



Die Sieben Wege einen Mobber zu besiegen

Besiege den Mobber ohne zu kämpfen von Johnny Williamson, lizenziertes Mobbing-Experte

Inhaltsangabe

Vorwort

Einführung

Ignoriere die Beleidigung

Selbstsicherer unbedeutender Blick

Den Mobber mit Humor angreifen

Den Mobber mit einer gewaltfreien Drohung angreifen

Höhere Autorität

Biete die Stirn

Sei körperlich bereit

Fazit

Über den Autor



Vorwort

Ich erinnere mich lebhaft daran, mehrere Male von verschiedenen Arten von Mobbern schikaniert worden zu sein. Ich verstand nicht, weshalb sie mich schikanierten, deshalb traf es mich meistens unvorbereitet, und es verängstigte und verärgerte mich.

Nichtsdestotrotz bin ich heute ein lizenziertes Mobber-Experte. Meine Leidenschaft ist es, anderen beizubringen wie sie dem Mobber die Stirn bieten können und wie sie mit den Konfrontationen umgehen können.

Man sieht also, dass ich es lernen musste, während es mir passierte. Manchmal funktionierte das, was ich tat, um mit einem Mobber fertig zu werden, manchmal nicht.

Das Problem war, dass ich nicht wusste, warum eine Methode bei einem Mobber half und bei einem anderen nicht. Über die Jahre fand ich es schließlich heraus.

Später in meinem Leben schrieb ich mich in ein Programm ein, welches „Verbal Judo“ hieß. Dieses Programm wurde von Dr. George Thompson entwickelt, einem englischen Professor, der ein Street Worker wurde, und stellte die Kunst, negatives Verhalten durch verbale Umleitung abzuschwächen, vor.

Die unterrichteten Taktiken waren genau das, was ich auch anfang zu verwenden, um mich selbst vor verbaler Belästigung und Mobbing zu schützen. An diesem Punkt hatte ich Klarheit.

Einführung

Da ich an verschiedenen Schulen Vorträge halte, sehe ich, dass der einzige Rat, welcher normalerweise Kindern gegeben wird, der ist, wie sie die Mobber ignorieren oder es einem Erwachsenen erzählen sollten, wenn sie schikaniert werden. Das Problem dabei ist, dass ihnen nur beigebracht wird, wie man etwas ignoriert oder wie man es einem Lehrer sagt.

Kinder sind nicht dumm. Sie wissen, dass sie letztendlich wieder schikaniert werden, wenn sie jemanden nicht richtig ignorieren.

Das Allerschlimmste ist jedoch, dass sie als „Petze“ bezeichnet werden, wenn sie es einem Lehrer erzählen, und es dann schwer haben, Freunde zu behalten oder auch neue zu finden. Oftmals ist es auch so, dass die Erwachsenen das schikanierte Kind als Jammerlappen und Störenfried bezeichnen, wodurch diesem die Schuld gegeben wird, anstatt dem Mobber.

Heute, als lizenzierte Mobber-Experte und Senior Master Instruktor der Kampfkünste, werde ich in diesem Buch sieben verschiedene Methoden präsentieren, mit welchen Kinder und Erwachsene mit Mobbern ohne zu kämpfen umgehen können. Diese sind von mir persönlich erprobte und richtige Wege.

In der Vergangenheit hatte ich immer Angst, für mich selbst aufzustehen. Da ich nicht wusste, wie man kämpft, und ich auch nicht verletzt werden wollte, wollte nicht herausgefordert werden, um nicht in einen Kampf hineinzugeraten,

Ich tat alles, was ich konnte, um nicht dort zu sein, wo die Mobber waren. Dadurch verpasste ich Tage in der Schule, Busfahrten, Freundschaften, etc., aber später änderte sich das alles.

Methode Eins: Ignoriere die Beleidigung

Es gibt Menschen die sagen, dass diese Technik nicht funktioniert. Ich kann jedoch versichern, dass sie unter bestimmten Bedingungen funktioniert. Es war immer meine erste Methode, die ich versuchte, wenn die Bedingungen gestimmt hatten. Also, was sind angemessene Bedingungen?

Die erste Bedingung setzt voraus, dass der Mobber sich nicht direkt dir gegenüber befindet. Er kann hinter, neben, oder auch vor dir sein, aber er ist nicht direkt vor dir.

Der Schlüssel ist, damit fortzufahren, was auch immer du gerade machst (normalerweise gehen und sich nur um die eigenen Angelegenheiten kümmern oder an etwas arbeiten) und nicht auf die verbale Beleidigung einzugehen. Das heißt, keinen Augenkontakt herstellen oder Gesichtsregungen zeigen, welche bestätigen würden, dass man die Bemerkung des Mobbers gehört hat.

Die zweite Bedingung setzt voraus, dass die verbale Beleidigung mit einer leisen Stimme gesagt wird, so als ob der Mobber nicht möchte, dass jemand anderes hört, was er gesagt hat. Warum sollte ein Mobber es so leise sagen, fast wie ein Flüstern? Meiner Erfahrung nach ist es so, weil diese Person mit sich selbst nicht im Reinen ist. Mobber denken oft, dass sie sich besser fühlen, wenn sie jemanden beleidigen. In diesem Fall sollte man es einfach ignorieren.

Die dritte Bedingung setzt voraus, dass man sich bereits glücklich und selbstsicher fühlt. Die Technik, eine verbale Beleidigung zu ignorieren, ist bestimmt um einiges schwieriger, wenn man sich deprimiert, verängstigt oder wütend fühlt. In der Öffentlichkeit kannst Du nicht wie ein Opfer aussehen oder dich wie ein Opfer fühlen.

Man muss sich so verhalten, als ob man nicht gehört hätte, was gesagt wurde. Das heißt, dass man eine ruhige Körperhaltung aufrechterhalten muss, während man durch die Schulräume geht, auf die Toiletten geht, etc. Man muss ein freundliches und selbstsicheres Gesicht aufsetzen.

Versuche so auszusehen, als ob du fast aus den Mundwinkeln heraus grinsen würdest. Denke dir ebenfalls, „Ich bin mit mir zufrieden“. Das hilft das Grinsen aufrechtzuerhalten.

Wenn man in die Richtung des Mobbers gehen muss, sollte man ihm nie in die Augen schauen. Du willst so tun, als ob er nicht existieren würde.

Mobber wollen eine Gegenreaktion von jemandem; wenn man sie also nicht beachtet und selbstsicher voranschreitet und sich selbst sagt „Ich bin mit mir zufrieden“, dann wirkt man nicht wie der Typ von Mensch, welchen der Mobber drangsalieren möchte. Man wird selbstsicher wirken. Man muss guter Stimmung sein, damit man jegliche Beleidigungen ignorieren kann, ohne negative Gefühle zu haben. Denke positiv, auch wenn ein Mobber versucht, dich unter den oben aufgeführten Bedingungen zu schikanieren. Wenn du die verbalen Beleidigungen ignorieren kannst und so tust, als seien sie nicht passiert, dann ist die Chance groß, dass der Mobber unter diesen Bedingungen nicht mehr weitermachen wird.

Methode Zwei: Ein selbstsicherer unbedeutender Blick

Man kann Mobbern auf eine bestimmte Art und Weise klar machen, dass das, was sie sagen, einen nicht interessiert. Diese Methode ist gut, wenn der Mobber ein wenig weiter weg ist, jedoch noch in deiner Hörweite.

Mobber erwarten generell eine Reaktion, wenn sie jemanden schikanieren. Die Reaktion, die sie anstreben, ist die, dass man sich selbst klein fühlt, damit sie sich selbst größer fühlen.

Sie hoffen, dass man sich verängstigt und unsicher fühlt. Eine einfache Methode solche Situationen zu meistern, ist es, aufrecht zu stehen und den Eindruck zu erwecken, dass der Mobber auf der gleichen Ebene steht wie man selbst oder dass er nicht wichtig genug ist, als dass man das Gesagte ernst nimmt.

