



**Werdegang
von unserer SBSV Abteilung**

1998

Eine erste Maßnahme wurde im Herbst 1998 in Kooperation mit Polizeihauptkommissar Armin Berberich von der Polizeifachhochschule VS durchgeführt und kam bei der St. Georgener Bevölkerung und den Printmedien sehr gut an. Um selber zukünftig Kurse durchführen zu können beschloß ich mich mit der Thematik intensiver auseinander zu setzen und mir vor allem das Hintergrundwissen anzueignen, das für den SBSV Bereich wichtig ist, man aber alleine im Karate nicht lernen kann.

2001

Aus gesundheitlichen und privaten Gründen intensiver Einstieg erst im Jahr 2001.

Im Sommer 2001 besuchte ich meinen ersten SBSV Ausbildungslehrgang bei Klaus Rennwanz Trainer, (Ausbilder und Spezialist für waffenlose Selbstverteidigung im BZV Sigmaringen, 4.Dan Kempo) der uns in Ravensburg zusammen mit Martin Klawitter und Alfred Härle von der Polizeidirektion Sigmaringen Abteilung Kriminalprävention die nötigen theoretischen und praktischen Hintergründe vermittelte um zukünftig Kurse selbstständig leiten zu können.

Motiviert und inspiriert durch das Gelernte startete ich im Sommer 2001 meinen ersten selbstständig geleiteten Kurs und wurde dabei von Polizeimeister und Vereinsmitglied Daniel Sprich und später von Monika Meyer und Karlo tatkräftig unterstützt. Es blieb aber nicht bei diesem einen Kurs, weitere folgten immer wieder in den Ferien nach und wurden gut aufgenommen, auch über die Grenzen von St. Georgen hinaus.

Schulen und soziale Einrichtungen treten an uns heran:

- St. Ursula Schulen in Villingen,
- Diakonisches Bildungswerk in Tannheim,
- Gymnasium St. Georgen, Förder und Hauptschule in St. Georgen,
- Jugendhaus St. Georgen,
- Werkstatt in St. Georgen

Bei diesen Kursen handelt es sich um reine Mädchengruppen.



2002

Der gute Zulauf in den Kursen bestätigte uns in der Einrichtung einer SBSV Abteilung in der Budogruppe, um unserer Arbeit, den ihr zustehenden nötigen Rahmen zu geben. SBSV hat wenig mit konventionellem Karatetraining zu tun und sollte auch nur von speziell geschulten Personen unterrichtet werden, um dem hohen Verantwortungsgrad gerecht zu werden.



2002 im Mai stellten Daniel Sprich und ich auf der Hauptversammlung den Antrag auf Einrichtung einer eigenen Abteilung, dem nach längeren Diskussionen und Beratungen im Jahr darauf mit großer Mehrheit stattgegeben wurde.



2002 im November bestand ich die Fachübungsleiter B-SBSV Prüfung in der Sportschule Tailfingen nach einem einwöchigen Fortbildungslehrgang. Ein weiterer Fortbildungslehrgang folgte 2003 im Herbst bei Klaus Rennwanz.

2003

Antrag der SBSV Abteilung wird stattgegeben.
Lehrgänge bei Sattler und Berger und im Herbst bei Klaus Rennwanz.

2004

Für das Jahr 2004 hatte ich mir vorgenommen eine regelmäßig wöchentlich trainierende Gruppe zu installieren, da sporadisch stattfindende Wochenkurse nur einen Einstieg in den SBSV Bereich sein können und nur der Tropfen auf den berühmten heißen Stein bedeuten. Auch hier gilt: was wachsen soll muß regelmäßig gepflegt werden, auch ich selbst als Trainerin kann mich in einem wöchentlichen Training schneller und besser weiterentwickeln, als in Kursen zwischen denen ein längerer zeitlicher Abstand liegt. Eine wertvolle Hilfe im Training sind Monika Meyer mit ihrer jahrelangen Judo Erfahrung und Karlo, Pasqual, und Polizeimeister Daniel Sprich. In dieser Gruppe sind auch Männer erwünscht im Gegensatz zu den reinen Wochenkursen mit ausschließlich Mädchen und Frauen.



Im Februar 2004 fuhren Karlo und ich 2 Tage nach Erfurt und besuchten bei Dietmar Berger und Frank Sattler das Karate Selbstverteidigungsseminar, aus dem wir sehr viele Eindrücke Anregungen und neue Ideen fürs Karate und den SBSV Bereich mitgenommen haben.



