



## SEME: Die Bedrohung als taktische Komponente in einem konfrontativen Kontext\*

Ich möchte gerne diese Überlegungen mit einem klaren Überblick über mein Thema einleiten. Dies betrifft den japanischen Begriff „Seme“, im Sinne von „Bedrohung“, der in den Schwertkünsten sehr präsent ist, aber nicht nur. Und ich beabsichtige, dies anhand einer bis heute 62-jährigen Praxis zu veranschaulichen, als ein Experiment auf dem Gebiet der „leeren Hand“ (Kara-Te). Es wird davon ausgegangen, dass diese Praxis nie in eine streng kriegerische Richtung ausgerichtet war. Die Schlussfolgerungen, die ich hier mitteilen möchte, basieren sowohl auf einer langen klassischen Praxis des Karatedo (im Wesentlichen nach dem Shotokan-Ansatz, und das seit gut dreißig Jahren) als auch auf Anpassungen der traditionellen Techniken, die mit der Zeit notwendig erschienen und offensichtlich in der so genannten realen Welt anwendbar sind. Es ist eine Orientierung, die ohne ihre japanischen Wurzeln zu verleugnen, einen Kampfstil oder eine Zurückweisung des Kampfes hervorgebracht hat, die ich „Tengu-ryu Karatedo“ genannt habe. Mit dieser pragmatischen Sichtweise gehe ich an das Problem der „Seme“ heran, einer Bedrohung, die von einer oder mehreren Personen ausgeht und sich physisch gegen eine andere richtet.

### Definition des Rahmens für eine Analyse

Eine Drohung sollte immer als Ankündigung einer realen und unmittelbaren Gefahr verstanden werden, die möglicherweise in Kontaktgewalt übergeht. Die Umsetzung kann sich verzögern, muss es aber nicht. Ihre Erkennung und die korrekte Einschätzung des Ausmaßes möglicher Gewalt muss sehr schnell erfolgen. Einfacher Versuch einer Provokation? Beleidigungen? A priori glaubwürdige Bedrohung? In welchem Abstand? Wie viel Platz ist für die Bewegung vorhanden? Nur ein Gegner? Bewaffnet? Die Gefährlichkeit der Waffe? Mehrfache Bedrohungen, bereits bekannt oder noch möglich? Bleibt noch Zeit zu reagieren ohne zu kämpfen? Bedrohungsfalle, um die Aufmerksamkeit abzulenken und zu einem „Tunnelblick“ zu führen (fokussiert auf die Gefahr, was unvermeidlich ist, wenn eine Waffe ins Blickfeld gerät), während das „periphere Sehen“ (visuelles Abtasten der Umgebung) auf die tatsächliche Gefahr aufmerksam machen würde, die gleichzeitig von anderswo kommt? So viele Fragen, die den Verstand blitzschnell überwältigen, vor dem Hintergrund, alle verfügbaren physischen und mentalen Mittel zu alarmieren. Man sollte eine Bedrohung nie auf die leichte Schulter nehmen und den möglichen Verlauf (die Veränderung in einen wirksamen Angriff) nicht unterschätzen. Eine Bedrohung ist der Beginn einer persönlichen Konfrontation, die immer als gefährlich angesehen werden muss. Man muss also sofort „analysieren“, bevor man „entscheidet“, in welcher Form man antwortet.

---

\* Erschienen im französischen YASHIMA Magazin Nr. 13 vom Oktober 2021.

---

## Beibehaltung eines grundlegend kämpferischen Ansatzes

Das wirkliche Problem der Bedrohung hat nichts mit dem zu tun, das in einer Reihe von Kursen im Dojo angedeutet wird, die sicherlich ästhetisch sind, bei denen die Angriffe aber meist so plump durchgeführt werden, dass man davon nichts zu befürchten hat. Lassen wir einmal die Idee einer Praxis beiseite, die oft den Charakter eines Rollenspiels hat. Denn im wirklichen Leben kann es um Leben und Tod gehen. Es ist wichtig, sich auf diese Weise in Erinnerung zu rufen, was wirklich auf dem Spiel steht, wenn man nicht nur bei dem Inhalt bleiben will, der heute allzu oft in einem klassischen Rahmen dem „Martialischen“ gegeben wird, wo die Wahrnehmung oft in einer betäubenden und gefährlichen Routine verharret. Es ist notwendig, den Rahmen mit seinen offensichtlichen Grenzen einer ausschließlich „traditionellen“ Kampfkunstpraxis sowie der Ausübung eines Sports „kämpferischen Ursprungs“ zu sprengen. Das ist eine Realität, auf die sich im täglichen Leben einzustellen man bereit sein muss. Das Festhalten an einem wirklich kriegerischen Ansatz ist sicherlich keine offensichtliche Option, um den normalen Rahmen der menschlichen Beziehungen zu verstehen und darin zu leben. In einer neuen pragmatischen Dimension der Kunst zu praktizieren, die „martialisch“ geblieben ist, weil sie entsprechend den gesellschaftlichen Veränderungen der letzten 50 Jahre überarbeitet wurde, insbesondere im Hinblick auf die neuen Realitäten einer Gewalt, die sich schnell entwickelt, ist jedoch eine Wahl, die Sinn hat (was das gelebte Innere berührt, das seit jeher besagt, dass die traditionelle Kunst in keiner Weise von dieser Sorge des Pragmatismus betroffen ist).