Diese Methode erfordert, dass man den Mobber mit einer guten Körperhaltung betrachtet, als ob man ihm vermitteln möchte, „Ach bitte! Du bist meine Zeit nicht wert. Du bist für mich bedeutungslos“, und dann weggeht. Wie gesagt, bleibe zuversichtlich, dass du nicht der Typ von Mensch bist, den sich ein Mobber zum Schikanieren aussuchen möchte. Man schaut den Mobber so an, dass man ihm vermittelt, dass er einen überhaupt nicht interessiert.

Um diesen Blick zu zeigen, muss man den Mobber ansehen, als würde man sagen, „Ja, ich habe dich gehört, aber ich werde dir nicht antworten, weil du meine Zeit nicht wert bist“. Wenn du ihn länger als nötig ansiehst, kannst du ihm auch übermitteln, „Denk nochmal nach, bevor du etwas anderes über mich sagst“. Mit anderen Worten, man steht nur da und schaut den Mobber selbstbewusst an und übermittelt durch seine Körpersprache ein höchstes Gefühl der Zuversicht, dass man keine Zeit hat, sich über das vom Mobber Gesagte Gedanken zu machen. Drehe dann langsam den Kopf weg, so als würdest du seitlich an ihm vorbeischaun (drehe den Kopf halbwegs von seiner Richtung weg). Mache das langsam, da du ja willst, dass er sich unbedeutend fühlt. Du würdigst seine Anwesenheit nicht mehr länger.

Jetzt dreht man den Kopf langsam weg von ihm, als ob irgendetwas Wichtiges die eigene Aufmerksamkeit erregt hat. Zu eilig sollte man es nicht machen, da dies sonst als Nervosität fehlinterpretiert werden könnte.

Jetzt siehst du den Mobber nicht mehr an, hast ihm jedoch nicht deinen Rücken zugewandt, damit er immer noch die Seite deines Gesichts sehen und dadurch erkennen kann, was du als nächstes machst. Setze nun ein freundliches und angeregtes Lächeln auf und hebe deinen Kopf ein wenig, so als ob du jemanden, den du magst, in einiger Entfernung grüßen würdest.

Man hat nun den selbstsicheren unbedeutenden Blick erteilt, welcher daraus besteht, dass man etwas anerkennt und ignoriert. Die meisten Mobber schikanieren jemanden, von dem sie denken, dass er keine Freunde hat. Durch diese Methode wird ihnen klar gemacht, dass man kein Einzelgänger ist und dass sie genaugenommen für einen bedeutungslos sind. Nun geht man weg. Der Schlüssel hierbei ist, eine aufrechte Körperhaltung zu haben, während man den Mobber anschaut, sich dann wendet und davon geht.

Methode Drei: Den Mobber mit Humor angreifen

Wenn Humor richtig angewendet wird, ist es eine großartige Möglichkeit nahezu jede Situation zu de-eskalieren. Viele Menschen nutzen Humor in Gesprächen mit Freunden. Wenn man lustig ist, sieht es aus, als würde man sich nicht beleidigt fühlen.

Freunde teilen sich ihre Fehler gegenseitig offen mit und sind meistens nicht beleidigt, wenn ihre Freunde sich darüber lustig machen. Wir sind alle menschlich und niemand ist perfekt, oder?

Wenn du versuchst, den Mobber mit Humor anzugreifen, stelle zuerst sicher, dass du ihn nicht damit zurück beleidigst. Das bedeutet, dass deine Haltung Spaßig und freudig sein muss. Ich weiß, dass das schwierig ist, wenn jemand negativ über dich spricht.

Es ist jedoch eine Methode, die dich die Kontrolle haben lässt. Man benutzt Humor mit einem bestimmten Zweck. Dieser Zweck ist die Deeskalation anstatt der Eskalation der Mobbingsituation. Man vermeidet Streit und fängt keinen an.

Des Weiteren muss man die Beleidigung anerkennen und es so aussehen lassen als wäre es keine große Sache. Das funktioniert am besten, wenn der Mobber dich direkt herausfordert und es dir direkt ins Gesicht sagt.

Wenn man Humor benutzt, nimmt man den Druck aus der vorliegenden Situation und verwandelt ihn in etwas anderes. Der Mobber kommt beispielsweise direkt auf dich zu und sagt dir ins Gesicht, dass du dumm bist. Du antwortest mit einem halben Lächeln und sagst „Ja, mein großer Bruder sagt das Gleiche, aber ich erinnere ihn immer daran, dass auch er nicht perfekt ist.“ Dann gehst du einfach weg.

Der Gedanke dahinter ist, wieder keine Emotionen gegenüber der Beleidigung zu zeigen und ruhig zu bleiben. Keine negativen Emotionen gegenüber der Beleidigung zu zeigen, lässt dich selbstbewusst aussehen, weil du mit Humor darauf reagiert hast.

Falls der Mobber weitermacht und sich aufregt, könntest du sagen „Ich würde ja etwas antworten, aber dein Atem riecht so schlecht, dass ich gehen muss!“ Dann gehst du weg und fächerst dir Luft vor deiner Nase so zu, als ob sein Atem schlecht riechen würde. Die Idee ist, die Beleidigung, die auf dich gerichtet war, umzuleiten. Du lässt sie einfach in eine andere Richtung laufen.

Dies hat die Absicht, den verbalen Angriff nur ausreichend aufzuhalten, so dass du mit Ruhe und Selbstbewusstsein weggehen kannst. Wenn man es richtig gemacht hat, erlaubt es einem weiterzugehen, als ob es keine Auswirkung auf einen gehabt hätte.

Methode Vier: Den Mobber mit einer gewaltfreien Drohung angreifen

Bei manchen Arten von Mobbern muss man ihnen sagen, dass sie mit der Belästigung aufhören sollen, sonst... Ich denke, dass man das am besten macht, wenn man mit dem Mobber allein ist. Es kann jedoch auch gemacht werden, wenn man sich in einer Menschenmenge befindet.

Die Idee ist, den verbalen Angriff nicht zu einem körperlichen Kampf eskalieren zu lassen, sondern den verbalen Angriff zu deeskalieren, indem man droht. Es wird gewaltfreie Drohung genannt, weil man ruhig ist und seine Gefühle unter Kontrolle hat. Mit anderen Worten, man sollte nicht verärgert aussehen oder sich verärgert anhören, wenn man diese Methode anwendet. Man sollte selbstbewusst aussehen und klingen.

Handle nicht verärgert oder verängstigt. Diese Methode funktioniert nicht bei allen Mobbern, weil manche Mobber wirklich eine körperliche Auseinandersetzung suchen (darauf wird in einem späteren Kapitel eingegangen werden); bei den meisten Mobbern kann man diese Methode aber anwenden.

Diese Methode wendet man am besten bei dem Mobber an, der hinter deinem Rücken über dich redet und damit versucht, dass andere dich nicht mögen oder dass du aus einer Gruppe ausgeschlossen wirst oder gar nicht erst in diese Gruppe aufgenommen wirst. Daher mobben sie dich, indem sie hinter deinem Rücken über dich reden und falsche Gerüchte über dich verbreiten, die den Zweck haben, dass andere nicht mit dir befreundet sein wollen.

Wenn du den Mobber konfrontierst, tue ein bisschen besorgt, wenn du die gewaltfreie Drohung äußerst. Lasse den Mobber zuerst wissen, dass das, was er tut, falsch ist und dass du deswegen besorgt bist. Sag ihm, dass du meinst, dass es sich um ein Missverständnis handelt und dass du wissen willst, wieso er negative Dinge über dich erzählt.

Er wird wahrscheinlich versuchen seine Handlungen zu rechtfertigen. Es ist egal, was er sagt, um sich zu rechtfertigen; du fragst ihn dann einfach, wieso er nicht zuerst zu dir gekommen ist, wenn er ein Problem mit dir hat. Der Mobber wird keine gute Antwort darauf haben.

