

Technik statt Kraft: Kampfsport als Urlaubs-Hobbykurs in Bad Mündler / Bei Frauen besonders beliebt

# Sieben Männer auf einen Streich

Finster und kühl ist der Abend. Ein einsamer Pfad schlängelt sich durch einen Park: welkes Laub raschelt, Äste knackten, sonst rührt sich nichts. Hier muß ich durch, ganz allein. Vor Angst pocht das Herz bis in die Schläfen, die Fäuste sind geballt. Was ist das für ein Schatten dort im Gebüsch?

Ein langhaariger Bursche im Tarnanzug springt aus dem Unterholz. Arme wie Schraubstöcke umklammern mich, ein hämisches „Na komm, Kleine“ zischelt ins Ohr. Eine Schrecksekunde lang bin ich wie gelähmt, dann reagiere ich nach einem inneren Befehl: Fußtritt ans Schienbein, rechtes Bein in die Kniekehle des Gegners, Hüfte drehen, Rücken beugen – und schon landet der freche Angreifer im hohen Bogen auf der Wiese.

Ein paar Schritte weiter werde ich selbst zu Boden gerissen. Ein grinsender Koloß von Mann hockt auf mir, seine Pranken an meiner Kehle. Wieder kontere ich im Sekundentakt: Faust ins Gesicht, Griff an Kinn und Mähne, und dann verdrehen, immer weiter, bis der Übeltäter ächzend abrollt.

Es müssen sieben oder acht gewesen sein, die ich an diesem dankwürdigen Abend zur Strecke brachte.

Nein, es war kein böser Traum. Ich bin auch keine Emma Peel, die im Namen der Gerechtigkeit Unholde telegen aufs Kreuz legt.

Ich haben den Ernstfall freiwillig geprobt: als Abschlussfest in einem „Urlaubskurs Selbstverteidigung“. Trainer Alfred und seine jungen Assistenten, die mit viel Einsatz die Übeltäter spielen, verteilen durchweg gute Noten an uns verschwitzte und verschnutzte Prüflinge. Fast alle haben die simulierten Attacken erfolgreich abgewehrt, wenn die Technik nicht immer perfekt war.

„Noch zuviel Gewusele“, kritisiert der Meister. Der Überrungsungsangriff in der freien Wildbahn lief halt nicht ganz so lehrbuchhaft ab wie das Trockenraining in der Turnhalle.

Kampfsport als Hobbykurs – Alfred Gehlen, Hotelbesitzer im niedersächsischen Bad Mündler und 4. Dan-Großmeister im koreanischen Kampfsport Taekwondo, hat diese ungewöhnliche Spielart des Aktivurlaubs erfunden und weiht seit dem Frühjahr vorigen Jahres jeweils zehn bis vierzehn Teilnehmern in die Geheimnisse fernöstlicher Feindesabwehr ein. Daß sich neulich eine reine Damenriege zusammenschlend, ist Zufall. Doch

Frauen sind auch sonst meist in der Überzahl. Wenn es um hand- und fußfeste Überlebensstrategie geht, kann das schwache Geschlecht wohl leichter Bildungslücken eingestehen. Männer zeigen weniger Lernerifer, obwohl sie häufiger fätlisch angegriffen werden und genauso wenig Konters-

## Auf einen Blick

Urlaubskurse für Selbstverteidigung werden in Bad Mündler in Niedersachsen, dem „Heilbad zwischen Deister und Süntel“ veranstaltet. Der Kurs dauert eine Woche und kostet mit Übernachtungen im Doppelzimmer (Dusche/WC, TV und Radio), Vollpension, freier Benutzung von Sauna, Solarium und Fitness-Studio 699 Mark. Das Deutsche Reisebüro (DER) offeriert den Kurs in seinem DERTOUR-Katalog „Sporturlaub“. Auskunft: Sporthotel Terrassen-Café, Querlandweg 2, 3552 Bad Mündler, Telefon 0 50 42 / 30 45.

Für Manager- und Incentiv-Gruppen werden in Zusammenarbeit mit einem erfahrenen Psychologen geschlossene Intensiv-Seminare offeriert. Bedingungen und Preise auf Anfrage.

sche Nutzenanwendung einer vielseitigen Kunst, die nach fernöstlicher Philosophie Körper und Seele gleichermaßen stählen soll. Und wirklich, wenn Meister Gehlen beim „Bruchtest“ in einer Kräftesammlung einen Stapel tausendstel Sekunde enormer Dachziegel mit der Handkante spaltet, ahnt auch der Skeptische etwas von der geistigen Disziplin, die hinter dem rüde wirkenden Sport stecken kann.

Uns zehn Schülerninnen zwischen 18 und 47 Jahren geht es weniger um den Kampfeifer der alten Asiaten. Die Motive sind schlichter: Gerhild will ausprobieren, ob ihr ein Budosport Jeanneh bekam den Kurs zur bestandenem Gesellenprüfung besorgter Eltern für die flüchtige werdende Tochter. Nur Eva, die einmal beim Joggen einem Verfolger knapp entkam, hat gezielt gebucht. Auch wenn nicht alle Schülerninnen ihr Herz auf der Zunge tragen, ist Gehlen überzeugt, daß viele wegen traumatischer Ängste und Erfahrungen

tricks auf Lager haben. Trauen sie allzu selbstgefällig einem kräftigen Bizops?

Technik gegen Kraft, heißt das geschlechtsneutrale Konzept der Selbstverteidigung. Der 38jährige eher zierliche Gehlen ist der lebende Beweis für den Erfolg der These. Hat er doch in der Hotel-disco mehr als einmal demonstrieren müssen, wie man rauffällige Muskelpakete mit Know-how außer Gefecht setzt – prakti-

kommen, manch eine schon bedroht und überfallen wurde. Anders ist der weibliche Zulauf zu den Kursen auch kaum erklärbar. Könnte sportlicher Ehrgeiz allein so viel Friedliebende Zeitgenossinnen dazu verlocken, ihren kostbaren Urlaub im Clinch mit fremden Frauen und Männern zu verbringen? Da heißt es immerhin, in harter Anspannung fünf Stunden täglich „auf der Matte stehen“ und üben: Schocken, Abwehr, Nachschlagen – dieser Ablauf muß in Fleisch und Blut übergehen.

Und am Abend folgt die Theorie: Man studiert „Täertypen“, Gesetzestexte und „schmerzempfindliche Körperstellen“; auch das nicht gerade ein erquickender Stoff. Und doch schenkt die ungewohnte Körper- und Seelenarbeit am Ende ein nie gekanntes Hochgefühl. Man hat sich selbst überwunden, geschafft, was man für ganz und gar unmöglich hielt.

Manche von uns wollen denn auch weitermachen, im heimischen Judo- und Karateclub bei Vertiefungskursen in Bad Mündler. Übung ist lebenswichtig, denn in dieser Kunst führt Halbwissen nach Ansicht von Kriminologen und Psychologen oft zu gefährlicher Selbstüberschätzung. Gehlen macht zum Abschied Mut: „Laß euch von besserwisserischen Leuten nicht verunsichern. Das Grundwissen habt ihr.“ Ich hoffe dennoch, daß ich es nie beweisen muß. *Ursula Elis*