## Formen der Bedrohung

Die Bedrohung erscheint als eine materialisierte Gefahr, die plötzlich auf Sie gerichtet ist und deren Wahrnehmung auditiv (Provokation, Beleidigungen, Lärm, ansteigende Lautstärke usw.), visuell (gezielte und unfreundliche Gesten) oder physisch (Schubsen, Ergreifen), dass eine „stärkere“ und unmittelbar bevorstehende Aktion angekündigt sein kann. Diese Gefahr kann plötzlich brutal in Ihr Wahrnehmungsfeld eindringen, sei es durch zufällige Gewalt (infolge der Eskalation aus einer unbedeutenden Situation) oder durch Gewalt, die bereits beabsichtigt ist (geplante Aggression). Letztere ist die gefährlichste. Es ist wichtig, sogar lebenswichtig, das nicht zu verwechseln...

- Die erste Form der Bedrohung ist Teil eines Konfrontationsrituals, bei dem die Entwicklung zum tatsächlichen Kontakt verzögert wird. Aus der Ferne angekündigt, kann sie sich zwar sehr schnell entwickeln, aber Sie haben noch einen gewissen Spielraum. Diese Bedrohung, die noch keine genaue Gestalt angenommen hat, lässt sich nämlich noch lange Zeit umgehen. Sie kann immer zu einem ausgewachsenen körperlichen Angriff führen, aber sie kann auch, wenn man weiß, wie man mit dieser Art Situation umgeht, genauso schnell wieder zurückgehen. Und es wird nichts passieren, was das Eingreifen einer anderen Form von Gewalt rechtfertigen würde, die als Antwort darauf gedacht ist. Man braucht Gelassenheit, Kontrolle über die eigenen Befürchtungen (oder die Selbstüberschätzung...), wenn der Stress zunimmt, und über alle voreiligen Entscheidungen, die unter dem plötzlichen Druck der Gefahr ausbrechen können und eine bis dahin nur kritische Situation ins Negative kippen könne. Man muss ruhig reagieren, nicht reflexartig. Es kommt darauf an, die unvermeidliche emotionale Erregung absolut zu beherrschen, die Fähigkeit zur Einschüchterung und zur Argumentation abzuschätzen, die man zwischen sich und einen bereits entschlossenen oder noch „schwankenden“ Gegner bringen kann, ohne sich zu überschätzen oder die Situation zu unterschätzen. Haben Sie die „richtige“ Einstellung, tun Sie weder zu viel noch zu wenig. Bleiben Sie äußerst wachsam, flexibel in Geist und Körper. Tun Sie alles, bis zum Äußersten, damit es so bleibt.

---

- Die zweite Form der Drohung, die auf einen schnellen Abschluss abzielt, ist viel gefährlicher, weil sie, wenn sie wirklich entschlossen ist in ihrer Zielsetzung, nicht so leicht abgelenkt werden kann. In noch engerem Zeitraum gefangen, kann die Zeit, die zur Verfügung steht, um angemessen (intelligent, verhältnismäßig, wirksam) auf eine sich offensichtlich nähernde Aggression zu reagieren, extrem kurz werden. Der Punkt, an dem es kein Zurück mehr gibt, ist ganz nah. Es herrscht „Zeitdruck“. Die Beherrschung der Situation wird sonst viel komplexer: Es geht darum, sehr schnell mit der Entwicklung der Bedrohung umzugehen, d.h. sich auf einen Körperkontakt vorzubereiten, in den man sich nicht blindlings und von seinen Reflexen beherrscht stürzen darf.

Ich lasse hier die gewalttätigste Form der Bedrohung außen vor, die in Wirklichkeit ein bereits im Gange befindlicher Angriff ist, der zu Nahe kommt und offensichtlich auf unsere körperliche Unversehrtheit abzielt. Wir haben keine andere Wahl, als direkt und explosiv auf das zu reagieren, was sich zu einer ausgewachsenen Aggression entwickelt hat. Das ist eine andere Sache.

## **Bedroht sein**

Das Problem ist, dass man im Rahmen einer klassischen Praxis schnell das Bewusstsein für den wirklichen Einsatz der geübten Bewegung verliert, der nichts mit einem Spiel zu tun hat (auch gewalt-sam, aber dennoch klassisch). In der Realität und im Notfall zwingt die Gewohnheit einer Routine, die schnell das abstumpft, was man als „Kämpferherz“ bezeichnen könnte, dazu, in einem entscheidenden Bruchteil einer Sekunde alle erlernten Elemente (technisch und mental) zu revidieren. Im Gegensatz zu dem, was man denken könnte, ist dann nichts weniger offensichtlich, zumal das Auftreten des Problems unter Stress erfolgt, der den emotionalen und körperlichen Prozess stört und zu Verhaltensänderungen führt. Eine schlecht vorbereitete Praxis, die mit einer realen Gefahr konfrontiert wird, ob diese nun durch eine Drohung angekündigt wird oder nicht, führt unweigerlich zu Ineffizienz und zur Katastrophe.

Sobald man von einer Bedrohung herausgefordert wird, müssen drei mentale Schritte eintreten: Eine akute, nach einem „Farbcode“ modulierte Alarmbereitschaft, ein schonungsloses Bewusstsein des „Sicherheitsbereichs“ und die Geistesgegenwart, dass noch nichts unvermeidlich ist.