Dann äußerst du die gewaltfreie Drohung „Ich will, dass du aufhörst, diese fiesen Dinge über mich zu erzählen, weil sie nicht wahr sind.“ Sag dann, dass du nicht willst, dass irgendjemand in Schwierigkeiten kommt, aber dass du dich selbst schützen wirst, falls du körperlich angegriffen wirst oder falls deine Persönlichkeit angegriffen wird. Dann sagst du „Hör also bitte auf, meine Persönlichkeit anzugreifen.“

Als ich diese Methode angewandt habe, hat das Mobbing aufgehört. Man muss aber wissen, mit welcher Art von Mobber man zu tun hat.

Den Mobber verbal mit einer gewaltfreien Drohung anzugreifen funktioniert gut, wenn derjenige offenbar ein Feigling ist, weil er hinter deinem Rücken über dich redet.

Methode Fünf: Höhere Autorität

Man muss verstehen, dass Leute, die andere schikanierten, normalerweise ein schwaches Selbstbild haben. Wenn jemand andere schikaniert, macht er es wahrscheinlich, um sich selbst besser zu fühlen. Das ist aber nicht dein Problem.

Seien wir ehrlich, manchmal müssen wir jemand mit Autorität aufsuchen, der uns helfen kann, mit dem Mobber fertig zu werden. Das ist einer der letzten Wege, wenn du nicht selbst mit dem Mobber fertig werden kannst.

Wenn du eine höhere Autorität aufsuchst, wirst du mehr Erfolg damit haben, dass sie dir hilft, wenn du ihr sagst, dass du anfangs versucht hast den Mobber zu ignorieren, dann versucht hast, vernünftig mit ihm zu reden und du ihm sogar gesagt hast, dass du etwas unternehmen würdest, wenn er nicht aufhören würde.

Jetzt brauchst du Hilfe, weil es weiterhin eskaliert. Eine Autoritätsperson, wie ein Lehrer oder ein Elternteil, dem du auf diese Art und Weise von dem Problem erzählst, wird dich respektieren, weil du zuerst versucht hast die Situation alleine zu regeln.

Du hast es gut erklärt und jetzt wissen sie, dass du es mit einem Mobber zu tun hast. Lehrer, Eltern und andere Autoritätspersonen werden bereit sein dir zu helfen.

Denk daran: bevor du es jemandem erzählst, stelle sicher, dass du Zeit hattest dich zu beruhigen.

Wenn du mit einer Autoritätsperson sprichst, solltest du eine ruhige Stimme haben und ihr sorgfältig erklären können, was Sache ist. Wenn du ruhig bist, während du die Situation schilderst, lässt es dich glaubwürdiger erscheinen.

Viele Autoritätspersonen schauen, ob vielleicht derjenige, der davon berichtet, nicht das Problem sein könnte. Manchmal versuchen Mobber ihre Opfer in Schwierigkeiten zu bringen, indem sie behaupten, dass das Opfer sie mobbt.

Wenn man ruhig bleibt, während man mit der Autoritätsperson spricht, kann man die Situation besser erklären und sich selbst als reife und glaubwürdige Person darstellen.

Methode Sechs: Biete dem Mobber die Stirn

Manchmal kann es passieren, dass es weitere Mobbingversuche (vom gleichen Mobber) gibt, während man darauf wartet, dass die Autoritätsperson einem dabei hilft, mit dem Mobber fertig zu werden. Es könnte auch passieren, dass der Mobber Ärger bekommen hat und dich jetzt wieder mobben will.

Wir wissen, dass es Mobbern ein falsches Gefühl von Selbstbewusstsein gibt, wenn sie andere Leute niedermachen. Dies ist aber nicht immer der Fall; in den meisten Fällen ist es aber wahr. Wenn man das weiß, kann man den Mobbern die Stirn bieten und so handeln, als ob man vor ihren lauten Versuchen einen herunter zu machen keine Angst hätte.

Es ist nicht so schwierig jemandem die Stirn zu bieten, der ein geringes Selbstbewusstsein hat. Ein Mobber, der einem mit Aggressionen gegenübertritt, tut dies möglicherweise, um mit seinen eigenen Problemen fertig zu werden. Andere zu schikanieren kann ein Weg für den Mobber sein, sich besser zu fühlen. Normalerweise fühlt er sich nicht lange besser und daher wiederholt er sein Verhalten.

Auf jeden Fall ist es keine Entschuldigung andere zu mobben, weil man einen schlechten Tag hat. Wenn sich jemand aggressiv verhält, scheint diese Person in diesem Moment stark zu sein, aber oft ist der Mobber nicht so stark, wie er versucht zu wirken. Wenn du dieser Art von Mobber die Stirn bietest, wird er sich nicht besser fühlen, indem er versucht dich zu schikanieren.

Der beste Weg mit dieser Art von Mobber, der sich aus welchen Gründen auch immer dir gegenüber aggressiv verhält, fertig zu werden, ist, ihm zuerst direkt in die Augen zu schauen, mit geraden Schultern und erhobenem Kopf, voller Selbstbewusstsein. Man muss wirklich nichts sagen. Schau dem Mobber in die Augen und sag dir selbst, dass diese Person ein Problem mit ihrem geringen Selbstbewusstsein hat. Es ist das Problem des Mobbers und nicht deins. Es ist ok, die Brust ein wenig herauszustrecken.

Dein Gesichtsausdruck sollte verärgert und vielleicht ein bisschen wütend sein. Es ist Zeit, sich dem Mobber zu widersetzen. Fange an, langsam auf den Mobber zuzugehen, aber sprich dabei nicht. Schau ihm dabei die ganze Zeit in die Augen. Möglicherweise siehst du, wie er ein wenig besorgt wirkt; gut so. Das ist aber nicht der Zeitpunkt, an dem du einen Rückzieher machen solltest. Komm ihm sehr nahe und sag „Lass mich in Ruhe.“ Sag es leise und beiße dabei die Zähne ein wenig zusammen.

Der Mobber wird normalerweise kurz geschockt sein. Falls er sprachlos dasteht, kannst du als erstes weggehen. Wenn du weggehst, schau zu ihm zurück und behalte deinen verärgerten Gesichtsausdruck bei. Du wirst feststellen, dass der Mobber dich nicht verfolgen wird. Vielleicht gibt er dir mit einer Geste zu verstehen, dass du reine Zeitverschwendung für ihn bist und er geht in die andere Richtung davon. Das ist gut.

Jetzt weiß der Mobber, dass du keine Angst vor ihm hast. Denk daran, dass Mobber eigentlich keine körperliche Auseinandersetzung wollen. Sie haben den Ruf, harte Kerle zu sein, und falls sie eine Auseinandersetzung verlieren, ist dieses Image weg. Benutze diese Information zu deinem Vorteil.

Methode Sieben: Sei körperlich bereit

Leider werden dich manche Mobber körperlich angreifen. Meistens dann, wenn sie sich unter ihren so genannten Freunden befinden oder generell unter anderen Leuten, vor denen sie angeben wollen. Dieser Mobber wird dich körperlich angreifen.

Das könnte sein, weil du ihn verpetzt hast oder weil du dich ihm widersetzt hast und andere Leute das gesehen haben und er sich jetzt verpflichtet fühlt, noch eins draufzusetzen, indem er sich aufregt und dir sogar Gewalt antut.

Seien wir ehrlich: die meisten Mobber denken, dass sie ihren Ruf aufrechterhalten müssen. Wenn sie dich also angreifen, um dich einzuschüchtern, könnte es in Form von Schubsen, einem Fingerstoß oder sogar einem Brustschlag sein. Es ist klar: sie fordern dich heraus und wollen, dass du Angst vor ihnen hast.

Dieser Mobber will, dass du klein beigibst, so dass er seine Überlegenheit dir und anderen Herausforderern gegenüber, die vielleicht zuschauen, zeigen kann. In dieser Situation hat man zwei Möglichkeiten: weggehen oder standhaft bleiben. Wenn man weggeht, ist das Problem, dass das ziemlich sicher wieder passieren wird.

Wenn man will, dass das Mobbing aufhört, darf man nicht zurückweichen. Manche Mobber werden nicht glauben, dass du dich körperlich verteidigen wirst. Das könnte der Fall sein, weil sie vielleicht größer oder stärker als du sind.

