

Viele Angriffe sind oft mitbedingt durch das Verhalten des späteren Opfers. Denn: „Ein Täter sucht ein Opfer, keinen Gegner“ und „Jedes Opfer findet seinen Täter“. Das soll keine Entschuldigung für das Verhalten des Täters sein. Aber genau an diesem Punkt setzt auch die Arbeit von MSE an.

Selbstbewusstsein/Selbstwert

Stärkung des Selbstbewusstseins, erkennen und anerkennen des eigenen Wertes. Jeder Mensch schützt das was er liebt. Ein Mensch der sich selbst nicht liebt, wird das durch seine Körperhaltung und sein Verhalten mitteilen und sich selbst auch nicht schützen, da er sich nicht als etwas besonderes, einmaliges, wertvolles, liebenswertes sieht. Und wer sich selbst nicht liebt, ist auch nicht in Lage andere zu lieben.

Grenzen setzen

Jemanden zu lieben bedeutet seine Grenzen zu respektieren, sich selbst zu lieben bedeutet eigene Grenzen zusetzen und dem anderen klar zu zeigen. Und da fängt Gegenwehr an. STOP zu sagen, eindeutige Handgesten, Körperhaltung einzunehmen. Bei Gefahr der Grenzüberschreitung laut zu werden, sich Hilfe zu holen und sich selbst zu wehren (Wehr = Schutzanlage). (unterschiedliche Intimsphäre)

Sei ein Engel für Andere

Jemand der selbstsicher ist hat auch den Mut nicht wegzusehen sonder einzugreifen und Schwachen in der Not beizustehen, bzw. durch seine Solidarität einen Angriff zu verhindern. Nicht immer geht es darum aktiv einzugreifen und sich damit selbst in Gefahr zu bringen, sonder die Polizei übers Handy zur Hilfe herbeizurufen, oder Umstehende konkret anzusprechen. Manchmal reicht es schon zu laut zu schreien um Angreifer abzuschrecken. Also: „**Sei selbst das Wunder!**“

Jede Frau eine Prinzessin – jeder Mann ein Held

In jeder Frau und jedem Mädchen steckt eine Prinzessin. Und in jedem Jungen und Mann steckt ein Held. Wir möchten den Teilnehmern die Möglichkeit geben diese verborgene Seite in sich zu entdecken.

Leider sind das in unserer heutigen Gesellschaft keine üblichen Selbstbilder mehr. Die Mütter und Väter die das ihren Kindern vermitteln, fehlen bzw. haben es selbst nie erlebt. In den Familien miteinander raufen, schmusen, Abenteuer erleben ist leider bei vielen sehr selten geworden, selbst dann wenn das Kind noch beide Elternteile hat. Statt dessen gibt es Geschenke oder die Kinder verbringen viel Zeit allein, am PC, der Spielkonsole, vor dem Fernseher.

Bewegung

Mangelnde Bewegung und Kontakte zu anderen, Kommunikationsfähigkeit, Körpergefühl und Bewegungsdrang verkümmern. Gruppenspiele, Bewegung, Geschicklichkeits-, Gleichgewichts- und Reaktionsübungen, Forderung der Kräfte (sogenanntes „auspowern“) mit viel Spass beim Selbstverteidigungs- training bauen Streß ab, geben ein positives Körper- und Lebensgefühl, fördern die Ausdauer, Gesundheit, Denkleistung und damit das gesamte Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit der Person.