1) Der „Farbcode“. Es handelt sich um eine Wachsamkeitsskala, d.h. ein Konzept, das mit der diffusen Empfindung einer möglichen Gefahr beginnt, die sich sehr schnell zu einer mentalen Bereitschaft entwickeln kann, die für ein totales Engagement notwendig ist, um mit der Gewissheit des endgültigen Verschwindens dieser Gefahr zu enden. Dieses Konzept ermöglicht es, seine Reaktionsfähigkeiten bei Gefahr zu modulieren, wobei die Schwellenwerte von der Realität der Gefahr und dem Ausmaß der Bedrohung abhängen. Wir können also vier Stufen der mentalen Vorbereitung auf den Kampf definieren, von denen uns die letzten beiden hier direkt betreffen (das Konzept stammt von dem Amerikaner Jeff Cooper, 1920-2006, der es für Schießtechniken entwickelt hat):

- So folgt auf die weiße Phase (Zustand völliger Unaufmerksamkeit), dann die gelbe Phase (Zustand minimaler, entspannter Aufmerksamkeit) die orangefarbene Phase (konzentrierte Wachsamkeit), wenn man plötzlich den Eindruck hat, dass etwas passieren kann oder wird. Gefahrensignale werden wahrgenommen (eine immer noch rein intuitive Einstellung, die in bestimmten Zeit- oder Ortssituationen in den Verstand eindringt). Die Aufmerksamkeit wird „aktiviert“, wobei diese Konzentration auf der Suche nach der potenziellen Gefahr noch unpräzise ist. Man muss instinktiv „auf der Hut“ sein. Das Herz schlägt etwas schneller, der Blutdruck beginnt zu steigen.

Eine völlige Überraschung ist nicht mehr möglich. Aber es ist immer noch nur ein Eindruck..., man kann sich täuschen und mit Erleichterung in die „gelbe“ Phase „hinuntergehen“, wenn entgegen der Erwartung nichts passiert.

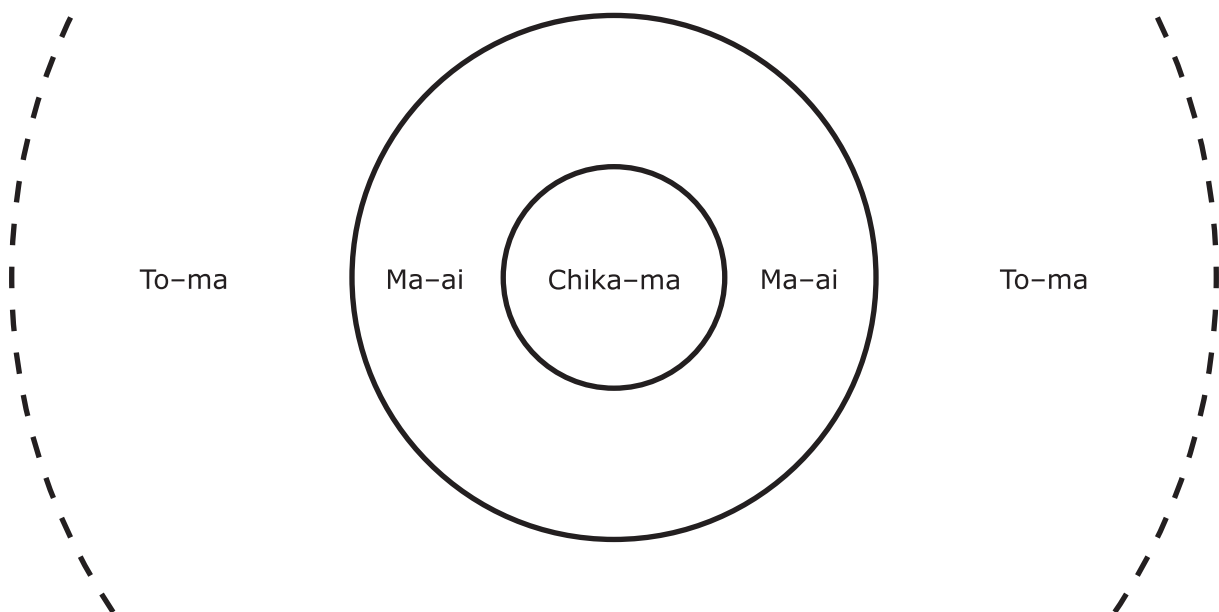
- Das rote Stadium ist der Zustand des Bewusstseins einer realen und unmittelbar bevorstehenden Gefahr: Man geht zu „rot“ über, wenn sie konkrete Formen annimmt, wenn sie jetzt lokalisiert ist. Die Bedrohung und die vorzusehende Gegenmaßnahme liegen nicht mehr im Bereich des Möglichen, sondern im Bereich des Wahrscheinlichen. Selbst wenn die Konfrontation vielleicht nur auf der verbalen Ebene bleibt (aber eine Gefahr naht oder bereits gefährlich nahe ist), muss die Konzentration jetzt extrem scharf sein. Vergessen Sie nicht, dass ein plötzlicher, brutaler und gezielter Angriff in der Regel schneller ist als eine Abwehrreaktion. Alles kann sich sehr schnell beschleunigen. Adrenalin strömt durch die Arterien. In diesem Stadium findet der „Kampf“ bereits im Kopf statt, aber der Körper kann noch vollkommen ruhig bleiben. Die Handlung kann allerdings in einer extrem kurzen Reaktionszeit ins Auge gefasst werden. Das ist das japanische Ha-kei, die fast animalische Explosion der aufgestauten Energie. Alles geschieht in wenigen Sekundenbruchteilen. Sie sind bereit, sich voll zu engagieren. Natürlich können Sie immer noch alles stoppen, den Kontakt abbrechen und auf „orange“ zurückgehen. Wenn die Entscheidung gefallen ist, muss man im letzten Moment in Aktion treten, aber ganz und gar, ohne körperliche oder geistige Schwankungen, und zwar bis zum Ende, das heißt bis zur endgültigen Beherrschung der Situation, indem man den Druck aufrecht erhält, mit Kohärenz und genau dem richtigen Maß an Kraft, um sich seiner Wirksamkeit sicher zu sein. Man beachte, dass diese extrem scharfe Fokussierung der Aufmerksamkeit instinktiv zu einem stressbedingten „Tunnelblick“ führt, d. h. zu einer versperrten Sicht auf die Bedrohung (was an sich schon eine weitere Gefahr darstellt, da die lokalisierte Bedrohung möglicherweise nur eine geschickte Ablenkung ist). Die Eskalation auf diese rote Alarmstufe sollte daher mit einer schnellen „peripheren Sicht“ (visuelles Abtasten der Umgebung) einhergehen. Nichts ist weniger offensichtlich...

