

**HORST TIWALD**

[www.horst-tiwald.de](http://www.horst-tiwald.de)

17. 02. 2012

Auf der Internetseite:

<http://www.scribd.com/doc/18655099/Psychotraining-zur-Selbstverteidigung>

kann man lesen:

## **„Psychotraining zur Selbstverteidigung**

.....Im Prefight geht es darum, einen Kampf zu vermeiden.  
Dazu muß man lernen, **auch unter schwerem Stress noch handlungs- und entscheidungsfähig zu bleiben.**

..... Psychologen wissen, **dass unter Stress als erstes die Fähigkeit zum rationalen Denken, die Entscheidungsfähigkeit und die korrekte Situationswahrnehmung verloren geht.**

Psychotraining in Bezug auf den Kampf ist die Fähigkeit, die erworbene Wing/Tsun-Technik **im Verteidigungsfall auch einsetzen zu können.**

Der Wing/Tsun-Anwender soll über die technische und **geistige Fähigkeit** verfügen, einen möglichen Angreifer (vorübergehend) zu neutralisieren.

Das technische Mittel ist die Kampfkunst Wing/Tsun, die **geistige Fähigkeit** ist die **Bereitschaft**, den Angreifer durch Anwendung der technischen Mittel **an der Gesundheit zu schädigen.**

Psychotraining soll **diese Bereitschaft entwickeln** und/oder fördern. ....

**Scharf zu unterscheiden** ist diese Auslegung des Begriffes Psychotraining von der Auslegung, die Horst Tiwald in seinem Buch vertritt (Buch: *Psycho-Training im Kampf- und Budo-Sport*, Verlag Ingrid Czwalina, ISBN 3-88020-080-7).

Für ihn geht es dabei um eine **Verbesserung der Wahrnehmung** und Analyse einer sich ständig ändernden äusseren Situation.

Ziel ist die Verbesserung der Leistung in Kampfsportwettkämpfen.“

Ich verstehe nicht:

- warum ist das Psychotraining im *WING/TsUN* von meinem Begriff des Psychotrainings „**scharf**“ zu unterscheiden?

Mein Konzept des Psychotrainings zielt letztlich auch auf die **Brauchbarkeit im Alltag**:

- der Kampfsport sollte hier ein **Mittel** sein, zu dieser Brauchbarkeit hinzuführen.

Im Sport (**als Mittel**) lässt sich aber:

- **nur** ein **Transfer** der **Geistesgegenwart**, der **Gelassenheit** und der **verbesserten Wahrnehmung** erwarten;
- da die psychische **Bereitschaft zur Gesundheitsschädigung** im Sport (**der Regel nach**, nicht aber in der Praxis, vgl. z.B. Fußball!), als ausgeschlossen gilt.

Daher ist in einem **Psychotraining für den Sport** der Aspekt der **lebensrettenden Brutalität** ausgeklammert:

- insofern ist das sportliche Psychotraining allerdings **verkürzt**.

Aber warum ist es deswegen „**scharf**“ zu unterscheiden?

Dies wäre doch nur dann der Fall, wenn WING/TsUN meint;

- das Training der **Verbesserung der Wahrnehmung**;
- durch ein **Motivationstraining** zur Brutalität **ersetzen** zu können.

Wie man ein solches Training macht, um vorhandene Tötungshemmungen außer Kraft zu setzen, dazu wüsste ich allerdings so schnell nichts zu sagen, bzw. einen **verallgemeinerten** Rat zu erteilen.

Dass ein solches Psychotraining aber brauchbar ist:

- um das **schlechte Gewissen** bei jenen Menschen zu reduzieren;
- die eine solche Hemmung **ohnehin nicht haben**;
- das mag schon der Fall sein.

Hier geht es dann aber:

- nicht um das **Entwickeln einer Bereitschaft**, im Grenzfall gesundheitsschädigend zu handeln;
- sondern um die (präventive) psychologische **Betreuung der psychischen Folgen** eines solchen Handelns.

Was dann aus meiner Sicht wiederum „**scharf**“ zu unterscheiden wäre.