Du kannst zulassen, dass der Mobber dich schubst, aber mach keinen Rückzieher. Bleib standhaft und zuck nicht zusammen. Wenn du fühlst, dass ein Schlag oder heftiger Schubser kommt, blockst du den Mobber ab und bewegst dich.

Ein Abblocken des Mobbers bedeutet, dass du deine Hände benutzt, um den körperlichen Angriff abzulenken und du dann zur Seite oder zurück gehst, mit erhobenen Händen und Handflächen zum Mobber gerichtet. Das vermittelt „Hör auf oder ich werde mich selbst schützen.“

Wenn du denkst, es könnte passieren, dass du dich in einer derartigen Situation wieder findest, ist es immer gut, ein paar Selbstverteidigungstechniken zu kennen. Auf diese Art und Weise kannst du dich selbstbewusst verteidigen und dich schützen.

Fazit

Wir alle haben gemischte Gefühle, vor allem wenn wir hören, dass jemand gemobbt wird. Unsere Gefühle können leicht von bestimmten Faktoren beeinflusst werden. Manche Faktoren könnten sein, dass das Mobbingopfer unser eigenes Kind ist, ein Kind, das man vielleicht kennt, oder jemand, den man vielleicht nicht kennt. Studien belegen, dass diese Faktoren emotionale Einflüsse auf unsere Gefühle haben können.

Eines jedoch steht heute fest: Mobbing ist falsch und gegen das Gesetz. Diejenigen, die beim Mobben erwischt werden, werden normalerweise bis zu einem gewissen Grad bestraft. Das Problem geht jedoch weiter. Wir sehen es überall und trotzdem greifen viele nicht ein, wenn sie sehen, dass es passiert.

Dieses Buch hält für das Kind sieben Strategien bereit, mit Mobbing umzugehen. Es wird das Kind befähigen, alleine mit einem Mobber fertig zu werden. Das wird wiederum Selbstvertrauen aufbauen. Seien wir ehrlich: die meisten Mobber schikanieren niemanden, der Selbstbewusstsein ausstrahlt.

Diese sieben Strategien habe ich ausgewählt, weil ich sie mit hoher Erfolgsquote angewandt habe, Mobbing, das mir widerfahren ist, zu stoppen. Eine, oder eine Kombination dieser Strategien wird einen Mobber sicherlich bezwingen. Keine Sorge, wenn eine nicht funktioniert; es gibt sechs weitere, die wahrscheinlich funktionieren werden. Für die besten Ergebnisse solltest du sie alle lernen.

Um sie alle gut zu lernen, solltest du das Buch mehrere Male lesen. Wenn du das tust, wirst du die Strategien vollständig verstehen. Diese Strategien werden dir das Vertrauen geben, jeden Mobber ohne Kampf zu besiegen.

Über den Autor

John Williamson ist zertifizierter „Verbal Bully Expert“ und Selbstverteidigungsexperte. Er hat ein Verbal Bully Zertifikat vom Northeast Wisconsin Technical College, ist zertifizierter außerordentlicher Professor vom Arizona State Regency Board, hat zwei Bachelor- und ein Masterabschluss in BWL von der Phoenix Universität und ist Board Certified Senior Master Lehrer der Kampfkünste. Er hat über 30 Jahre Erfahrung darin anderen zu helfen, und es ist seine Leidenschaft, Führungstalent und -geschick zu unterrichten.

Über die ganzen Jahre seiner Erfahrung hinweg hat John seine Leidenschaft bewahrt, anderen verbale Anti-Mobbing Methoden zu lehren, genauso wie die Wichtigkeit, einen starken Charakter, eine positive Grundeinstellung und körperliche persönliche Schutztechniken zu haben.

Meister Williamson kann kontaktiert werden über

Email: williamsonmba@msn.com

Telefonisch +1 623-695-2356 oder +1 623-535-0053

Übersetzt von Klaus Trogemann, Yuk Dan TSD Esting
Korrekturlesung Deutsch von Richard Auer, Sah Dan TSD Sunrise Helios

Bemerkung in eigener Sache

Mit Annahme des Manuskriptes (Texte und Abbildungen) durch die Newsletter-Redaktion überlässt der Autor der DTSDV e.V. sämtliche Verwertungsrechte im Sinne des Urheberrechts. Die Newsletter-Redaktion ist berechtigt, die eingesandten Berichte auszuwählen und nach Rücksprache mit dem Verfasser, ggf. aus redaktionellen Gründen zu ändern und / oder zu kürzen. Für die inhaltlichen Text- und Bildbeiträge, die über die DTSDV-Homepage veröffentlicht werden, übernimmt der Verfasser die Haftung. Die Veröffentlichung eines Berichts wird mit dem Namen des Autors signiert.



Klaus Trogemann

Klaus Trogemann, DTSDV e.V. Newsletter Redaktion

Berichte zu Ereignissen der DTSDV und WTSDA

Lehrgang für Fortgeschrittene in Issum

Zwei prall gefüllte Trainingstage warteten am 03. und 04. Mai auf alle Tang Soo Do-Begeisterten. Rund 40 TSD-Sportlerinnen und -Sportler ließen sich von den interessanten Lehrgangsinhalten animieren und nahmen an dem sehr gut vorbereiteten Kampfkunst-Event teil. Selbst ein Sportler aus Au in der Hallertau hatte den weiten Weg auf sich genommen, um an dem Niederrheinlehrgang teilzunehmen. Der erste, von Clemens Nabbefeld geleitete rund 20-minütige Programmpunkt, konditionelles Aufwärmen mit Musik, hinterließ bei den meisten Teilnehmerinnen und Teilnehmern bereits erste Schweißspuren auf ihren Doboks. Zu heißen Rhythmen absolvierten die Akteure kampsportangelehnte, dynamische Schlag-/Tritt-Variationen, unterbrochen durch Bauch- und Rückenmuskelübungen und den allseits beliebten „Jumping Jacks“. Nach den obligatorischen Dehnübungen ging es mit Hand-/Fuß-/Selbstverteidigungstechniken weiter, die letztlich in einer Abfolge von Techniken mündeten, die durchaus einer denkbaren Verteidigungssituation entsprachen. Das anschließende Pratzentraining forderte von den Sportlerinnen und Sportlern wieder erhöhte Leistungsbereitschaft. Technik und Kondition waren hierbei notwendig und es zeigte sich, dass ein 2-minütiges Schlagen oder Treten gegen einen festen Widerstand zu ersten konditionellen Ausfallerscheinungen führen kann. Als zum Schluss auch noch die Anforderung gestellt wurde, dass sich die Pratzenträger wehren sollten, waren beide Akteure plötzlich in einer aktiven Situation, in der erhöhte Aufmerksamkeit gefordert war und der Puls kräftig nach oben schnellte. Sein Programm abschließend, vermittelte Clemens Nabbefeld die oft vernachlässigten Bongtechniken 1 – 5.

Am Ende des ersten Lehrgangstages standen Formen auf dem Programm. Nach dem 1. schweißtreibenden Teil der Veranstaltung, war jetzt volle Konzentration gefordert. Klaus Trogemann ging insbesondere bei den Farbgurten auf Details der jeweiligen Form ein und erklärte den Sinn der einzelnen Bewegungsabläufe. Sein Credo lautet: Nur wer die Techniken verinnerlicht hat, ist in der Lage, seine Formen mit Leben zu füllen.

Einen schönen Ausklang fand der 1. Lehrgangstag in einem gemeinsamen, vom Tang Soo Do Issum bestens vorbereiteten Grillen. Da die Witterungsbedingungen leider eher unangenehm waren - es war wirklich lausig kalt - wurde der Abend relativ frühzeitig beendet. Schade drum, die Issummer hatten sich mit dem selbst gemachten Buffet richtig viel Mühe gegeben.

