



„BEGREIFE MIT DEM KÖRPER“

Der Essener Kampfsporttrainer **Alfons Pinders** bietet gemeinsam mit dem Schauspieler **Claude-Oliver Rudolph** Selbstverteidigungskurse für Frauen an. Ein Gespräch über #metoo, Alltagssexismus und Mut.

#metoo, Alltagssexismus, Übergriffe und Machtmissbrauch haben über die Grenzen Hollywoods hinaus eine Debatte ausgelöst. Ist das Interesse an Selbstverteidigungskursen für Frauen deswegen gestiegen?

Alfons Pinders: Das Interesse an Selbstverteidigung ist auch durch Vorfälle bei uns in Essen natürlich gestiegen. Viele Frauen fühlen sich nicht mehr sicher. Doch man muss keinen schwarzen Gürtel haben, um sich selbst beschützen zu können.

Claude-Oliver Rudolph: Beherrscht man die grundlegende Technik, braucht keiner weder Pfefferspray noch Schlagstock. Doch nicht nur die Techniken, die einen potenziellen Angreifer auf Distanz halten sollen, sind entscheidend. Das Auftreten und die eigene Mentalität spielen eine ebenso wichtige Rolle. Eine selbstbewusste. Wenn man, anstatt verzweifelt zu fliehen,

bewusst in den Konflikt tritt und durch eine laute Stimme und entschlossene Körperhaltung beeindruckt, kann man in den meisten Fällen Schlimmeres verhindern.

Wie arbeitet ihr bei solchen Kursen zusammen?

Alfons Pinders: Claude-Oliver ist ein Künstler auf allen Ebenen. Einerseits ernst und andererseits mit viel Humor verbindet er Literatur und Kampfsport erfolgreich miteinander. In seinen Gesprächen spannt er unterhaltsam den Bogen zwischen Sport und den Kämpfen im wahren Leben.

Claude-Oliver Rudolph: Als Kind war ich oft krank und schwächlich und wurde daher oft gehänselt. Nie wieder Angst haben zu wollen, das hat mich motiviert – und so habe ich mit Judo angefangen. Dieses Gefühl der Selbstbestimmtheit gebe ich gern weiter.

„Lerne dich und deine Möglichkeiten kennen, um dann deine Grenzen überschreiten zu können.“

SENSEI ALFONS PINDERS

Leistungstrainer im Olympischen Boxen, Professional/Businesscoach, Autor, Self Defense Instructor, 5. Dan Yoshukai (Karate) & 3. Dan Shotokan (Karate)



Welche Rolle spielt diese Selbstbestimmtheit im Alltag?

Alfons Pinders: Um im heutigen Wirtschaftsleben zu bestehen und sich dauerhaft zu behaupten, sind herausragende Fähigkeiten gefragt. Fehlende Auseinandersetzung, auch mit sich selbst, bedeutet Stagnation auf allen Ebenen. Die asiatischen Kampfkünste, die für ihre Wirksamkeit seit Jahrhunderten – sowohl zu Angriffs- und Verteidigungszwecken, als auch für die Persönlichkeitsentfaltung – legendär sind, stoßen deshalb auch in der westlichen Welt auf immer größeres Interesse. Das gilt besonders für Führungskräfte.

Welche Eigenschaften sollte eine Führungspersönlichkeit besitzen?

Alfons Pinders: Führung bedeutet, den Anderen eine Orientierung zu geben und einen gemeinsamen Nenner zu finden. Gerade heute, in einer Zeit, die von hohem Druck und permanenter Veränderung gekennzeichnet ist, ist das ganz wichtig. Dazu gehört sowohl Zielorientierung und Entscheidungskraft als auch Gelassenheit und Selbstbewusstsein.

Claude-Oliver Rudolph: Die Parallelen zwischen der Selbstdarstellung und Schlagfertigkeit fernöstlicher Kampfkunst und Elementen des Boxens sind die Basis. Die asiatische Philosophie und Kampfkunst in Synthese mit Erkenntnissen aus der Psychologie und modernem Stressmanagement vermitteln die Botschaften kognitiv, bringen diese Erfahrung aber auch auf eine körperliche Ebene.

Das hört sich gut an. Aber wie integriere ich diese „Synthese“, wie du es nennst, in meinen Alltag?