<b>weiße Phase</b> Zustand völliger Unaufmerksamkeit	<b>gelbe Phase</b> Zustand minimaler, entspannter Aufmerksamkeit	<b>orange Phase</b> Zustand konzentrierter Wach- samkeit	<b>rote Phase</b> Zustand des Bewusstseins einer realen und un- mittelbar bevorstehen- den Gefahr
--	---	---	--

Die Farbkennzeichnung ist ein Element der Selbstkontrolle und damit der Sicherheit. Die Wachsamkeit, die es bei seiner korrekten Anwendung erfordert, kann auch eine Krise durch abschreckende Wirkung verhindern (Ihr kontrolliertes Verhalten kann ausreichen, um die potenzielle Gefahr zu entschärfen). Sie erfordert eine Ebene des Verständnisses (intellektuelle Ebene) und der Wahrnehmung (sensorische Ebene), die sicherlich eine besondere Ausbildung und ständige Arbeit erfordert. Aber das könnte der Preis für Ihr Überleben sein...

2) Seien Sie sich Ihres „Sicherheitsbereichs“ verschärft bewusst. Dies ist ein dehnbarer, aber grundlegender Begriff, der je nach Ihrer Position in einem Raum, den Sie als mehr oder weniger „belastet“ mit potentieller Gefahr empfinden, wahrgenommen werden muss. Dieser Bereich muss als drei kreisförmige „Schilde“ oder konzentrische „Ringe“ wahrgenommen werden, von denen sich einer in der Mitte befindet:

- eine „lebenswichtige“ Zone (im Nahbereich, Chika-ma): Weniger als 2 Meter von sich selbst entfernt, ein Raum, in dem mehr als 80 % der Konfrontationen stattfinden und in dem die mögliche Zeit zum Reagieren nur noch extrem kurz ist.
- eine „Nahschutzzzone“ (auf mittlere Entfernung, Ma-ai): Zwischen 2 und 5 Metern von Ihnen entfernt, eine Zone, in der alles noch sehr schnell ausarten kann und in der absolute Wachsamkeit erforderlich ist (ein mit einem Messer bewaffneter Angreifer kann diese Distanz in einer Sekunde und sogar noch weniger überwinden, wenn er sehr entschlossen ist!). Man muss sich der Flexibilität dieser begrenzten Räume bewusst sein, die von der Wahrnehmung der Entfernung (Ma-ai) und des Rhythmus (Hyoshi) abhängt, die durch die Art der Bedrohung vorgegeben sind. Man muss bereit sein, diese beiden Sicherheitsmauern um jeden Preis zu verteidigen. Oder man muss sicher sein, dass man sich sehr schnell von der Gefahr entfernen kann...
- Darüber hinaus öffnet sich der Raum des „sozialen Kontakts“ (in großer Entfernung, To-ma): Die Aussicht auf eine Gefahr ist dort so weit entfernt, dass die Wachsamkeit weniger zugespitzt ist und reale Chancen bestehen, eine mögliche oder sogar schon angekündigte Konfrontation zu entschärfen.



3) Das Beherrschen einer Phase der Eskalation und Deeskalation der Aufmerksamkeit und des Reaktionswillens (der nichts mit dem Übermaß des emotionalen Schubs zu tun hat) bedingt die Qualität Ihres Verhaltens und gewährleistet die Kontrolle der Handlung, indem es Sie vor den verhängnisvollen Auswirkungen eines primären Reflexes schützt, der in keinem Verhältnis zur Realität der Bedrohung steht, völlig unverantwortlich ist und unter dem Eindruck einer totalen Überraschung ausgelöst werden könnte. Sie sollten auch in der Lage sein, zur Ruhe zurückzukehren, sobald sich die Gelegenheit bietet, in einer schrittweisen „mental Deeskalation“, nachdem Sie die Situation überprüft und möglicherweise unter Kontrolle gebracht haben, so selbstverständlich, wie Sie „in die Höhe gegangen“ sind.

## Reagieren auf eine Bedrohung

### Intelligentes Handeln: Antworten des Tengu-ryu...

Der psychische Druck, der durch die Ankündigung der Bedrohung entsteht, ist noch vor der möglicherweise folgenden körperlichen Reaktion stark. Es ist jedoch notwendig, die Kontrolle über die Situation wiederzuerlangen, indem man sie von einem Ende zum anderen mit einem „mental Folgeprozess“ begleitet (erfassen, antizipieren, begleiten, kontrollieren). Es ist notwendig, bis zur Hize des Gefechts in der Lage zu sein, die Dauer und das Ausmaß der Restbedrohungen in einem sich ständig verändernden Szenario abzuschätzen. In diesem Zusammenhang hat mein Wissen um die Unzulänglichkeit vieler klassischer Kampfkunsttechniken zu dem Konzept geführt, das ich „Tengu“ genannt habe, eine logische und ehrliche Erweiterung meines Budo-Ansatzes. Dieser Ansatz integriert klassische Ansätze und Konzepte unserer Zeit. Es knüpft inhaltlich an das Alte an, ist aber in seiner Form neuartig.