Im April 2004 wurde ein SBSV Lehrgang mit Einsatztrainer und SV Spezialist Klaus Rennwanz aus der Bundeszollverwaltung in Sigmaringen durchgeführt, der auf gute Resonanz gestoßen ist.

Im Juni besuchten Moni, Karlo und ich erneut einen SV Lehrgang in Überlingen mit Dietmar Berger und Frank Sattler, denn auch im SV Bereich gilt: eine Fähigkeit, die nicht täglich ein Stück zunimmt geht täglich ein Stück zurück, Fort und Weiterbildung sind wichtig.

2005

Im Jahr 2005 besuchten wir 2 Fortbildungslehrgänge mit Sattler und Berger, unter anderem das Selbstverteidigungsseminar Teil 2.

2006

Im Jahr 2006 durften wir im Februar, Mai, September und Oktober Jürgen Kestner kennen lernen. Sein Selbstverteidigungssystem bietet eine hervorragende Ergänzung zu allem was wir bisher kennen lernen durften. Sein Wissen und Können wollen wir versuchen in unsere Abteilung zu integrieren.



November 2006 bis Januar 2007:
Kooperationsprogramm mit der Förder und Hauptschule, ich lerne die Referendarin Melanie kennen, die mit diesem Projekt in ihr Staatsexamen und von mir betreut wird. Eine sehr konstruktive Zusammenarbeit entwickelt sich, ich lerne sehr viel über Sonderpädagogik (Geduld und das eigene Anspruchsdenken zurückzuschrauben) und Melanie über SV.



2007

Die Männer "trauen" sich in unser SV Training. Gruppe wächst, wir kommen an die Grenze der Belastbarkeit mit 22 Trainierenden.

Februar: Lehrgang mit Jürgen in Oberkirch Neben der SV, Weiterbildung in Körpersprache und Verhaltenstraining (Literatur)



Februar 2007: Werde von Dr. Axel Binhack gebeten auf der Karatelehrerausbildung Teil 2 im Juni über Selbstbehauptung und Selbstverteidigung mit Frauen und Mädchen zu referieren.

April 2007: SBSV Lehrgang mit Sattler und Berger in Überlingen und in Bruchsal wieder bei Jürgen Kestner und Sigi Wolf.



Mai 2007 : Jürgen Kestner bei uns in St. Georgen
Der Lehrgang war ein Megaerfolg. 130 Teilnehmer
bei uns auf dem Roßberg in St. Georgen und das,
obwohl wir als Randgebiet „gehandelt“ werden.
Es ist für mich persönlich auch eine Bestätigung,
dass ich mich mit meiner SBSV Arbeit auf dem
richtigen Weg befinde. Wir sind sehr froh darüber
vom professionellen Wissen von Jürgen zu
profitieren. Die Dinge, die er vermittelt
funktionieren in der Praxis z.B. auch bei meinen
Mädchengruppen, die ich immer wieder an
Schulen unterrichte. Ich werde deshalb einen
weiteren Lehrgang mit Jürgen organisieren auch
weil das, was wir gelernt haben der Vertiefung
bedarf. Der Termin steht schon fest: 31.05.2008.



Juni 2007: Ich persönlich habe mich sehr darüber
gefreut, dass Axel Binhack mir die Möglichkeit
geboden hat über meine Arbeit in der
Selbstbehauptung und Selbstverteidigung mit
Frauen und Mädchen an diesem 2.
Ausbildungswochenende zu referieren. Es war für
mich absolutes Neuland vor nur 4 Frauen und
dafür aber vor 22 Männern über ein
frauenspezifisches Thema zu referieren. Gerne
habe ich diese neue Herausforderung angenommen und auch viele positive
Resonanz auf meinen Vortrag von den Teilnehmern und von Axel Binhack
erhalten, worüber ich mich natürlich sehr gefreut habe, zumal es nicht ganz
einfach ist diese Thematik einem vorwiegend männlichen Publikum nahe zu
bringen. Das Verhalten von Axel Binhack mir gegenüber ist ein positives Beispiel
wie eine konstruktive Zusammenarbeit zwischen Frauen und Männern aussehen
kann und sollte nämlich unter dem Aspekt des Miteinanders. Die Erfahrungen
vom Wochenende waren für mich eine weitere Bestätigung, dass ich mich mit
meiner SBSV Arbeit auf dem richtigen Weg befinde.
Axel Binhack an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön für sein Engagement
und seine Arbeit im DKV.