Claude-Oliver Rudolph: Am Ende geht es um die Nutzung der eigenen Energie, um Führung durch Vorbild und Unterstützung. Es geht um die Stärkung der Persönlichkeit. Und das gelingt nur durch die Herausarbeitung der Stärke jedes Einzelnen – durch Förderung seines Selbstbewusstseins. Die Reflexion der individuellen Reaktionsmuster in Stresssituationen – und deren Wirkung auf Andere – ist die Aufgabe, die sich jede selbstbewusste Person im Laufe ihres Lebens immer wieder aufs Neue als Ziel setzen sollte.

Alfons Pinders: Die Entwicklung von Handlungsoptionen, das Auftreten und die kommunikative, tägliche Arbeit an sich selbst sind der Schlüssel zu einem zufriedenen Ich. Die Zusammenhänge, die diese Arbeit für jeden möglich machen, sind erlebbar und eigentlich sehr simpel zu begreifen.

Claude-Oliver Rudolph: Letztendlich geht es immer um Selbsterfahrung. Sie ermöglicht die Umsetzung der eigenen Ziele in der Art, die für einen auch erreichbar ist.

Alfons Pinders: Ein selbstbewusster Mensch handelt entschlossen, verhält sich strategisch und sieht in jeder Krise eine Chance. Ein vermeintlich „Schwacher“ kann wahrlich gegen einen vermeintlich „Stärkeren“ gewinnen, wenn er so handelt und lebt.



„In einer von Männern dominierten Welt ist es für Frauen nicht leicht, die gesteckten Ziele zu erreichen.“

CLAUDE-OLIVER RUDOLPH

Deutscher Filmbösewicht, Theaterschauspieler, Produzent, Drehbuchautor, Filmregisseur, Diplompsychologe & Deutscher Meister im Judo

Claude-Oliver Rudolph: Dennoch ist das alles bei Frauen und Männern unterschiedlich zu realisieren. In einer von Männern dominierten Welt ist es für Frauen nicht leicht, die gesteckten Ziele zu erreichen. Die bestimmten, geschichtlich und kulturell zugeordneten Rollen sind ein großes Hindernis. Eine Frau hat ähnliche Probleme wie ein Mann, doch mit einem anderen Handicap. Auf der einen Seite muss sie, um sich zu behaupten, Akzente setzen. Auf der anderen Seite möchte sie nicht zickig, aufgesetzt oder angepasst wirken. Es ist wahrlich ein Spagat. Die Kunst dabei ist, die richtige Balance zu finden, um in dieser Männerwelt erfolgreich zu sein und dabei authentisch zu bleiben.

Alfons Pinders: Jede Situation des täglichen Lebens, sowohl im Geschäftlichen als auch im Privaten, kann anhand von Verteidigungs- und Angriffstechniken praktisch erlebt und nachvollzogen werden. Wenn diese Techniken im täglichen Training erkannt, eintrainiert und umgesetzt werden, nützen sie genauso auch in allen anderen Lebensbereichen. „Begreife mit dem Körper“ ist ein altes asiatisches Sprichwort, das mein Leben geprägt hat. Um es auf den Punkt zu bringen: Lerne dich und deine Möglichkeiten kennen, um dann deine Grenzen überschreiten zu können.

Claude-Oliver Rudolph: Im Extremfall kann man sich aus jeder Situation selbst befreien. Die Umsetzung von Selbstverteidigungstechniken erfordert natürlich Mut, doch wir wollen sowohl Frauen als auch Männern vermitteln, dass sie genug Power haben, um sich zu wehren, wenn nichts anderes mehr hilft.

Interview: Igor Albanese

Claude-Oliver Rudolph und Alfons Pinders geben Seminare, in denen sie Kampfkunst und Schauspiel, Lebenserfahrung und gezieltes Training verbinden. Tiefschürfende Führungstheorien und -grundsätze sind nicht Tenor dieser Treffen, sondern Fortentwicklung und Neugestaltung grundlegender Management-Fähigkeiten: wie Auftreten, Führung, Verhandlungstaktiken und Konfliktlösung. Inhalte, die in allen Lebenssituationen nützlich sein können.

i-defense Essen e.V.
Zweigertstraße 53 • 45130 Essen
Tel. Büro: 0201 556686 • Dojo: 0201 7269290
webmaster@i-defense.de