Ich habe das Grundprinzip des Tengu-ryu © in einer Formel zusammengefasst: „Nicht kämpfen, nicht unterliegen“. „Nicht kämpfen“ ist eine Erinnerung an eine ursprüngliche moralische „Haltung“. Es ist Shisei. Diese uneingeschränkte Bereitschaft zum sofortigen Handeln angesichts einer direkt bevorstehenden Aktion soll bis zum Ende des Möglichen aufrechterhalten werden. „Nicht unterliegen“ setzt eine reale geistige und körperliche Fähigkeit voraus, die eingreifen kann und muss, wenn diese Grenze überschritten wird. Aber mit einem „Verhalten“, das „richtig“ sein soll. Das ist Seiki. Denn die Achtung des Lebens, auch wenn die Konfrontation mit Gewalt nicht mehr zu vermeiden ist, bleibt auch hier ein vorrangiges Anliegen.

***Tengu-no-kamae***, eine umfassende Deckung, die eine innere Haltung ausdrückt: Zunächst der Versuch abzulenken („nicht kämpfen“).



Der Grundsatz des Handelns wird technisch durch die Anwendung eines sich entwickelnden Schutzsystems umgesetzt (dies hat nichts mit einer klassischen Abwehrhaltung im Karate zu tun, die als Annahme des Kampfes interpretiert werden könnte: Das gefährlichste Signal, das es gibt, das definitiv Feindseligkeiten auslösen kann). Die Positionierung der Hände in der Tengu-no-kamae Schutzhaltung drückt eine andere innere Einstellung aus: Die Sorge um ein kontrolliertes Verhalten (und den Vorschlag dazu). In seinen beiden Varianten ist diese „Signatur“ des Tengu-ryu sowohl „Schutz“ (Selbstschutz) als auch „Warnung“ (vor der Bedrohung). Es ist genau die Veranschaulichung dieses „nicht kämpfen, nicht unterliegen“, das im Mittelpunkt des erzieherischen Ansatzes des Ryu steht. Sie wird sofort und so weit wie möglich von einer Entfernung aus der primären Gefahrenachse begleitet (da es sich nicht unbedingt um eine Konfrontation auf Augenhöhe handelt, wie bei einer sportlichen Auseinandersetzung).



## Die Geste der passiven Absicherung.

Dies ist die erste Reaktionsstufe im Falle einer ersten Art von Bedrohung, bei der eine Wachsamkeit „Nicht kämpfen“ sagt, solange eine Deeskalation der bedrohlichen Krise noch vorstellbar ist (Idealfall) und die Distanz noch unter Kontrolle ist. Das Übergehen zum Handeln ist noch nicht unvermeidlich. Erlauben Sie sich nicht, auf die Provokation zu reagieren. Beschränken Sie sich auf eine Geste der Beschwichtigung. Aber selbst wenn dies in Ruhe geschieht, muss sie glaubwürdig sein: Die Entschlossenheit in der Absicht ist bereits vorhanden. Indem man mit diesem Aufschub rechnet, handelt es sich um eine visuelle Botschaft der passiven Absicherung, eine im Wesentlichen defensive Haltung, die auf einen angekündigten Einsatz in mittlerer Entfernung (Ma) ausgelegt ist. Sie können den Gegner immer noch „lesen“, ihn abhalten und beschließen, Ihre Vergeltungsmöglichkeiten nicht zu nutzen. Aber Sie bleiben bereit, schnell zu handeln, wenn es nötig ist (behalten Sie sich eine „Eskalationsreserve“ vor, ohne jedoch den Anschein zu erwecken, damit die angenommene Haltung nicht als Provokation angesehen wird, die als Auslöser wirken würde). Es ist notwendig, verbale Strategien („verbales Judo“, sowohl im Inhalt als auch im Tonfall der Rede: Worte, um zu entschärfen, auszuweichen, zu beruhigen und sich nicht von der Gewalt des anderen vereinnahmen zu lassen) sowie visuelle Strategien (beruhigende Gesten, offene Hände zur Versöhnung und nicht geballte Fäuste aus Trotz, keine Androhung von Vergeltung mit einer Waffe) zu verwenden, alles, was es Ihnen ermöglicht, von Angesicht zu Angesicht zu bleiben und die Eskalation der Gewalt zu entschärfen. Die „starke“ Hand (oder Haupthand: die rechte Hand eines rechtshändigen Kämpfers) ist im Teisho von vorne geöffnet. Sie schreckt ab. Die „schwache“ Hand, fest aufgestützt, mit den Ellbogen in der Mittellinie des Körpers, mit ihrem „Säbel“ (Shuto) auf die Bedrohung gerichtet, schützt und ist gleichzeitig bereit für jede Form der Gegenwehr. Man muss immer noch „zurückhaltend“ sein, aber im Code „orange“ (äußerlich), „rot“ (innerlich).



## Die Geste der aktiven Absicherung.

Dies ist die zweite Stufe der Reaktion im Falle einer zweiten Art von Bedrohung, bei der die Deckung zum Ausdruck bringt: „Nicht unterliegen“. Die Anspannung wird extrem (festere, präzisere Drohungen, das Gefühl eines unmittelbar bevorstehenden Kontakts, eine sich rasch verkürzende Distanz seit Beginn der Drohung, das Auftreten mehrerer Drohungen). Dieser Grad an unmittelbarem Kontakt innerhalb meiner Vitalzone erfordert höchste Konzentration und lässt keinerlei Raum für Annäherung. Während ich mich dafür entscheide, den Sicherheitsabstand so weit wie möglich anzupassen, ruft die visuelle Botschaft, die ich einbringe, immer noch zur Abwehr auf, aber sie ist bereits engagierter, lebendiger, an der äußersten Grenze einer reaktiven Aktion (Go-no-sen) oder sogar der Antizipation (Sen-no-sen). Wir befinden uns am letzten Schutzwall. Technisch gesehen bleiben die Handgelenke und Ellbogen angespannt, aber die starke Hand wird im Tate-ken geschlossen, um eine Warnung auszudrücken und die Bedrohung widerzuspiegeln.