Über unser MSE-Selbstverteidigungstraining

- wir betätigen uns sportlich, aber MSE ist kein Kampfsport, sondern ein konsequentes Selbstverteidigungssystem
- M.S.E. respektiert alle Kampfsportarten und Kampfkunstsysteme mit Achtung
- M.S.E. filtert aus den verschiedensten Kampfsportarten die effektivsten Techniken heraus und konzentriert sich auf das Wesentliche

- MSE passt sich dir an. Für jede der am häufigsten vorkommenden Angriffsarten werden mehrere verschiedene Abwehrtechniken angeboten. Jeder kann sich die für ihn günstigste Variante auswählen
- es kommt nicht auf Kraft, Genauigkeit oder Optik an, dafür aber um so mehr auf Wirksamkeit, Schnelligkeit und Entschlossenheit
- deshalb ist MSE besonders auch für Menschen mit geringer Kraft, wie Kinder, Frauen oder Ältere geeignet - entsprechend werden die Verteidigungstechniken ausgewählt
- wir üben im Training NIE daneben zu schlagen und Reflexe zu nutzen
- es gibt keine Traditionen, fernöstlichen Riten oder Meditationen.
- jeder trainiert mit jeden, es gibt keine „Elite“ oder Rangordnungen
- es gibt keine Gewichts- und Altersklassen, keine (Kampf)-Regeln
- es gibt keine Prüfungen, Gürtel werden aber auf Wunsch und bei entsprechenden Trainingszeiten, Leistungen und Verhalten erteilt
- es gibt regionale und nationale Wettkämpfe an denen teilgenommen werden kann
- es ist keine spezielle Trainingskleidung Pflicht. Wir erwarten aber eine dunkle neutrale Sportbekleidung (T-Shirts!). Es dürfen auch Kampfanzüge getragen werden. Wenn ihr euch entschieden habt weiterhin an dem Training teilzunehmen, könnt ihr auch Trainingskleidung (Hosen/Shirts) mit dem MSE-Logo tragen. Das stärkt das Gemeinschaftsgefühl.

Werte

- Wir gehen ehrlich, freundlich und respektvoll miteinander um
- Jeder ist diszipliniert und trainiert nach seiner körperlichen Leistungsfähigkeit
- Wir weisen uns nett auf Fehler hin und helfen einander beim Lernen
- Jeder ist so willkommen wie er ist
- Aus Respekt für den anderen, achten wir auf Pünktlichkeit und Körperhygiene
- Persönliche Probleme werden ernst genommen und nicht ausgeklammert

Was wird trainiert

- es werden aggressive (bei Lebensgefahr) und kontrollierende (bei Belästigung) Techniken erlernt.
- Alle 4 Kampfdistanzen werden trainiert. (Tritt/Fauststoß/Nahkampf/Bodenkampf)
- waffenlose Abwehr von Angriff mit Waffen (Messer/Stock/Pistole)
- Verwendung von Alltagsgegenständen zur Abwehr (Schirm/Zeitung/Autoschlüssel/Gürtel)
- spezielles Training für Mädchen und Frauen
- Gleichgewicht, Ausdauer, Kraft, Willen, Schnelle Reaktion, Körpergefühl, Schlagtraining am Polster
- Körperhaltung, Auftreten,

Kampfsport vs. Selbstverteidigung

Grundsätzlich ist Kampfsport und Selbstverteidigung nicht zu vergleichen. Kampfsport, da steckt das Wort Sport drin, bedeutet: Freundschaft, Fairness und Regeln. Doch das gibt es nicht bei Tötungsversuchen, Schlägereien oder Vergewaltigungen. Man kann auch im Ernstfall nicht nach Altersklassen und Gewichtsklassen einteilen, auch gibt es dort keinen Schiedsrichter, der abbricht wenn es zu gefährlich wird. Die Realität kann sehr grausam und zerstörerisch sein.

Selbstverteidigung aus psychologischer Sicht



Barbara Nitsche - Praxis für psychologische Lebens- und Konfliktberatung

Gewalt und Gewaltbereitschaft nehmen immer mehr zu. Dadurch wächst die Angst der Menschen, Opfer eines Gewaltverbrechens zu werden. Diese Angst lähmt und mindert die Lebensqualität. Wir haben Angst um unsere Kinder, um unsere Sicherheit und fühlen uns hilflos. Viele Menschen trauen sich abends nicht mehr auf die Straße.

