

Interview:

**F: Wie kamen Sie zur Kampfkunst?**

Dave: Eigentlich über eine schwere Krankheit. Ich hatte mit 15 Jahren einen rheumatischen Anfall und als der abklang sagte mir eine Physiotherapeutin, ich solle Sport machen, damit sich meine Muskulatur stärkt. Im Fitnessstudio wurde Kung Fu angeboten. Das probierte ich aus und entdeckte meine Liebe. Über 15 Jahre lang habe ich intensiv Kung Fu gemacht.

**F: Heute machen sie philippinische Kampfkünste. Warum und was ist der Unterschied?**

Dave: Kung Fu ist eher auf Ästhetik und körperliche Entwicklung ausgelegt. Die philippinischen Kampfkünste zeichnen sich durch große Realitätsnähe aus. Seit einigen Jahren mache ich das mit großer Begeisterung, zumal ich so langsam die Spuren des Alters spüre. Weil die philippinischen Kampfkünste nicht ganz so sportlastig sind, finde ich sie ideal um mich auch im Alter noch fit zu halten. Man kann, je nach körperlicher Eignung, die Kampfkünste sehr sportlich oder auch relativ bewegungsarm ausführen.

**F: Wie kamen Sie darauf das Buch „Selbstverteidigung 50plus“ zu schreiben?**

Dave: Es gibt viele Kampfsportschulen, die den zunehmenden Bedarf an Selbstverteidigungskursen für die Generation 50plus sehen und decken. Leider ist die Qualität vieler Kurse nicht gegeben. Die Kunden haben meist noch nie Kontakt mit Kampfkünsten gehabt und können das natürlich nicht beurteilen.

Mein Buch zeigt ein System der Selbstverteidigung auf, das vor allem auf Prävention beruht. Der beste Kampf ist immer noch der, der gar nicht stattfindet. Auch ein sehr geübter Kampfkünstler kann in einer realen Situation überfordert oder überrumpelt, und somit geschlagen werden. Dazu habe ich Handlungen herausgesucht, die mich selber absolut überzeugen.

**F: Nach welchen Kriterien haben Sie die Handlungen herausgesucht?**

Dave: Der erste Punkt war, dass die Techniken alleine trainierbar sind, ohne, dass man einen Trainingspartner oder jemanden braucht, der einem die Technik zeigt. Außerdem müssen die Techniken schnell erlernbar und auch zu behalten sein. In dem Moment einer Auseinandersetzung ist kein logisches Denken mehr möglich. Man handelt so, wie man es geübt hat.

Der dritte Punkt war, dass die Techniken effektiv sind und in den allermeisten Situationen auch funktionieren. Eine hundertprozentige Sicherheit kann es natürlich nie geben. Dennoch bin ich davon überzeugt, dass wer diese Techniken beherrscht, für niemanden mehr ein leichter Gegner sein wird. Mit diesem Wissen hat man ein sicheres Auftreten und somit sinkt die Wahrscheinlichkeit, dass man überhaupt angegriffen wird.

**F: Ist die Welt gewalttätiger geworden?**

Dave: Statistiken zeigen, dass die Anzahl der Übergriffe in den letzten Jahren nicht größer geworden ist. Aber die Brutalität hat deutlich zugenommen.

**F: Woher kommt das?**

Dave: Ich habe selbst beruflich viel mit Jugendlichen gearbeitet. Dabei ist mir aufgefallen, dass sehr viele Jugendliche extrem verunsichert sind und echte Zukunftsängste haben. Ich habe auch beobachtet, dass gerade diese Jugendliche dazu neigen extrem gewalttätig zu werden. Aber nur wenn sie sich in absoluter Sicherheit

sehen. Also, wenn andere am Boden liegen oder sie zu mehr gegen einen gehen können. Ich sehe hier einen Zusammenhang und sehe damit auch ein erhöhtes Risiko für ältere Menschen, da sie vermeintlich leichte Opfer sind.

**F: In Ihrem Buch beschreiben Sie den Einsatz von Waffen, jedoch nicht die Abwehr gegen Angriffe mit Waffen.**

Dave: Leider wird heute in vielen, vermeintlich leichten Auseinandersetzungen, schnell zu Waffen gegriffen. Waffen bedeuten immer absolute Gefahr für Leib und Leben. Eine effektive Abwehr ist nur extrem schwer möglich. In vielen Kampfkünsten werden sehr dubiose Techniken gelehrt, um sich ohne Waffen gegen einen Angriff zu wehren, der mit Waffen erfolgt. Das ist höchst fahrlässig. Insbesondere Messerangriffe werden fast überall gelehrt. Eine realistische Abwehr ist jedoch nur schwer umzusetzen und braucht jahrelanges intensives Training und die richtigen Techniken. Selbst dann bedeutet ein Messerangriff immer Lebensgefahr.

Eine Abwehr gegen Waffenangriffe lässt sich per Literatur nicht erklären und alleine auch nicht üben. Aus dem Grund habe ich das Thema ausgespart.