*Wenn sich dann ein Druck aufbaut,  
folgt die Warnmeldung („sich nicht unterwerfen“).*



Diese zweite Anordnung der Hände veranschaulicht den Übergang vom Gefühl des Ki-haku („Ausdehnung der inneren Energie“) zum pointierteren Gefühl des Ki-seme („Bedrohung durch Ki“), mit dem Sinn einer gezielten „Projektion“ dieser inneren Energie auf den Gegner, um dessen Absicht zu destabilisieren oder ihn sogar zum Zurückweichen zu bewegen. Sie drückt den Geisteszustand „der Entscheidung“ aus (Bekräftigung des unerschütterlichen Siegeswillens), und zwar noch vor dem physischen Einsatz, der noch ausreichen kann, zu verhindern, dass der gegnerische Angriff losbricht. Mentaler Code „rot“. Diese „Botschaft“ muss einwandfrei sein. Aber bis zum Schluss geht es immer noch darum, davon abzuhalten, zum Handeln überzugehen. In der Tat strebt man in der Kampfidée den idealen Kampf an, den, der nicht stattfinden kann: Muto-dori. Diese neue Ausführung der Tengu-no-kamae Haltung, bei der eine Hand zur Faust wird, wird in zwei genau umrissenen Situationen eingesetzt:

- Bis die Entscheidung getroffen ist, sich zu engagieren. Wenn der Druck der Bedrohung zu groß geworden ist und ich beschließe, sie zu beenden, da es allen Grund zu der Annahme gibt, dass eine Deeskalation unmöglich geworden ist, sowie das sichere Verlassen des Feldes. Die Initiative geht auf meine Seite über. Ich gehe in eine (potenziell) aggressive Verteidigungsphase über, mit der ultimativen visuellen Botschaft: „Erwidere die Drohung“.



- Bei der abschließenden Bedrohungskontrolle: Der Konfliktausgang ist der letzte Schritt im Bedrohungsmanagement. Es ist wichtig, dass Sie die Kontrolle über die Situation behalten. Vergewissern Sie sich erstens, dass die Bedrohung nicht mehr mit der Schärfe besteht, die Sie gezwungen hat, sich ihr physisch zu stellen, oder ob sie aus einer unvorhergesehenen Situation heraus wieder entstehen kann, oder ob Sie die Situation unter Kontrolle haben. Man muss wachsam bleiben, sehr konzentriert, an der verbleibenden Bedrohung „kleben“ und immer bereit sein, mit einer neuen Angriffstechnik nachzulegen. Aber holen Sie Luft, gewinnen Sie Ihren Atem wieder und beruhigen Sie Ihren Herzschlag, entfernen Sie sich, um wieder einen sicheren Abstand zu gewinnen. Diese Bedrohung aus dem Stand und aus einer stabilen Position heraus muss noch unter völliger mentaler Mobilisierung ausgeübt werden. Der Code ist immer im „roten“ Bereich, mit der Möglichkeit, sofort wieder zu reagieren (mit dem intensiven Gefühl, das man hätte, wenn man den Finger am Abzug einer Schusswaffe hat), immer bereit, unverzüglich mit einem ergänzenden Einsatz zu reagieren. Aber sobald die Bedrohung abgewehrt ist, müssen Sie Ihr Verhalten an die neue Situation anpassen: Vielleicht ist der Angreifer entmutigt oder sein fehl gegangener Angriff deutet darauf hin, dass er aufgibt, oder im Gegenteil, vielleicht ist der ursprüngliche Angriff durch das unerwartete Auftauchen eines Messers plötzlich komplizierter geworden? Die unerwartete Hilfe eines Partners? Reagieren, „die rechte Gesinnung“ praktizieren, bedeutet, die Situation ohne Unterlass zu überprüfen, die Reihenfolge und die Schärfe der verbleibenden Gefahren zu erkennen, die verfügbaren Reaktionsmöglichkeiten neu zu justieren: Ist es noch notwendig, weiter zu machen? Ist es noch notwendig, zuzuschlagen? Ist es jetzt ausreichend, zu kontrollieren? Kann der „Druck“ abgebaut werden, oder hat im Gegenteil das Engagement in diesem Stadium noch keine ausreichend abschreckende Wirkung gehabt? Wenn es wirklich den Anschein hat, dass die Situation wieder unter Kontrolle ist, sollten Sie sich immer erst im gesamten Umkreis umsehen, bevor Sie sich ganz aus dem Feld zurückziehen.