Juni 2007:

Ich persönlich habe mich sehr darüber gefreut, dass Axel Binhack mir die
Möglichkeit geboten hat über meine Arbeit in der Selbstbehauptung und
Selbstverteidigung mit Frauen und Mädchen an diesem 2.
Ausbildungswochenende zu referieren. Es war für mich absolutes Neuland vor
nur 4 Frauen und dafür aber vor 22 Männern über ein frauenspezifisches Thema

zu referieren. Gerne habe ich diese neue Herausforderung angenommen und auch viele positive Resonanz auf meinen Vortrag von den Teilnehmern und von Axel Binhack erhalten, worüber ich mich natürlich sehr gefreut habe, zumal es nicht ganz einfach ist diese Thematik einem vorwiegend männlichen Publikum nahe zu bringen. Das Verhalten von Axel Binhack mir gegenüber ist ein positives Beispiel wie eine konstruktive Zusammenarbeit zwischen Frauen und Männern aussehen kann und sollte nämlich unter dem Aspekt des Miteinanders. Die Erfahrungen vom Wochenende waren für mich eine weitere Bestätigung, dass ich mich mit meiner SBSV Arbeit auf dem richtigen Weg befinde.

Axel Binhack an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön für sein Engagement und seine Arbeit im DKV.

Oktober 2007:

Wir besuchen das SV Meeting in Mannheim mit Sigi Wolf Jürgen Kestner und Gilbert Gruß



2008

Im Februar besuchen wir den SV Lehrgang mit Jürgen Kestner bei unseren Kampfkunstfreunden in Oberkirch und unsere Damenriege ist auch wieder dabei. Endlich haben wir ein SV System gefunden das auch bei körperlich schwächeren und kleineren Personen gut funktioniert und sich nicht an der SV des großen starken Mannes orientiert



April 2008

Aktion Gewalt gegen Frauen nicht bei uns!?"

Der DOSB (Deutscher Olympischer Sportbund) und viele Kampfkunstverbände darunter auch der Deutsche Karateverband riefen auf zu dieser Aktion zeitnah zum Internationalen Frauentag am 08.03.2008. Kampfsportvereine boten Aktionsangebote und Schnupperkurse für Mädchen und Frauen zum Thema „Selbstbehauptung/Selbstverteidigung“ an.

Gut dass das ? da steht, denn die Gewalt macht auch nicht vor den Sportverbänden halt und ist in allen Schichten unserer Gesellschaft gegenwärtig, wie Untersuchungen zeigen und geht zu über 95 % von Männern aus! Oftmals werden solche Übergriffe gegenüber Frauen und Mädchen bagatellisiert nach dem Motto: stell dich doch nicht so an! Er hat's ja nicht so gemeint! Der Täter wird oftmals in Schutz genommen und die Opfer ihren (inneren, seelischen) Nöten und Verletzungen selbst überlassen! Besser wäre diese Vorkommnisse anzuzeigen, schon um dem Täter Grenzen zu setzten, alles andere ist nur eine Aufforderung für den Täter weiterzumachen, denn es hat ja für ihn keine Konsequenzen. Gewalt gegen Frauen ist ein Tabuthema unserer Gesellschaft, vor dem gerne die Augen verschlossen wird und das unter den Teppich gekehrt wird! Auch Teilnehmerinnen der Kurse unserer SBSV Abteilung haben diese Erfahrungen leider schon machen müssen!

Die Abteilung Selbstbehauptung und Selbstverteidigung der Budogruppe St. Georgen beteiligte sich an dieser Aktion. An zwei Tagen wurde Frauen aus St. Georgen und Umgebung die Möglichkeit geboten kostenlos am Selbstbehauptungs und Selbstverteidigungstraining der Budogruppe teilzunehmen. Der erste Termin am Donnerstag den 06.03.08 der zweite Termin am Donnerstag den 13.03.08 jeweils in der Robert-Gerwig-Gymnastikhalle um 19:30. Geleitet wurde das Training von SBSV Referentin und Diplomkaratelehrerin Susanne Weißer Torma. Unterstützt wurde ich dabei von einigen Mitgliedern der SBSV Abteilung, Monika Meyer, Karlo Torma, Jürgen Ptok (Polizeibeamter), Christian Meyer, Pasqual Faller und Ronald Radtke. 30 Teilnehmerinnen davon 17 Mädchen der Hauptschule in Tennenbronn in Begleitung ihrer Lehrerin Monika Bösinger nutzten das Angebot! Monika Bösinger und auch die Mädchen waren begeistert von dem Angebot. Monika Bösinger möchte auch Selbstbehauptung mit den Mädchen im Sportunterricht weiter machen da sehr schnell klar wurde, wie wichtig eine starke Selbstbehauptung im Vorfeld ist, um eine körperliche Auseinandersetzung zu vermeiden!

