

## Goshin-Jitsu 護身術: Gedanken zur Notwehr, zur Notwehrsituation

### Merksatz:

**Die beste Notwehr ist diejenige Notwehr(-situation), die man gar nicht erst entstehen lässt.**

*Stichwörter: Vorsicht, Aufmerksamkeit, Situationsbeurteilung, Konfliktvermeidung.*

ABER: Nicht jede Situation lässt sich voraussehen oder generell vermeiden. Wir leben leider nicht im Elfenbeinturm. Wer davon ausgeht, dass alle Menschen friedfertig und gutmütig sind, der lebt nicht in der Realität. Es gibt natürlich Diebstahl, Raub, Körperverletzung, Nötigung, Vergewaltigung und Mord aus verschiedensten Gründen, und das nicht nur im Fernsehen! Akzeptiert man das, dann kommt man um die **Erkenntnis** nicht herum, dass sich für jeden von uns Notwehrsituationen ergeben können. Erschreckenderweise gibt es sogar Lehrer/innen an Schulen, die jegliche Art der Selbstverteidigung ablehnen und den Schülern eine absolute Gewaltfreiheit predigen. Darüber lachen schon in der Schule die Schläger, und die Opfer wagen nichts zu sagen. Und das leider auch schon in der Grundschule.

### Merksatz:

**Es kann auch mir passieren. Quasi jeden Tag. Und es wird womöglich weh tun.**

Der Gedanke an Gewalt ist unangenehm. Schon der Gedanke! Aber die Realität zu leugnen bringt niemanden weiter. Das gilt für beides: **Gewalt** erfahren und auch Gewalt ggf. in einer Notwehrsituation selber auszuüben. Auch „Nothilfe“ kann relevant sein, denn Flucht ist eine zweifelhafte Möglichkeit, wenn z. B. die eigene Frau/Freundin oder das Kind in einer Notlage ist.

Man kann das Angebot nutzen und bei erfahrenen Instruktoren Hilfe zu diesem Thema annehmen. Im Bereich Selbstverteidigung und Budo wird über die sportliche körperliche Übung hinaus ganz bewusst mit dem Gedanken „gespielt“ sich verteidigen zu müssen – und zu können! Das Gebot auch die „andere Wange hinzuhalten“ soll nicht bedeuten, dass jemand auf diese Wange beliebig eindreschen darf. Schon das Grundgesetz schützt unsere körperliche Unversehrtheit, also dürfen wir auch selbst diesen Schutz pflegen.

### Merksatz:

**Man kann sich nicht auf jede Situation vorbereiten.**

Sicher – das kann man nicht. Und das kann auch kein Kurs in Selbstverteidigung. Und keine Waffe, die man vielleicht mitführen möchte, von Reizgas über Messer bis Schreckschusswaffe. „Wie darf ich mich bewaffnen?“ ist hier ein ganz schwieriges Thema. Aber schaffen wir jetzt mal keine Abhängigkeit von einem bestimmten Gegenstand. Sich selbst überhaupt eine Selbstverteidigung **zuzutrauen** erfordert die innere Beschäftigung mit dem Thema. > Was wieder eine Kopfsache ist, wobei eine Waffe nicht hilfreich sein kann. Vielseitiges Training erhöht selbstverständlich nicht nur die körperlichen Möglichkeiten, sondern schult auch die Erfassung, Beurteilung und Bewältigung einer möglichen Ausnahmesituation. Das Training hilft eine Schreckstarre zu überwinden, welche sonst auch bei großer körperlicher Fitness zur Hilflosigkeit führen kann. Dazu kommt die absolute Brutalität, die es im Sportbereich so nicht gibt.

### Merksatz:

**Vor der Handlung solle die Überlegung kommen. Den eigenen Verstand als mächtigste aller Waffen nutzen!**

Stichwort: Vorbereitung auf die Notwehrlage. Manche **Situation** kann man eventuell vorausschauend vermeiden. Manchen **Konflikt** kann man vielleicht verbal lösen. Und manchen **Angriff** kann man eben **nicht** „mit Geld und guten Worten“ stoppen, sondern man muss fliehen oder kämpfen oder zum Opfer werden. DAS zu akzeptieren ist schon der erste Schritt, den unser Verstand in Sachen Abwehrbereitschaft machen kann.

Auch mit dem wachsten Verstand und mit der stärksten Kreativität ist es natürlich nicht garantiert, dass man für jede Situation eine gewaltfreie Lösung findet. Und für notwendige Notwehr oder Nothilfe ist die dazu nötige Geisteshaltung durchaus etwas, was sich trainieren lässt. Im vorigen Satz kam öfter das Wörtchen „**Not**“ vor. Ja – richtig – das kann alles recht unbequem sein.

Und doch: Ein gutes Training in Selbstbehauptung/Selbstverteidigung kann trotzdem auch richtig Spaß machen.