

Das Nichtkampf-Prinzip

... von Rüdiger Lenz



220 Seiten, ISBN 3-89967-153-8,
Preis: €20,-
Bestellung unter: www.pabst-publishers.com

In seinem Werk *Das Nichtkampf-Prinzip* thematisiert der erfahrene Kampfkunst- und De-Eskalationsexperte Rüdiger Lenz im Kern den fehlgeleiteten Selbstverteidigungsmythos, der in der gesamten Kampfkunstwelt eine Pervertierung der fernöstlichen Traditionen und Philosophien bewirkt hat.

Der Autor offeriert dem Leser mit diesem Leitfaden für mehr Friedfertigkeit Möglichkeiten, seinen Lebensweg mit Erfolg, Erfüllung, Güte, Menschlichkeit und durch Gewaltlosigkeit zu pflastern. - Also Werte, die während dieses Booms, seit Mitte der 1980er Jahre durch das Aufblühen realitätsnaher Systeme in Vergessenheit geraten sind. *Das Nichtkampf-Prinzip* stellt in erster Linie einen Weg dar, Probleme des Selbst - die Lenz Ich-Schwäche nennt, vorzubeugen, zu begegnen und diese in Ich-Stärke zu wandeln. Das Ziel dieser Kunst ist in Jetzt-Zeit - verbal wie auch körperlich, zu de-eskalieren und einem Notwehrexzess in einer realen physischen Auseinandersetzung vorzubeugen. Dazu hat Lenz komplexe Strukturen erschaffen.

Selbstverteidigung durch Eskalation heißt, dass man zu immer stärkeren, brutaleren und vor allem menschenverachtenden Mitteln greift, sich somit hochrüstet, um sein Gegenüber zu besiegen. Das geschieht, so Lenz, in dem sich die Akteure oder deren Lehren, den Zweikampf als einen Kampf gegen den Schläger zu bagatellisieren gelernt haben, um eigene Schwächen auf den Schläger zu konzentrieren und sein Ausleben als Rechtfertigungsgrund für eine Wehr in der Not zu proklamieren. Solche nennt Lenz legalisierte Schläger. Das Anreichern von Zweikampfhandlungen führt unweigerlich zu einer Pervertierung der Mittel, welche an Kriegsstrategien nicht aber an gesellschaftliches Miteinander erinnern. Diese können niemals als eine wirksame Handlung für die Unversehrtheit angesehen werden, da sie einen Krieg im Kleinen (Sozietät) durch noch größere Eskalation zum Ergebnis haben. Angriff ist die beste Verteidigung - ist eine Kriegsstrategie, die den Präventionskrieg befürwortet. Diese Strategie ist weder für die Unversehrtheit ein geeignetes Mittel, noch ist sie der Selbstverteidigung untergeordnet. Sie dient einzig dem Zweck, sich mit härtester Brutalität gegen jeden Angriff in einen Blockade-Kampf zu verwandeln. Eine solche Strategie fordert in seiner Konsequenz bestimmte (psychophysiologische) Eigenschaften beim Sender, die zu einer Dauerstresshaltung in bestimmten Situationen führt. Lenz fordert daher die Zwei-Kampf-Verherrlichung in realen Systemen zu wandeln.

De-Eskalation meint laut Definition gegen Eskalation, also gegen eine Ausartung einer physischen oder verbalen Intervention zu wirken. Den Ausführungen des Experten Lenz zufolge fällt die Lösung dieses Problems nicht weiter schwer. Zur Auflösung des Dilemmas Gleiches mit Gleichem - oder noch Schlimmerem, zu vergelten, setzt der Autor dem eine rekursive Denkstruktur entgegen, die uns wieder zum Schlüsselbegriff der De-Eskalation bringt und sich so durch sich selbst definiert. Die Konklusion ist demnach unweigerlich ein Heraus aus dem Zweikampf und das Beginnen des Nichtkampfes. Dieses nennt er einen Paradigmenwechsel in der Haltung, wogegen Kampfkünstler ihre Mittel einsetzen und fordert eindringlich ein weg von der derzeitigen Konditionierung eines komplexen Zweikampfverhaltens, welches sich auch als eine komplexe Verhaltensdisposition zeigt. - Auseinandersetzungen im Leben eines Menschen werden so immer auch gegen ein Du gesetzt (Ich-Schwäche). Wie ein Perpetuum Mobile

setzt sich Zweikampf-Präferenz in einem Streit durch und Ich-Schwäche siegt über Vernunft und Distanzierung. Lebensqualitäten werden so bei den Akteuren gegen Null gefahren, denn Leben, so Lenz, setzt immer auf Erfahrungsschaffen und Wertewachstum, um eine Erhöhung eigener Ziele und Ressourcen zu sichern, voraus. Diese nennt er Ich-Stärke.