Das mindert die Lebensfreude und Lebensqualität. Wenn wir uns als Opfer von Menschen oder Situationen fühlen, dann geben wir die Verantwortung für unser Leben ab. Oft glauben wir, die Verantwortung für unser Leben zu übernehmen, aber das ist nicht der Fall.

Die Opfermentalität ist hintergründig und nimmt viele Erscheinungsformen an. Opfer sind machtlos. Es geht darum, Verantwortung dafür zu übernehmen, wie wir das Leben erfahren, wie wir damit umgehen. Nicht dafür, **was** uns widerfährt. Wenn wir Selbstverteidigung erlernen, übernehmen wir die Verantwortung für uns.

Modern Selfdefence Education ist auf die Fähigkeiten und Bedürfnisse jedes Teilnehmers eingestellt. Egal ob jung oder alt, sportlich oder eher ungelentlich.

Jeder Mensch muss die Möglichkeit haben, sich oder andere zu verteidigen. Diese Fähigkeit steigert unser Selbstvertrauen und unsere Selbstsicherheit. Unser Körpergefühl verändert sich. Die Selbstsicherheit drückt sich in unserer Körpersprache aus und sendet Signale, auf die unsere Umwelt reagiert.

Modern Selfdefence Education unterrichtet auch kleine Kinder. Die Gewaltbereitschaft der Kinder nimmt immer mehr zu. Kinder müssen sich verteidigen können. Nicht nur unter Gleichaltrigen, sondern auch gegen Erwachsene.

Unsere Kinder brauchen Selbstvertrauen und Selbstsicherheit. M.S.E. vermittelt jungen Menschen gewaltfreie Formen der Auseinandersetzung und den Umgang mit Aggressionen. Selbstverteidigung hat nichts mit Gewaltanwendung zu tun, sondern mit der Abwehr.

Training nach dem System und Werten von Michael Stahl

Michael Stahl wurde 1970 geboren und erlebte eine sehr schwere Kindheit mit ständiger Prügel, Ausgrenzung (Mobbing) und Angst. Seit seiner Jugend trainierte er verschiedenste Kampfsportarten, ist Fachlehrer für Selbstverteidigung, Gewaltpräventions-Berater zahlreicher TV-Sender, Kampfsport-Meister, mehrfacher Welt- und Europameister als Trainer, Nahkampfausbilder, VIP-Bodyguard, Gründungsmitglied von MSE-Germany (in 2000), ehrenamtlicher

Mitarbeiter der Deutschen Kinderkrebsstiftung e. V., Buchautor und Sprecher auf Veranstaltungen sowie in verschiedensten Fernsehsendungen.

Für seine Arbeit in Kindergärten, Schulen, Heimen und Gefängnissen sowie sein Training wurde Michael Stahl gemeinsam mit seinem Team ausgezeichnet: **"WERTE AWARD - Sieger 2009"** im Bereich innovative und strukturverändernde Projekte der Stiftung Neues Leben.

Er hat ein modernes System zur Selbstverteidigung entwickelt. Hierbei legt er die Schwerpunkte auf die individuelle Ausbildung, gemessen an den körperlichen und seelischen Grundvoraussetzungen eines jeden Teilnehmers. Selbstverteidigung hat nach seiner Ansicht nichts mit Anwendung von Gewalt zu tun, sondern sie ist die Abwehr von Gewalt. Modern Selfdefence Education (M.S.E.) lehrt, seinen Mitmenschen mit Achtung und Respekt zu begegnen und die Fähigkeit rechtzeitig Grenzen zu setzen. In seinen Gewaltpräventionsprojekten führt er Schülern die Problematik von Gewalt vor Augen und nimmt sich ausgiebig Zeit, das Problem mit den Schülern näher zu beleuchten und schließlich auch zu klären.