*Die Verfolgung des Gegners am Boden ist eine Stilübung für das Dojo, kann aber in einem Überlebenskampf schnell zu einer bitteren Niederlage führen: Heutzutage, in der realen Welt, sind die Bedrohung und ihre Verwirklichung sehr oft mehrfach. Man muss die Kontrolle über eine abgewehrte Bedrohung behalten, ohne sich jedoch weiter auf sie zu konzentrieren, weder im Stehen, noch weniger am Boden, und sofort wieder die periphere Sicht einnehmen, um andere Richtungen von Bedrohungen/Angriffen rechtzeitig zu erkennen (Fotos Denis Boulanger).*



## Die Botschaft der aktiven Absicherung wird immer von der Fähigkeit zur „geistigen Zurückhaltung“ begleitet

Zwischen dem Zeitpunkt der absoluten Notwendigkeit einer extrem schnellen Mobilisierung von Energie als Reaktion auf eine Gefahrensituation und dem Zeitpunkt der brutalen Freisetzung dieser Reaktionsenergie für ein „explosives“ Engagement in einer endgültigen Handlung liegt ein entschlossenes und verantwortungsvolles mentales Eingreifen. Es handelt sich um einen kurzen Moment der „geistigen Zurückhaltung“ (am Übergang des Willens zum Engagement). Das Bild ist das des extremen Spannungszustandes der Sehne einer Armbrust, wenn sie in den kleinen Teil eingreift, der „Nuss“ genannt wird, und mit einem extrem empfindlichen Abzug verbunden ist (Sun-Tzu schreibt: „Das Potential eines Experten in der militärischen Kunst ist das einer Armbrust, die bis zum Maximum gespannt ist, seine Aktionszeit ist die der Freigabe des Mechanismus...“). Die Schwierigkeit besteht darin, diesen Bruchpunkt sehr schnell zu erreichen (tierische Reaktivität), ohne sie jedoch unter dem Einfluss von stressbedingter Eile zu überschreiten, um dieses zerbrechliche Gleichgewicht bis zum Zeitpunkt der endgültigen Entscheidung zu „halten“ (menschliche Kontrolle). Die Zugkraft dieses mentalen „Mechanismus“ muss in der Lage sein, die getroffene Entscheidung sofort zu unterstützen.

Bei einer Bedrohung, bei der die Fluchtmöglichkeit nicht mehr gegeben sein kann oder nicht mehr gegeben sein wird, muss man sofort den Grad der Gefahr abschätzen und bereit sein, sich auf die Situation einzustellen, in der die Raum-Zeit-Parameter und die Geschwindigkeit des verfügbaren Leistungszuwachses entscheidend sein werden. Eine vorläufige Kamae muss sich entwickeln, ebenso wie der Grad der Bedrohung und der Grad der freiwilligen oder obligatorischen Aufmerksamkeit, die man ihr widmet. Eine starre, konventionelle Reaktion, sowohl in der Absicht als auch in der Haltung, schließt eine Wirksamkeit aus, Boden zu gewinnen. Angesichts einer realen Bedrohung sind wir mit einer Gleichung konfrontiert, die niemals einfach zu lösen ist. Man muss also rechtzeitig darüber nachdenken und Entscheidungen treffen, bevor es notwendig wird. Jeder Budoka muss seine Handlungsphilosophie klar definieren, bevor er tatsächlich mit einer Krisensituation konfrontiert wird. Es ist unbedingt erforderlich, dass die von ihm gewählte Reaktion immer der tatsächlichen Gefahr, die von der Aggression ausgeht, angemessen ist und nicht zur unnötigen und unverhältnismäßigen Verbissenheit wird. Dies ist nicht nur gesetzlich vorgeschrieben, sondern entspricht auch einer Kampfethik, die auch angesichts der Herausforderungen dieses Jahrhunderts das Markenzeichen des „Mannes des Weges“ bleibt.

*Roland Habersetzer, Soke Tengu-no-michi*

*„Der tapfere Ungestüme findet den Tod. Der umsichtige Tapfere bleibt am Leben“.  
(Lao-Tzu, 570-490 v. Chr.)*

## Ein vollständiger Weg der Kriegskunst oder der Geist einer Tradition

Der „Weg Tengu“ ist für den, der ihn geht, traditionell in seinem Konzept...  
und modern in seinen Anwendungsmöglichkeiten...

Sowohl traditionell...

im Bewusstsein und dem Respekt gegenüber dem unendlichen „Schatz“, den die alten Katas (Koshiki-Kata) verbergen, im Sinne der Anstrengung, des Respekts, der Authentizität, der Aufrichtigkeit, der Bescheidenheit, der Selbstbeherrschung, des Urteilsvermögens, der Menschlichkeit, der Wirksamkeit, des Willens zur Entwicklung – alles Werte des echten und engagierten Menschen...

... als auch modern...

zum Erwerb eines Verhaltens, das dazu führt, dass man sich technisch und mental wehren kann, angesichts der realistischen und offensichtlichen Aggression in der Welt, wie sie heute ist.

## Tengu-no-michi: Eine neue Definition der Kampfkunst im 21. Jahrhundert

1. eine klassische **Technik**, angereichert mit modernen Konzepten...

...denn das gewalttätige Verhalten und die Mittel der Gewalt haben sich verändert.

2. eine **Philosophie**, dass die Haltung mit dem Einsatz übereinstimmt...

...denn ein Kampfkünstler muss bereit sein, sein Können zur Verteidigung seiner selbst und anderer sowie der Grundwerte der Gesellschaft, deren Teil er ist, einzusetzen.

3. **Mittel** für ein Verhalten verantwortungsvoller Bürger...

...denn ein Kampfkünstler darf sein Können nur im Sinne der Gegengewalt anwenden, im Sinn von Kontrolle und immer mit der Achtung vor dem Leben und dem Gesetz.

4. die **Wahl des Ziels**...

...denn die Kampfkunst bleibt in erster Linie eine Waffe; jede Waffe muss unter Kontrolle bleiben und ihre Handhabung, auch die kontrollierte, darf niemals ein Spiel werden.

Dies bedeutet, der Begriff des sportlichen Sich-Messens mit seinen spielerischen Begleiterscheinungen ist dem Geist des „Tengu-Weges“ völlig fremd.