DAU BOXEN stellt Techniken bereit, die die Präferenzen der üblichen Selbstverteidigung um zahlreiche Aspekte erweitern. DAU ist hier eine Abkürzung für De-Eskalations- und Anti-Gewalt-Unterricht.

Durch grundsätzliche Überlegungen kam Lenz zu der Erkenntnis, dass nur derjenige wahre Kampfkunst ausübt, der kein sogenanntes Nullsummenspiel nach der Prämisse: alles für mich - nichts für dich spielt.

Der Schlüssel liegt in der Forderung des Autors nicht nur die eigene Unversehrtheit zu sichern, sondern auch die des Aggressors. Denn während eines realen Zweikampfes, welcher in diesem Fall als körperliche Auseinandersetzung zwischen zwei (oder mehr!) Mitmenschen zu verstehen ist, kann man die Konsequenzen, die aus dem eigenen Tun und/oder der Handlung des Angreifers folgen, nicht absehen. Dies folgt gerade auch dem Wissen über Gewaltstrukturen, welches Kampfkünstler bisher nicht in ihre Lehren involviert hatten. Diese sind vollständig auf Mobbingstrukturen des Alltagserleben übertragbar. Wer den Zweikampf annimmt hat ein Problem: er oder sie muss nun diese negative Energie auch wieder loswerden. Zweikämpfer werden so (unbewusst oder bewusst) zu Energieverwandler und geben diese - recycelt - weiter. Dies, so führt Lenz weiter aus, ist auch das Dilemma alltäglicher Auseinandersetzungen, da die Strukturen des Zweikampf-Streitverhalten äquivalent zu den Verhaltensdispositionen des Auseinandersetzens in Beruf, Ehe, Nachbarschaft oder auch unter Schülern u.s.w. ist. Damit drückt Lenz seine Finger auf den Nerv unserer Gesellschaft: Gewalt in Schulen, Aggressivität in der Familie und Kampfstrukturen im Arbeitsleben kann von jedem Menschen überwunden werden.

Also, so Lenz, ist die effektivste Technik der realistischen Kampfkunst Ich-Stärke, Zweikampf überwinden und Nichtkampf gegen Ich-Schwäche einsetzen, da gerade deren Konklusion zu einer Erhöhung des Menschen führt! Lenz lehrt seinen Sportlern in jeder Handlung, aus dem Zweikampf heraus zu gehen und hat so die oberste Prämisse des DAU BOXEN, keine Gewalt anzuwenden erfüllt und die Unversehrtheit beider Akteure gesichert. Dieses und nicht ein Hinein in den Zweikampf sei Legitimation und Auftrag einer sich selbst verteidigenden Handlung für die Unversehrtheit. DAU BOXEN ist somit der WEG der GEWALTLOSIGKEIT. Wer weiß, wer er wirklich ist, der braucht niemand Anderes, um zu erfahren, was er ist, denn er ist immer Ich-Stark!

Diese Folgerung impliziert seinen Grundsatz die Gewalt und nicht den Gegner zu besiegen.

Natürlich bestreitet der Autor dieses Werkes nicht, dass es auch Situationen gibt, die eine Anwendung durch Anti-Schläger-Strategien unvermeidbar machen. Diese bilden die Ausnahme, bekräftigt Lenz explizit. Speziell dazu entwickelte Lenz die sogenannten 25 Prinzipien des DAU BOXEN. Angesichts der Tatsache, dass Schlägersituationen einen geringen Prozentsatz darstellen, werden Studenten des DAU BOXEN nicht zu sinnloser Anwendung gefährlicher Techniken konditioniert. Daraus ergibt sich, dass die Lehre vom WEG der GEWALTLOSIGKEIT einen Maßstab für die Verhältnismäßigkeit der Mittel beinhaltet, welche eng an hohe ethisch-moralische Werte geknüpft sind. Nicht mit Kanonen auf Spatzen schießen, so Lenz, sondern mittels Ich-Stärke über sich siegen und nicht mit Ich-Schwäche über andere siegen zu wollen, ist der wahre Sieg durch Kampf und Kunst.