Der 2. Lehrgangstag war traditionell den Schwarzgurten bzw. angehenden Dan Trägern vorbehalten. Themen des Tages waren Waffen und höhere Formen. Klaus Trogemann ließ zunächst die Akteure ihre Formen von der Bassai an aufwärts zeigen. Zunächst nur beobachtend, korrigierte er dann offensichtliche Fehler oder Neuinterpretationen, erklärte schwierige Passagen und ließ abschließend jede Form noch einmal auf eigenes Kommando und Tempo laufen. Immer wieder wies er darauf hin, dass es nicht wichtig sei, die Reihenfolge der Bewegungen abzuspielen, sondern dass es darauf ankäme, die Bewegungen zu verstehen. Das Gleichgewicht, die Atemtechnik, den Energiefluss sowie Rhythmus und die jeweils erforderliche Geschwindigkeit sollten stimmig beibehalten werden. Für die angehenden und niedrigen Dan-Träger war es auf jeden Fall eine interessante Herausforderung, bei der Jin Do und Ro Hai Form nicht nur zuzugucken, sondern aktiv einzelne Bewegungsabläufe in der Gruppe mitzulaufen. Eine große Motivation für die Zukunft!

Die Waffenformen wurden von den Schwarzgurten nach gleichem Muster trainiert, wobei die höheren Schwertformen ausschließlich Meister Gerold Engenhorst und dem 3. Dan Clemens Nabbefeld vorbehalten waren.



Gruppe der Danträger



Gemischte Gruppe

Zum Abschluss der beiden Lehrgangstage referierte Sah Bum Nim Trogemann noch ein wenig zu Grundsätzlichkeiten der Tang Soo Do Philosophie. Schwerpunkt seiner Ausführungen waren Leistungsbereitschaft und der Wille, sich in der Kampfkunst Tang Soo Do fortzuentwickeln.

Abschließend möchte ich mich, stellvertretend für die Tang Soo Do-Schulen Issum und Menzelen, bei Meister Klaus Trogemann für sein Engagement und seine Bereitschaft an den Niederrhein zu kommen herzlich bedanken.

Dieter Tenhaeff, Cho Dan, TSD Issum

Taching 30.05. – 01.06.2014

Well, we just finished another great training at Taching am See, which is the three day German summer training camp. I love coming to Taching. Over the 20 years that this has been going on, I think I've missed one.

It would be easy to talk about the schedule, what techniques we trained on and when, but for me, that's not what Taching is about. It's about several other much more important themes.

One is brotherhood. This training camp is an opportunity for everyone to train in the same hall at the same time. 10th Gup to 6th Dan, everyone trains together.

And if one is open to it, it's an opportunity to learn and get inspired by others. For example: after the normal 3+ hour workout on Saturday, Master Trogemann trains the black belts for another hour or so. At one point, struggling with the aches and pains of age and old injuries, I noticed Robert Kallinger was behind me. Robert is a great martial artist, and when I turned and could see his sharp, crisp techniques in his forms, it inspired me to keep going. It's not about rank, it's about being able to learn from everyone.

Finally, Taching for me is about gratitude. Gratitude that I'm in this great martial arts organization, which has many fabulous members. Gratitude that I'm physically able to do these techniques, and that I can be with a large group of people enjoying the same activity. Though we're all different, this is the thing that connects us. And, as I said at the end of the black belt workout in Taching, gratitude to Master Trogemann that he puts programs like this together for us in Germany. While to some it may seem like a burden, I know Master Trogemann really likes putting on these events. It's his commitment to Tang Soo Do and to the German Students. And we all benefit from this.

Brian Olden Oh Dan, Amberg



Übersetzung

Nun ja, gerade ist ein weiteres großartiges Training in Taching am See, welches das deutsche 3-Tage Sommer-Trainingslager ist, zu Ende gegangen. Ich liebe es, nach Taching zu kommen. In den 20 Jahren, seit es dies nun schon gibt, glaube ich, dass ich nur eines verpasst habe.

Es wäre zu leicht, nur über den Zeitplan und die Techniken, welche wir wann trainiert haben zu reden. Aber für mich ist dies nicht das, was Taching ausmacht. Es geht um mehrere andere viel wichtigere Aspekte.

Eins ist die brüderliche Gemeinschaft. Das Trainingslager ist die Gelegenheit für alle, in der gleichen Halle und zur gleichen Zeit gemeinsam zu trainieren. 10. Gup bis zum 6. Dan, alle trainieren zusammen.

Und wenn man offen dafür ist, es ist die Möglichkeit zu lernen und von anderen inspiriert zu werden. Zum Beispiel: nach dem normalen 3 + Stunden Training am Samstag, trainiert Meister Trogemann anschließend die Schwarzgurte in einer Stunde oder so. An einem Punkt im Kampf mit den Schmerzen und Beschwerden des Alters und alten Verletzungen, bemerkte ich, dass Robert Kallinger hinter mir war. Robert ist ein großer Kampfkünstler, und als ich mich umdrehte, konnte ich seine gestochen scharfen Techniken in seinen Formen bewundern, was mich dazu inspirierte, trotzdem weiterzumachen. Es ist nicht der Rang, es ist die Möglichkeit, von jemandem zu lernen.

Schließlich hat Taching für mich etwas mit Dankbarkeit zu tun. Dankbarkeit, dass ich in dieser großen Kampfkunst-Organisation bin, die viele fabelhafte Mitglieder hat. Dankbarkeit, dass ich körperlich noch in der Lage bin, diese Techniken auszuführen und dass ich mit einer großen Gruppe von Menschen die gleiche Tätigkeit genießen darf und kann. Obwohl wir alle verschieden sind, ist es das, was uns verbindet. Und, wie gesagt am Ende des Schwarzgurt Training in Taching, die Dankbarkeit an Meister Trogemann. Er setzt für uns in Deutschland Programme wie diese zusammen. Während es für einige erscheinen mag, dass es eine Last sei, weiß ich, dass Meister Trogemann es wirklich mag Veranstaltungen wie diese, zusammenzusetzen. Es ist sein Engagement für Tang Soo Do und für die deutschen Schüler. Und wir alle profitieren davon.

übersetzt von Klaus Trogemann Yuk Dan Esting

Issumer Tang Soo Do-ler lernen vom deutschen Meister bei Sommerlehrgang

ISSUM 23 Kampfsportler des „Tang Soo Do“ Issum haben von ihrem Vorbild lernen können. Denn der deutsche Meister Sah Bum Nim Klaus Trogemann (6. Dan) unterrichtete die Teilnehmer bei einem dreitägigen Lehrgang in Taching am See in Bayern. Dort hatten sie die Gelegenheit, gemeinsam mit dem Experten ihre im Training erlernten Grundtechniken zu verfeinern. Das betraf nicht nur die Einsteiger, auch die höherrangigen Tang Soo Do-ler konnten sich in dem Training weiterentwickeln. Geübt wurden zum Beispiel Kontertechniken fürs Freikampfvorhalten, Formen mit und ohne Waffen oder das Wettkampfvorhalten auf Meisterschaften. Beim Grillen an den beiden Abenden hatten die Sportler die Gelegen-



Die Issumer Kampfsportler haben sich viel von ihrem Meister abschauen können.

FOTO: KN

heit, im gemütlichen Beisammensein, den Tag ausklingen zu lassen. So kehrten am Sonntagabend 23 er-

schöpfte aber bereicherte Tang Soo Do-ler in die Heimat Issum zurück. Und die Kampfsportler freuen sich

schon darauf, das gerade neu Erlernte im Training gleich auszuprobieren.

Lehren – Lernen – Lachen: Sommerlager in Taching

Für jeden, der schon einmal am Sommerlehrgang in Taching teilgenommen hat, ist dieses Wochenende ein Muss. Neben vielen lehrreichen Trainingseinheiten, interessanten Ausführungen von Meister Trogemann zu TSD-Themen, Schweiß und blauen Flecken, ist es besonders die herzliche Gemeinschaft aller Teilnehmer, die jedes Jahr zu einem unvergesslichen Ereignis macht. Das diesjährige Treffen mit über 70 Teilnehmern, darunter auch 5. Dan Meister Brian Olden und 4. Dan Meister Christian Preiss, fand vom 30. Mai bis 1. Juni statt

Am Freitagnachmittag fand die erste Trainingseinheit statt. Nach der Begrüßung der Teilnehmer durch Meister Trogemann, waren die Hauptthemen „Formen-Grundschole“ und „Einschritt-Techniken“ angesagt. Ausführlich konnten sich alle, egal ob Weißgurt oder Schwarzgurt, den gezeigten Techniken widmen. Meister Trogemann war immer für auftretende Fragen offen und half den Schülern, auch den Sinn der einzelnen Techniken zu verstehen.

