflegt werden, schlagen wir unserer eigenen Zeit ein Schnippchen. Wir praktizieren körperliche Fitness, üben uns in Konzentration und werden erst noch mit einer effektiven Selbstverteidigung, körperlich wie geistig, gewappnet – ausserdem macht das Training riesigen Spass!

*Verfasser*

NING MUI Gong Fu Organisation – Lex Reinhart

Telefon +41 79/ 430 99 66

Gratis-Info 0800 NING MUI

E-Mail [info@ningmui.com](mailto:info@ningmui.com), Internet [www.ningmui.com](http://www.ningmui.com)

Mit dem Druck ist das Organ damit einverstanden, dass das Urheberrecht bei der Autorin beziehungsweise beim Autor bleibt. Bei Korrekturen, Kürzungen oder Veränderungen des Textes oder der Bilder durch die Redaktion, ist bei der Autorin oder dem Autor das Einverständnis einzuholen.

*Bildbeschreibung und -vorschau*

Dokument 'prmaed99 bilder.pdf', 1 Fotografie

© NING MUI – Lex Reinhart