Schwerpunktthema am ersten Abend war die Selbstbehauptung und wichtiges Hintergrundwissen bezüglich SBSV

Am zweiten Abend war die körperliche Selbstverteidigung Hauptthema. Hier wurden leichte, aber höchst effektive Strategien erarbeitet, die im Ernstfall das Mittel der ersten Wahl bilden.

Schnell wurde klar, dass diese zwei Abende nur ein kleiner Einstieg in die SBSV sein können. Bei den körperlichen Übungen wurde auch schnell klar dass regelmäßiges Training von immenser Wichtigkeit ist. Die richtigen Reflexe und Reaktionen müssen regelmäßig trainiert und automatisiert werden, um im Notfall sofort zur Verfügung zu stehen.

Monika Bösinger bedankte sich zum Schluss des Kurses auch im Namen der Schulleitung und des Fördervereins der Grund und Hauptschule Tennenbronn für die zwei Abende mit einem Gutschein bei den hauptverantwortlichen Akteuren.

Fazit der Aktion. Wiederum mussten wir feststellen wie immens wichtig die Selbstbehauptung ist. Es war wiederum sehr schwer für die Teilnehmerinnen mal Grenzen zu setzen, nein zu sagen und auch zu vertreten und von dem ewigen netten Lächeln wegzukommen, auch das Schreien ist vielen sehr, sehr schwer gefallen. Viele von den Frauen, die mit dabei waren sind schlicht weg "übersozialisiert"!

Die Aktion als solches ist gut und sollte unbedingt wiederholt werden. Wenn man Unterstützung von großen Verbänden und Unternehmen hat, kann man ganz anders agieren.



Der Vorstandschaft der Budogruppe und den Mitgliedern unserer SBSV Abteilung (ausdrücklich auch den Männern) ein herzliches Dankeschön für die konstruktive Unterstützung, die zum guten Gelingen des Projekts mit beigetragen hat!

Mai 2008 Selbstverteidigungsspezialist Jürgen Kestner zum 2. Mal in St. Georgen auf dem Roßberg

Am 31.05. war es wieder so weit, der 2. SV Lehrgang mit Jürgen Kestner in St. Georgen fand statt. Natürlich waren wir alle von unserer SBSV Abteilung und von der Budogruppe sehr gespannt wer wiederum den Weg zu uns auf den „Scheitel Alemanniens“ finden würde, liegt unser schönes St. Georgen doch in fast 900 Metern Höhe inmitten des



Schwarzwaldes. Ca. 100 an einer, auch in der Praxis gut funktionierenden SV interessierte Kampfsportler, darunter auch sehr viele Frauen und Mädchen, haben wiederum den Weg zu uns gefunden. Selbst aus Thüringen reisten wieder Sportler an, die sich von unserem gemeinsamen letzten Lehrgang so beeindruckt zeigten, dass sie auch dieses Jahr den langen Weg nicht scheuten und fürs nächste Jahr haben sie sich auch schon angemeldet!

Seit 2 Jahren trainieren die Mitglieder unserer SVSB Abteilung und einige unserer Kampfkunsthelfer nun regelmäßig bei Jürgen Kestner SV und Erfolge zeigen sich, bedingt durch das didaktisch und methodisch klug strukturierte und durchdachte Training und die unbedingt wichtigen und erforderlichen Wiederholungen. Automatismen, die in Stresssituationen auf der „Straße“ überlebenswichtig sind, beginnen sich zu bilden. Wichtig und richtig lieber wenige höchst effektive Strategien zu erarbeiten, die in den meisten Angriffs und Verteidigungsfällen und im Ernstfall das Mittel der ersten Wahl bilden! Super auch, dass sich mit dem Konzept von Jürgen Kestner, das sich nicht in einem starren, aufgesetzten, unveränderlichen Rahmen