Immer wieder wurden auch Pausen eingelegt, um über theoretische Grundsätze des Tang Soo Do und der Kampfkünste im Allgemeinen zu referieren. Dabei schien es Meister Trogemann dieses Jahr besonders wichtig, das Thema „Respekt“ aufzugreifen, womit er auf viel Zustimmung traf. Er wies auf die Haltung jedes einzelnen innerhalb, aber auch außerhalb des Do Jang hin. So sollte es z.B. eine Selbstverständlichkeit sein, sich beim Eintreten eines Meisters im Do Jang zu verbeugen. Auch im Training gehört es sich, dass sich die Schüler vor dem höchsten Gürtelgrad verbeugen. Dies den TSD-Schülern zu vermitteln, sei auch eine wichtige Aufgabe der Trainer, die hier natürlich ein großes Vorbild für ihre Schüler darstellen. Meister Trogemann betonte, dass es hierbei nicht um undifferenzierten Gehorsam gehe, sondern darum, dass es der Respekt vor den Traditionen der Kampfkünste und somit auch des Tang Soo Do gebietet, gewisse Rituale einzuhalten. Und so wie uns das Einhalten bestimmter Umgangsformen im täglichen Leben weiterhilft, hilft uns auch das Beachten und Einhalten der Regeln im Do Jang weiter.

Am Samstag standen am Vormittag zunächst Übungen zum Sparring auf dem Programm, gefolgt von den Waffenformen und Variationen der Einschritt-Techniken. Meister Trogemann zeigte verschiedene Angriffs- und Verteidigungstechniken, die bei richtiger Ausführung sehr effektiv sein können, bei ungeschickter Ausführung jedoch zu netten Andenken in Form von blauen Flecken führten.

Einen längeren Exkurs machte er zur Frage, wann welche Form gelernt werden sollte. Dabei verwies er auf die nötigen Grundkenntnisse und -fertigkeiten, die jeder Schüler, Schwarzgurt und auch Meister erlangen muss, bevor er zur nächsten Form übergehen kann.

Eine besondere Freude war es für mich und ich denke auch für das kleine Häufchen Interessierter, das Training für Schwarzgurte beobachten zu dürfen. Hier wurde schnell klar: unser Tang-Soo-Do-Weg wird noch ein sehr langer sein – und darauf dürfen wir uns auch freuen! Von der Sae Kye Hyung II Bu bis zu den Meisterformen, sowie den verschiedenen Waffenformen, wurde von den Schwarzgurten alles gezeigt, wobei die Anzahl der Mitstreiter immer geringer wurde, je höher die Formen fortschritten. Zum Schluss verblieben für die Ausführung der höchsten Formen mit und ohne Waffen nur noch Meister Trogemann und Meister Olden, die für alle eine beeindruckende Vorführung ihrer Kunst lieferten, was man am bewundernden Schweigen der Zuschauer feststellen konnte. Vielen Dank dafür!

Eine weitere Trainingseinheit zu Waffenformen bzw. Einschritttechniken stand am Sonntagvormittag an.

Neben dem Geschehen in der Turnhalle sorgten auch die beiden traditionellen Grillabende bei Familie Gramminger für viel Gesprächsstoff. Bei Grillfleisch und Salat, Limo und Bier und - nicht zu vergessen - der Verkostung allerhand hochprozentiger Köstlichkeiten, ließ es sich vortrefflich plaudern, die

Tischtennis- und Federballspieler kamen auf ihre Kosten und auch der interkulturelle Austausch (ich denke an die netten Teilnehmer aus diversen anderen Ländern :-)) kam nicht zu kurz. Mit hoffentlich vielen neuen Erkenntnissen und ganz sicher vielen schönen Begegnungen und Eindrücken machten sich alle am Sonntagnachmittag auf den Nachhauseweg. Mir bleibt nur zu sagen: Sicher nächstes Jahr wieder!

Tatjana Ostermeier, 1. Gup, TSD Leitershofen

Hier ein Link zu einem [Bericht mit einer Bildergalerie!](#)

Bericht über den alljährlichen Sommerlehrgang der Deutschen Tangs Soo Do Vereinigung in Taching am See

am Wochenende vom 30.05.2014 – 01.06.2014. Mai fand in Taching am See, in der Nähe von Waging am See, der alljährliche Sommerlehrgang der Deutschen Tang Soo Do Vereinigung statt. An dem dreitägigen Lehrgang haben 13 Mitglieder des Tang Soo Do Neufahrn, sowie ca. 60 Mitglieder anderer Tangs Soo Do Studios in Begleitung ihrer Familien teilgenommen.

Am Freitag startete dieser Lehrgang mit Grundschule der Basis Techniken und den Tang Soo Do Formen. Auch das Thema Selbstverteidigungstechniken der Il Soo Sik und Ho Sin Sul Schule wurden an diesem Tag durchgenommen.

Wer Lust hatte, konnte am Samstag- und Sonntagmorgen vor dem Frühstück an den von Meister Klaus Trogemann gehaltenen Ki-Gong Übungen teilnehmen.

Am Samstag wurden von Meister Klaus Trogemann die Themen Freikampf und das dazugehörige Regelwerk trainiert. Genauso wurden die Formen intensiv wiederholt. In einer separaten Gruppe konnten die Schwarzgurte ihre Formen trainieren. In Vorbereitung der kommenden Deutschen Meisterschaft in Solln wurde für die Schwarzgurte an diesem Tag noch eine Wettkampfrichter-Unterweisung gemacht, im Anschluss folgten die typischen Tang Soo Do Waffenformen als Übungseinheit. Auf der Basis der Stock-Waffen Formen wurde im Anschluss die Stock-Selbstverteidigung, Bong Il Soo Sik gezeigt und geübt.

Nach den intensiven Trainingsprogrammen konnten sich am Abend die Teilnehmer mit Familien beim Grillen auf dem nahe gelegenen Bauernhof der Familie Gramminger stärken. In der schönen Pension der Familie Gramminger waren viele TSD'ler aus Neufahrn und anderen Bundesländern untergebracht.

Bei dem guten Wetter an diesem Wochenende konnte man den schönen Ausblick auf die Berge des Salzburger Landes am See genießen und wer mutig war, konnte sich im Badensee abkühlen.

Als Besonderheit am Samstagabend nach dem Grillen gab es die jährlich wiederkehrende Schnapsprobe in der hauseigenen Brennerei.

Am Sonntagvormittag, nach dreistündigem Training und ersten Ermüdungserscheinungen, hat uns Meister Trogemann mit einer Schüttel Ki Gong Form Übung wieder aufgerichtet.

Gegen 12:30 Uhr, ging es wieder Richtung Heimat.

Sehr motiviert nach dem Taching Lehrgang schauen wir in die Zukunft und hoffen, dass wir die vielen neu gewonnen Erfahrungen und Eindrücke in zukünftige Projekte einfließen lassen können.

Ein herzliches Dankeschön geht an Meister Klaus Trogemann für den tollen Lehrgang.

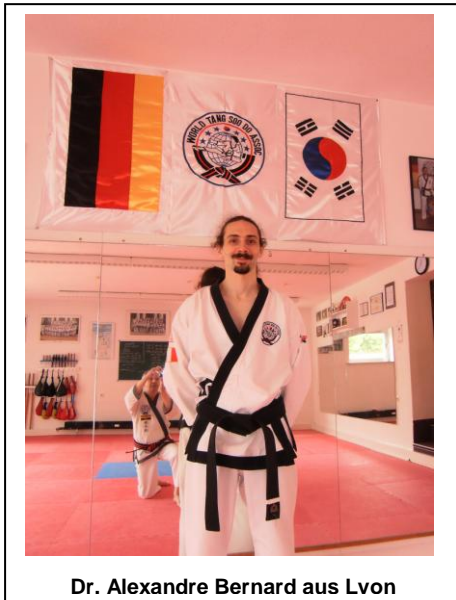
Tang Soo!