Rüdiger Lenz fordert nun mit Hilfe seines Werkes die Kampfkunstszene auf, verstärkt das Handeln vor und während eines Zweikampfgeschehens auf die Nutzung des Großhirns umzustellen, welches uns als vernunftbegabtes Wesen definiert. Hierzu hat Lenz Methoden entwickelt, von denen sein Buch handelt.

Denn Menschen, die vom Zwischenhirn dominiert werden, zeigen eine natürliche Affinität zum Ausdruck ihrer Gefühlswelt (Affekt) durch physische Übergriffe auf Mitmenschen und übergehen die Option, weitere Schritte durch den Einsatz der Vernunft, die im Großhirn fußt, zu überdenken. Auch versteht es Lenz, anhand seines Wissens über die Evolutionäre Erkenntnistheorie (EE) nachweisbare Hintergründe für seine Thesen zu vermitteln.

Außerdem werden Argumente, die sich auf Bagatellisierung und irrelevanten Gedankenexperimenten wie z.B.: Ich könnte mal in eine lebensbedrohliche Situation kommen, in der ich mich verteidigen muss! oder der hat ja angefangen - das hat er nun davon, nicht akzeptiert. Durch die Eigenschaft des DAU BOXEN ein innerer, sogenannter weicher Stil und eine Nichtform zu sein, bildet diese Kunst vor Allem in der Bewältigung von Ich-Schwächen so zum eigenen Konfliktlösungsexperten aus. Durch die Stärkung des eigenen Ich und Festigung der Persönlichkeit wird der DAU BOXER dahingehend geschult, potenziellen Eskalationen aus dem Weg zu gehen und gar nicht erst in Bedrängnis zu geraten. Dies führt in der Praxis automatisch zu einer Erhöhung des Denkens und Handelns als Mensch.

Schlussfolgernd zieht er in seinem Buch Parallelen zur Mathematik der Spieltheorie, die in einem Regulieren aufkommender Dynamik einen Ausgleich der Kooperationspartner für das System setzt, um Verluste oder gar Zerstörung zu vermeiden. Dies ist nicht ganz unbegründet, zeigt seine Theorie über Zweikampfüberwinden, Nichtkampf und De-Eskalation doch auch neue Wege einer Sozialtheorie des Konfliktvermeiden.

Derzeitige Interventionen durch realistische, effektive Methoden setzen auf Nullsummenspiele. Nullsummenspiele setzen auf den totalen Konflikt - Ich oder Du, auf den totalen Kampf - Ich bekomme alles und Du nichts. Lenz Theorie vom Kampf an sich ist eine Erhöhung aller bisher bekannten Interpretationen durch Kampfkunstkompetenzen. Folgt man Lenz, dann ist der Zweikampf ein Ur-Urenkel des Zwischenhirns und muss folglich für den Homo sapiens sapiens überwunden werden. Dazu bietet sein Buch Das Nichtkampf-Prinzip verblüffende Einsichten und neue Möglichkeiten für die Kampfkünste. Lenz vermittelt in seinem Buch Wissen und Tatsachen über den Kampf an sich, die beachtenswert sind.

Idir Yahiatene, Uni-Bielefeld, 2005

Rüdiger Lenz, der Autor dieses Buches, ist hochgraduierter Kampfkünstler, erfahrener De-Eskalations-Trainer und Gründer des DAU-BOXENS.

Sein „Nichtkampf-Prinzip“ ist eine Methode, Aggressionen zu überwinden. Der Sieg über das eigene Ego mit der daraus resultierenden geistigen Entwicklung und Stärkung der Persönlichkeit ist eine wirksame Methode, die eigene Unversehrtheit sicherzustellen.

Zentraler Gedanke ist „die Beseitigung der Gewalt und nicht des Gegners“ !

Eine Philosophie, die überraschende Parallelen zur Lehre des Aikido-Gründers Morihei Ueshiba aufweist.

Zur körperlichen Umsetzung des Nichtkampf-Prinzips hat Rüdiger Lenz den „De-Eskalationssport“ DAU-BOXEN entwickelt. Der Angreifer bleibt unverletzt und kann die Sinnlosigkeit seiner Handlung erkennen. Die Gewaltspirale wird durchbrochen.