bewegt, jede einzelne Person eine für sie selbst passenden und stimmige Strategie erarbeiten kann. Auch bei diesem Lehrgang gab Jürgen Kestner lediglich Rahmenbedingungen vor, ging ansonsten aber wiederum sehr stark auf die Gegebenheiten und Neigungen des Einzelnen ein. Dadurch war es auch möglich, dass auch Kampfsportler aus anderen Kampfsportarten und auch körperlich Behinderte sehr gut klar kamen und eine für sie stimmige SV entwickeln konnten und können. Auch dieses Jahr waren wieder Judokas und Kampfsportler aus dem Jiu-Jitsu mit vor Ort. Auch die vielen Frauen und Mädchen unseres Vereins, der Budogruppe St. Georgen und anderen befreundeten Vereinen kommen sehr gut mit dem Konzept klar, da wir hier Methoden gezeigt bekommen, die sich nicht an der SV des „großen starken Mannes“ orientieren, sondern die Gegebenheiten von körperlich kleineren und schwächeren Personen berücksichtigen!

Um dem unterschiedlichen Leistungsstand der Teilnehmer gerecht zu werden teilten wir die Gruppen in SV Anfänger und SV Fortgeschrittene und Trainer ein. Auch dieses Prinzip hat sich gut bewährt. Waren bei den Anfängern Schwarzgurte vertreten, die sich zum ersten Mal intensiv mit SV auseinander setzten, im Gegenzug bei den Fortgeschrittenen auch Grün und Blaugurte, die schon länger SV intensiv trainieren. Ein paar



Teilnehmer schafften es sogar in sämtlichen Einheiten mitzutrainieren, wie zum Beispiel unser von Karate und SV begeisterter Ronald aus dem Jukurenttraining und mit seinen 58 Jahren einer der ältesten Teilnehmer, aber dafür überaus motiviert und Dank unsere Kampfkunst Karate „unheimlich und erfreulich fit“! Für uns Trainer hatte Jürgen Kestner wiederum viele gute Tipps bereit, die uns bei unserer weiteren Arbeit sehr nützlich sein werden.

Im gemeinsamen ersten Training und den SV-Anfängern wurden wesentlichen Elemente, wie der Schutzschild und das richtige agieren bei den verschiedenen Angriffswinkeln und vielen Standardsituationen trainiert. Die Fortgeschrittenen arbeiteten an komplexeren Situationen und dabei ging's auch Mal auf dem Boden zu Sache. Sehr interessant auch die Übungen zur Schulung der Reaktion, Schnelligkeit und von Vertrauen, das Stresstraining und vor allem zum Abschluss der Stressparcour, der viele von uns auf den „Boden der Tatsachen“ zurückholte und uns



unsere Schwächen und vor allem auch die Grenzen in der SV aufzeigte, wenn man auf dem „harten, unbequemen Boden“ gegen viele Gegner zu kämpfen hatte. Trotz diesen ernüchternden Fakten hat es sehr viel Spaß gemacht hat, obwohl bei uns allen ausnahmslos die Luft hinterher sehr knapp war, an die blauen Flecken, die immer mal wieder im Eifer des Gefechts entstehen, haben wir uns inzwischen schon gewöhnt. Die

Zeit verging wie im Fluge und Jürgen Kestner hatte es auch dieses Jahr wieder mit seiner humorvollen, freundlichen Art und Weise und verständnisvollem Wesen verstanden uns Teilnehmer zu

Höchstleistungen zu bringen. Sehr erfreulich auch wie alle Teilnehmer miteinander unter Achtung und Respekt mit ihrem Partner trainierten und keine Grenzen, auch nicht im Eifer der Gefechts, überschritten wurden!

Nicht umsonst hatten wir vor jedem Training unsere Lehrgangsteilnehmer darauf

hingewiesen mit und nicht gegen den jeweiligen Partner zu trainieren! Wir und unsere Kampfkunstfreunde freuen uns schon auf die nächsten Lehrgänge mit Jürgen Kestner, sei es bei uns in St. Georgen am 16.05.2009 oder in den anderen Dojo's, denn SV und Karate: „are a never ending story!“



Juni 2008: SV in Teningen mit Jürgen Kestner