Michael hat kein festes Konzept. In seinen Projekten begegnet ihm alles. Kinder die gemobbt werden und die missbraucht werden, sowie Frauen und Mädchen die vergewaltigt wurden. Menschen die Suizid gefährdet sind und Menschen, die sich mit Okkultismus beschäftigen.

Durch ein taktisch klug geführtes Gespräch gelingt es ihm, diese Schüler zu überzeugen, dass es keine Kunst ist, ein körperlich schwächeres, evtl. weibliches Opfer zu verprügeln oder zu mobben. Es ist vielmehr ein Beweis für mangelndes Selbstbewusstsein und Schwäche, wenn man sich durch Prügeln und Mobben anderer Anerkennung zu verschaffen versucht.

Quelle: <http://www.vck-web.org/michael-stahl>

Zusammenhang von Denk-Leistungen und Bewegung:

Auszüge aus einem Seminar von Referent Frau Dr. Karin Schmidt, Lernzentrum - Vierkirchen

- beim Krabbeln werden die Nervenverbindungen durch die diagonalen Bewegungen verknüpft (li Arm re Bein, re Arm li Bein), wenn Krabbeln ausfällt, kann es später Probleme beim Lernen (Schule) geben
- diese fehlende Phase muss dann durch mehr Bewegung im „Lauf“alter vor der Schule ausgeglichen werden, damit die Verknüpfungen gebaut werden können
- Jungs brauchen bis zur Pubertät viel mehr Bewegung als Mädchen
- in der Regel sind aber Jungs die ersten, die von den Medien angezogen werden und davor sitzen
- Bildschirmbenutzung jeglicher Art vor dem Schulbeginn haben schlechtere Schulleistungen zur Folge, ab der 2. Klasse nimmt es massiv zu
- Kinder BIS 8 JAHRE haben NICHTS vor irgendeinem Bildschirm zu suchen egal ob Computer, Fernseher, Spielkonsole
- es ist wissenschaftlich erwiesen und erschreckend, wie viele Kinder es zunehmend mit Sprachstörungen gibt auf Grund von (zu viel) „Bildschirm“konsum
- die Augen brauchen 8 Jahre, bis sie voll ausgereift sind und die 3-D-Welt richtig erfassen können, je früher sie mit der 2-D-Welt (Bildschirme aller Art) in Berührung kommen, umso schädlicher

PDF über QR-Code zu erreichen
oder: www.lerne-kaempfen.de/1



MODERN SELFDEFENCE EDUCATION

TEAM-MSE-
LAUSITZ

DIE MODERNE ART DER
SELBSTVERTEIDIGUNG

AUSGEZEICHNET MIT DEM

WERTE-AWARD

FÜR INNOVATIVE UND STRUKTUR-
VERÄNDERNDE PROJEKTE

FACEBOOK



WEB



HANDY



H. und I. Hauptmann

Querweg 2 - 02708 Schönbach

035872/38944 - 0152/21944829

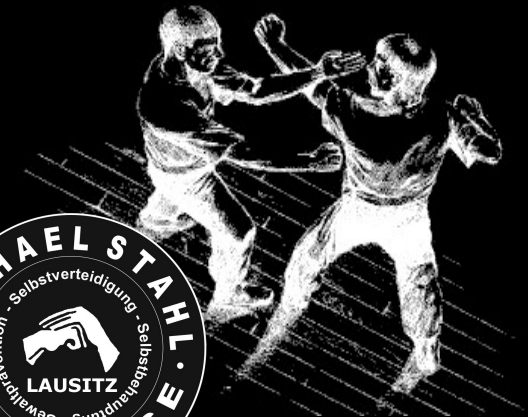
www.facebook.com/team.mse.lausitz

team.mse.lausitz@web.de

LERNE-KAEMPFEN.DE

ANGST

... ein schlechter Begleiter!



Mehr Lebensqualität und Sicherheit durch

Selbstverteidigung.

Übernimm selbst das Ruder.

Beginne jetzt!