Kalojanidis Leonidas, 3. Gup, TSD Neufahrn

Und wieder ist ein Wochenende in Taching vorüber. Der Lehrgang unter Leitung von 6. Dan Meister Klaus Trogemann, der von Schülern, wie Trainern aus ganz Deutschland und einem Verein aus der Schweiz besucht war, war ohne Zweifel für jeden sehr interessant, da für einen jeden Gürtelgrad, die alle mindestens einen Vertreter hatten, Rangentsprechendes gelehrt wurde. Es wurden ein bisschen die Grundtechniken unterrichtet, hauptsächlich aber ging es um Hyungs und Il Soo Sik, sowohl mit als auch ohne den Bong. Der Lehrgang fand am Freitagnachmittag, und Samstag bis frühen Nachmittag sowie Sonntag am Vormittag statt. Aber nicht nur durch den Meister selbst, sondern auch durch meine Partner, mit denen ich zusammen trainiert habe, habe ich viel Neues dazugelernt. Meister Trogemann beendete jede Trainingszeit mit einer Ki Gong Form, welches für mich ebenfalls eine neue und interessante Erfahrung war. Die Möglichkeit zum Ki Gong wurde auch Samstag sowie Sonntag in der Früh bei Grammingers freiwillig angeboten. Was mir neben dem Training auch gut gefallen hat war, dass ich mit vier weiteren mir völlig fremden Trainierenden zusammen in einer Ferienwohnung übernachtet habe. Dadurch konnte ich auch neue Kontakte zu Kollegen aus anderen Vereinen knüpfen. Jeden Abend haben wir alle zusammen gegrillt und uns schöne Abende gemacht. Ich habe einiges von Taching behalten und hoffe, dass mir das, besonders beim Freikampf auch helfen wird. Ich kann das Wochenende nur weiter empfehlen und freue mich schon auf den Lehrgang nächstes Jahr.

Manuel Elsner (5. Gup), TSD Solln

Besuch eines TSD Gastes aus Frankreich 14



Dr. Alexandre Bernard aus Lvon

Das TSD Studio Esting hatte am 17./19.05.14 einen Besuch aus Frankreich zu einem Trainingswochenende begrüßt.

Dr. Alexandre Bernard, Cho Dan aus Lyon, der während seines Studiums zum Chemiker in USA auch den Schwarzgurt im TSD im WTSDA erworben hatte. Er kam extra für ein Wochenende nach Esting und opferte Zeit und Geld, um sich wieder auf den aktuellen Stand in Sachen TSD bringen zu lassen.

Sein Training bestand in erster Linie aus der Wiederholung und Korrektur seiner bisher gelernten Formen bis zum 1h. Dan. Außerdem hatte er noch zusätzlich Gelegenheit einige Waffenformen, die er aus dem Programm des 2. Dan noch nicht kannte zu lernen. Er war eifrig bemüht, möglichst viel in dieser Zeit mitzunehmen. Auch kam die notwendige Theorie nicht zu kurz, denn auch da galt es einiges nachzuholen.

Aufgefrischt technisch wie theoretisch kehrte er zufrieden wieder nach Lyon zurück.

Klaus Trogemann Yuk Dan, Esting

Dan Prüfung für Kroaten im Studio Esting

Am 26.06.14 fand kurzfristig auf Wunsch des Kroatischen Teams aus Sinj, das an der internationalen Deutschen Meisterschaft in München Solln teilnahm, eine außerordentliche Dan Prüfung statt. Das Prüfungsgremium bestand aus den Meistern Robert Ochwat 4. Dan und Klaus Trogemann 6. Dan. In den zwei Stunden konnten die Aspiranten zum Dan Anwärter, 1. Dan und 2. Dan ihr erworbenes technisches Können unter Beweis stellen. Auch ihre theoretischen Kenntnisse wurden eingehend geprüft.

Am Ende der Prüfung konnte die Prüfungskommission den Prüfungsteilnehmern Bestnoten für ihre gezeigten Leistungen bescheinigen. Ihr Trainer Ljubo Knez, ein Schüler von Klaus Trogemann konnte stolz auf seine Schüler sein, da er doch die Qualität des TSD in Kroatien unter Beweis stellen konnte. Auch wir gratulieren seinen neuen Dan-Trägern zu ihrem Erfolg.



Die Teilnehmer der Schwarzgurt Prüfung in Esting

zusammen mit den Prüfern K. Trogemann und R. Ochwat sowie Trainer L. Knez

Klaus Trogemann Yuk Dan, Esting

Anmerkung der Redaktion: Die Themen zur Internationalen Deutschen Meisterschaft sowie der Weltmeisterschaft wie auch dem Ki Gong Lehrgang werden in der nächsten Ausgabe des Newsletters erscheinen.

Januar bis Juni: 6 Monate Tang Soo Do in Schweden

Im Oktober 2013 bekam ich eine Zusage für ein Auslandssemester an der Universität Göteborg in Schweden. Jedoch erfuhr ich erst ein paar Wochen später von Meister Trogemann, dass es dort ein Studio der WTSDA gibt. Den leitenden Meister dieses Studios, Meister Andrew Ewing, hatte ich zu dem Zeitpunkt schon ein paar Mal auf deutschen Tang Soo Do Events gesehen. Mit Schweden hätte ich ihn aber auf Grund seines amerikanischen Akzents nie assoziiert. Nachdem Meister Trogemann Meister Ewing und mich auf der Europameisterschaft 2013 in Neufahrn bekannt gemacht hatte, wurden noch E-Mail Adressen ausgetauscht und dann ging es auch schon nach Schweden - mit Do Bohk!

Anfangs war es ein bisschen ungewohnt Tang Soo Do auf English und in einem anderen Land zu trainieren, doch es dauerte nicht lang, bis ich mich dran gewöhnt hatte. Zwei Wochen nach meiner Anreise erfuhr ich von Meister Ewing, dass zwei Meister aus den Vereinigten Staaten zu Besuch nach Schweden kommen werden. Dabei handelte es sich um Meister Rick Harsche (Sah Dan) und Meister Kevin James Robinson (Yuk Dan) aus Pennsylvania. Beide sind hochrangige Meister mit langjähriger Erfahrung in Tang Soo Do und anderen Gebieten der Martial Arts. Der Anlass ihres Besuches war zum einen ein Black Belt Test, für den auch ich von Meister Ewing vorgeschlagen wurde, und zum anderen ein 4-tägiger Lehrgang in Göteborg bzw. Stockholm. Nach Absprache mit Meister Trogemann begann ich also mich neben meinem Auslandsstudium auch noch für die Prüfung zum 1h Dan vorzubereiten. Dabei bekam ich reichlich Support von Meister Ewing und seinem Studio. Außer mir nahmen an der Prüfung noch ein Cho Dan Bo aus Göteborg und zwei Cho Dan Bo aus Stockholm teil. Die Prüfer haben viel Wert darauf gelegt, dass jeder individuell gefordert wurde. Das Ziel davon war es, jeden an seine ganz persönlichen Grenzen zu bringen, jedoch niemanden zu überfordern. Das Vorturnen wurde von einem Cho Dan des Göteborger Studios übernommen.

Am Tag nach der Prüfung machte sich dann ein Teil des Studios, inklusive der drei Meister, auf nach Stockholm, wo der zweite Teil des Lehrgangs abgehalten wurde. Der gesamte 4-tägige Lehrgang behandelte unter anderem folgende Aspekte:

- Hyungs, mit und ohne Waffen (Robinson, Harsche)
- Martial Arts mit 40+ (Robinson, Harsche)
- Kicks (Harsche)
- Seil als Waffe (Ewing)
- Durchführen von Bruchtests (Ewing)

Trotz dieser vier Topics wurde der Hauptfokus im Lehrgang auf Street-Self-Defense (Robinson) und Tournament-Sparring-Moves (Harsche) gelegt. Meister Robinson hat nicht nur effektive Techniken gegen Schläge und Griffe gezeigt, sondern auch grundlegende theoretische Aspekte der Self-Defense vermittelt, die man mindestens genauso gut beherrschen und verstehen sollte wie die Techniken. Meister Harsche hingegen demonstrierte, wie man große Distanzen im Sparring überwinden kann, um Punkte mit Kicks zu erzielen. Außerdem trainierten wir, bei jeder Technik bewusst darauf zu achten dem Gegner keine Signale zu geben, durch die er vorgewarnt werden könnte.