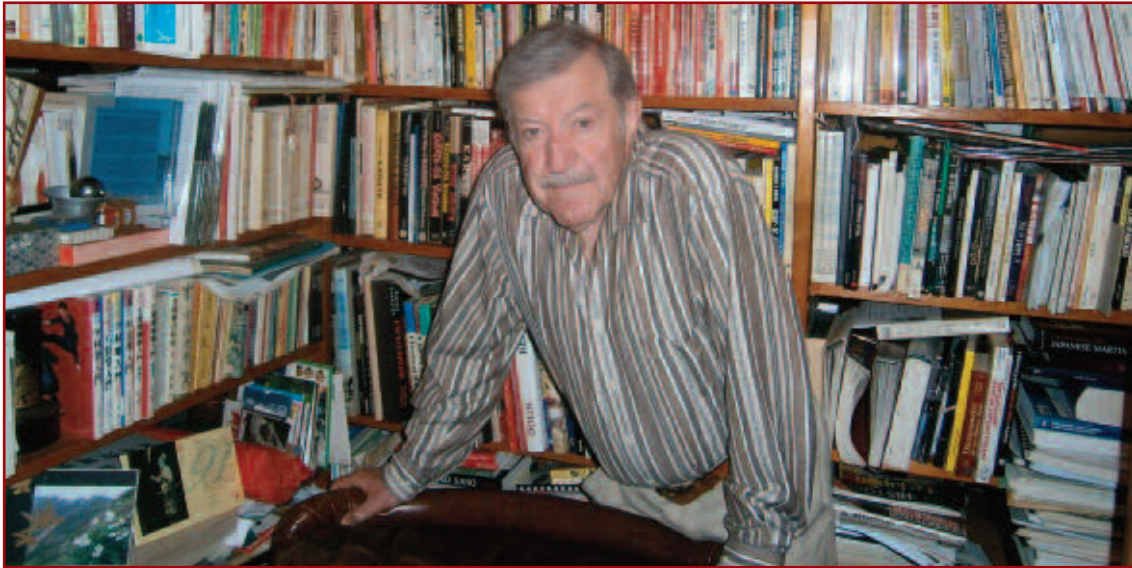
Tengu-no-michi: Lernen und Verbessern des Verhaltens eines freien Individuums unter Einhaltung der Achtung vor dem Leben, den Anderen, dem Gesetz...

## Tengu-no-michi... die andere Wahl

Für eine Ethik (Shisei) und ein Verhalten (Seiki):

„Es ablehnen zu kämpfen, es ablehnen zu unterliegen...“





## **Roland Habersetzer**

Im Jahr 1957 begann Roland Habersetzer mit dem Trainieren der asiatischen Kampfkünste Judo und Jujutsu. Kurz darauf entdeckte er für sich das Karate und Henri Pleé (1923-2014) wurde sein erster Sensei. Henri Pleé führte das Karate bereits in den 1950er Jahren in Frankreich ein und gilt somit zu recht als Pionier des Karate in Europa. Im Jahr 1961 erhielt Roland Habersetzer den 1. Dan in dieser Kampfkunst. Somit war er einer der ersten „Schwarzgurte“ Frankreichs und zu jener Zeit der jüngste. Fasziniert von den Kampfkünsten begann er 1968 mit der Publikation zahlreicher Werke und Veröffentlichungen in Fachzeitschriften. Er gilt wohl als Autor der wichtigsten Werke über die Welt der Kampfkünste und damit als wesentliche Quelle zur Geschichte, Technik und Pädagogik in allen Französisch sprechenden Ländern. Viele seiner Werke wurden in andere Sprachen übersetzt – oft auch illegal, besonders in Osteuropa, Russland, Naher Osten und Nordafrika. In seiner zehnjährigen Tätigkeit für den noch jungen Französischen Karateverband (Federation Francaise de Karate), wo er für den östlichen Teil Frankreichs zuständig war, bildete er zahlreiche Karatelehrer aus.

Roland Habersetzer leitete Lehrgänge auf der ganzen Welt. Enttäuscht von der sportlichen Entwicklung der Kampfkünste, gründete er bereits 1974 das Centre de Recherche Budo (Budoforschungszentrum), das auf die Entwicklung traditioneller Aspekte der Kampfpraxis (Budo) abzielt. Im Jahr 1995 wurde das Centre de Recherche Budo um das Institut Tengu erweitert. Dieses Institut hat die organisatorischen Rahmenbedingungen für den Kampfkunst-Stil Tengu Ryu oder Tengu-no-michi (wörtlich „Weg des Tengu“) geschaffen, der durch Roland Habersetzer entwickelt wurde. O-Sensei Ogura Tsuneyoshi (1924-2007), von der Gembukai Schule aus Kofu, verlieh Roland Habersetzer im Jahr 2006 den 9. Dan, verbunden mit dem Titel des Hanshi und des Soke, womit er Habersetzers Konzept der in Straßburg (Frankreich) entwickelten kriegerischen Technik, den Weg des Tengu, anerkannte. Dieser Grad und diese Titel wurden ein weiteres Mal durch den Karatemeister Otsuka Tadahiko (1940-2012) von der Kampfkunstschule Gojukensha in Tokyo bestätigt. Somit wurde letztlich das Lebenswerk des Menschen Roland Habersetzer mit seinem eigenen Weg des Tengu (Tengu-no-michi) legitimiert. Die japanischen und chinesischen Kampfkünste liegen und lagen Roland Habersetzer zeitlebens am Herzen. Obwohl er über ein so umfangreiches Können und Wissen verfügt, lebte er nicht von den Kampfkünsten, sondern war als Lehrer für Geschichte und Geographie tätig.