Rüdiger Lenz beschreibt ausführlich die Mechanismen des Zweikampfs und die Methoden zur Auflösung dieses Konflikts. Viele Beispiele aus der Praxis verdeutlichen deren Wirksamkeit.

Dieses Buch wendet sich nicht nur an Kampfkünstler, sondern auch an Eltern, Pädagogen, Streetworker und an alle Menschen, die mit Aggressionen und Gewalt in Kontakt kommen und Lösungen suchen.

Michael Zimnik,
Bundesreferent Public-Relations des
Deutschen Aikido-Bundes e.V. 2004



Über den Autor Rüdiger Lenz, Jahrgang 1962, begann 1978 mit Taekwon-Do und Shaolin Kung-Fu in Gütersloh. Er wurde 1981 internationaler deutscher Meister im Vollkontaktsport Taekwon-Do, schrieb 1993 sein erstes Buch Stretching für Kampfsportler, war von 1995-1998 im Sicherheitsdienst tätig und begründete danach die 25 Prinzipien der realistischen Kampfkunst auf der Grundlage präventiver Maßnahmen. Seit 2002 beschäftigt er sich intensiv mit dem Anti-Aggressivitäts-Training AAT® und begründete durch seine Mitarbeit im „Hamelner Modell“ eine neue Do-Philosophie, die sich auf die Lehre vom Überwinden des Zweikampfs und auf die Lehre vom Weg des Nichtkampfes

gründet. Daraus ergaben sich völlig neue Möglichkeiten zur De-Eskalation, die so weitreichend sind, dass ihn die Ergebnisse von der Selbstverteidigung zur De-Eskalation, zur Anti-Gewalt-Arbeit, zur kooperativen Konfliktbewältigung, zur Kampfstruktur des menschlichen Verhaltens, zur Gründung des De-Eskalations-Sportes DAU-BOXEN und zu einer neuen Hypothese des Friedens brachten. Selbstverteidigung begründet er auf dem Prinzip der Unversehrtheit und seinem Nichtkampf-Prinzip. Diese Konklusion schuf erstmals in der Selbstverteidigung die Möglichkeiten, durch kooperative Konfliktbewältigung auf den Zweikampf weitestgehend zu verzichten. Rüdiger Lenz bezeichnet seine Lehre selbst als eine Erweiterung der Philosophie von Ueshiba Morihei, dem Begründer des Aikido. In der SAT1 TV-Produktion Kämpf um deine Frau wirkte er als Konfliktlösungsexperte, Ich-Stärke-Trainer und Talkleiter mit. Heute bildet Lenz deutschlandweit in De-Eskalations-Training DET® und in Ich-Stärke-Training IST® aus. In Herford ist er seit 1988 Ausbilder für Kampfkunst. In Hameln leitet er Ich-Stärke-Training, gibt Offensivtraining zur Optimierung der Persönlichkeit und bietet Konfliktlösungen an.

Autorenadresse: Rüdiger Lenz Konflikt Lösungen Rohdener Weg 43 D-31840 Hessisch Oldendorf E-Mail: nichtkampf-lenz@t-online.de

Inhaltsangabe Das Nichtkampf-Prinzip

Geleitwort von Dr. Michael Heilemann

- Stellungnahme von Dr. Jörg-Michael Wolters
- Vorwort
- Einstimmung

Teil 1 – Angriff ist die schlechteste Verteidigung

- Friedliche Werte
- Vom fehlgeleiteten Selbstverteidigungsmythos
- Schlägeridentität
- Vom Schläger zur Menschlichkeit

Teil 2 – Von der Unversehrtheit zur Friedlichkeit

- Realismus und Humanismus in der Kampfkunst
- Narzissmus als Falle
- Die Lehre vom Überwinden des Zweikampfs
- Die Lehre vom Nichtkampf

Teil 3 – Das Tao vom Nichtkampf

- Vom Nichtkampf
- Kampfvermeiden im Alltag
- Das Nichtkampf-Prinzip

- Schlusswort
- Seminare
- Quellennachweis

Bonusmaterial

- Das Auge des Herzen, Essay
- Der Nichtkampf, Essay
- Die 25 DAU-BOX-Prinzipien
- Gewalt wandeln
- Das Nichtkampf-Lied

Autor: **Idir Yahiatene / Michael Zimnik**