Einige Wochen später, besuchte ich noch einmal das Stockholmer Studio in Stockholm, da mich ein Vater gebeten hatte seinem Sohn Bō-Tricking (Bō ist japanisch und steht für Langstock) beizubringen. Bō-Tricking hat, wie der Name schon sagt, wenig mit Stockkampf zu tun. Viel mehr geht es darum äußerst spektakuläre Tricks mit der Waffe zu demonstrieren, was überwiegend bei Aufführungen Verwendung findet. Durch dieses Training bekommt man ein sehr gutes Gefühl für den Langstock. Viele der Tricks können auch auf das Nunchaku oder andere Waffen übertragen werden.

Ich wurde außerdem gefragt, ob ich dem Studio bei einem vom Staat unterstützten Programm helfen wollte. Dabei handelt es sich um eine Art Bewusstseinsweiterung für Martial Arts bei Schülern. Aus diesem Grund besuchten Trainer aus dem Stockholmer Studio im vergangenen Schuljahr ein paar mal pro Monat verschiedene Schulen in und um Stockholm um den Schülern Tang Soo Do näher zubringen. Im Sportunterricht einer 9. Klasse an einer International School wurden von uns Hand- und Fußtechniken aber auch Selbstverteidigung demonstriert. Hier konnte ich zum ersten Mal Erfahrung sammeln, wie es ist Tang Soo Do auf English zu unterrichten.

Rückblickend betrachtet habe ich neben theoretischem und praktischem Wissen, das mir auf dem Lehrgang, den Trainingsstunden und in Gesprächen mit den Meistern vermittelt wurde, auch noch neue Freundschaften gewonnen, was mindestens ebenso wichtig ist. Aus diesem Grund haben mich diese sechs Monate in Schweden nicht nur in meiner akademischen Laufbahn weitergebracht, sie haben mir auch Tang Soo Do von einer anderen, internationalen Seite gezeigt.

Thomas Schromm, 1h Dan, Au/Hallertau

Kurzübersicht Jahrestermine in 2014 *

- 11.01. DTSDV Trainer-Seminar in Esting / Klaus Trogemann
 08.02. Il Soo Sik- und Ho Sin Sul-Lehrgang in Eching / Dr. Hanifi Dolu, Klaus Trogemann
 15.03. Formen/Waffen-Lehrgang in München Bogenhausen/ Gerold Engenhorst, Klaus Trogemann
 20.-23.03. WTSDA Meister Lehrgang in Florence, Al. USA / GM Beaudoin, Bill Strong
 05.04. Kinder- und Jugendlehrgang in Solln / Robert Ochwat mit Danträgerunterstützung
 03.-04.05. Lehrgang für Fortgeschrittene in Issum-NRW */ C. Nabbefeld, K.Trogemann
 30.5-1.06. Sommerlehrgang Taching-OB*/ K. Trogemann
 28.06. Intern. Deutsche Meisterschaft in Solln / Robert Ochwat, K.Trogemann
 12.-13.07. WKGC Europa Ki Gong Lehrgang in Esting / K.Trogemann
 18.-19.07. WTSDA World-Championship in Greensborro/NC, USA GM Beaudoin
 26.-28.08. WTSDA Europa Meisterlehrgang in Cardiff/GB / J. Green, GM Beaudoin
 29.08. WTSDA Europa-Danlehrgang in Cardiff/GB / J. Green, GM Beaudoin
 30.08. WTSDA Europa-Meisterschaft in Cardiff/GB / J. Green, GM Beaudoin
 13.09. Danprüfungen - in Olching / K. Trogemann u. Senior-Danträger der DTSDV
 27.-29.09. WKGC – WTSDA Ki Gong Lehrgang in Tahoe, CA. USA/ Dr. Tim Schroeder
 ??10. DTSDV FÜL-Lehrgang Teil 1 in Esting** / R.Auer, K.Trogemann
 25.-26.10. Techniklehrgang in Alpen-NRW / G.Engenhorst, K.Trogemann
 ??10. DTSDV FÜL-Lehrgang Teil 2 und -Prüfung in Esting** / R.Auer, K.Trogemann
 22.11. Selbstverteidigungstechnik-Lehrgang in Leitershofen / R. Auer / K.Trogemann
 13.12. Senior-Dan Lehrgang in Esting u. JHV Versamml. d. DTSDV / K.Trogemann und Studio/Club-Vertreter

** DTSDV-FÜL-Lehrgang 2012 wird bei genügend Bedarf durch K.Trogemann in Esting durchgeführt.

Bitte beachten: Seit dem 01.01.03. wird eine Lehrgangsgebühr von den Teilnehmern erhoben. Es wird eine Teilnehmerliste geführt. Die Zulassungsvoraussetzung zu Danprüfungen ist je nach Dangrad der Nachweis der Teilnahme an ! mindestens ! zwei überregionalen o. a. TSD-Lehrgängen pro Jahr gültig im DTSDV-Pass eingetragen !

German News Letter: Mitgliederzeitung der Deutschen Tang Soo Do Vereinigung e.V. , gemeinnützig

Textbeiträge, Terminmitteilungen und Änderungen der Vereinsangaben für den Newsletter bitte an :
dtsdv.trogemann@t-online.de ; Klaus Trogemann, Palsweiser Str. 5-I, 82140 Olching/ Esting; Tel. Nr.: 08142-13773

Deutsche Tang Soo Do Vereinigung e.V. Germany; gemeinnützig
Vertretung: Klaus Trogemann, Dipl.-Ing. FH - Yuk Dan, Tang Soo Do - Internationaler-Meister
Adresse: Palsweiserstr. 5-i, 82140 Olching/ Germany **Tel./Fax:** 08142-13773 / -179972
E-mail : dtsdv.trogemann@t-online.de **Web-Page :** www.dtsdv.de
Adressen der DTSDV Vereine, Abteilungen, Gruppen

Detaillierte Infos hierzu siehe www.dtsdv.de unter Vereine & Links

TSD Au/Hallertau	Markus Rank	Iglsdorf 3, 84104 Rudelzhausen
TSD BWK Ulm	Dr. Marc-Michael Ventzke	Tokajerweg 40, 89075 Ulm
TSD BWK Hamburg	Dr. Hanif Dolu	Lesserstrasse 180, 22049 Hamburg
TSD Chung Shin Amberg	Meister Brian Olden	An den Weihern 5, 92272 Paulsdorf
TSD Eching	Johanna Peitz	Edith-Stein-Str. 4G, 85386 Eching
TSD Esting	Meister Klaus Trogemann	Palsweiserstr. 5-i, 82140 Olching / Esting
TSD Issum	Clemens Nabbefeld	Brückerheide 2, 47661 Issum
TSD Leitershofen	Thomas Krause	Haferfeldring 3b, 86343 Königsbrunn
TSD Menzelen	Meister Gerold Engenhorst	Neue Str. 10, 46519 Alpen
TSD Neufahrn	Robert Kallinger	Isanperhtweg 6, 85375 Neufahrn
TSD Neukirchen-Vlyun	Peter Hummel	Rayerner Str. 27, 47506 Neukirchen-Vlyun
TSD Rottal-Inn	Joachim Kandlbinder	Eckenerstr. 1,84375 Kirchdorf am Inn
TSD Siemens München	Peter Schickliński	Lochhamerstr. 79, 81477 München
TSD Solln	Robert Ochwat	Zur Denkstätte 14, 82275 Emmering
TSD Sunrise Helios	Richard Auer	Ina-Seidel-Bogen 16, 81929 München