



# Bundesverband Selbstverteidigung

A U S G A B E   W I N T E R   2 0 2 5

## THEMEN IN DIESER AUSGABE:

## IN DIESER AUSGABE:

Neuer Schub  
2026 1

Kuatsu-  
Ausbildung 2

Angriffe auf Lehr-  
personal 3

Termine 2026 4

Meridian Magen  
und  
Fluktuation 5

Arbeitsethik 6

Alphatraining 7

Gewaltprävention 8

Selbstsicherheit 9

Wahre Größe 10

## Neuer Schub im Jahr 2026



Liebe Freunde, Kollegen, Mitarbeiter, Trainer und Interessenten,

Schon wieder sind ein paar Monate ins Land gegangen, seit wir nun hier in Spanien unser neues Zuhause gefunden haben und wir können sagen, dass wir die richtige Entscheidung getroffen haben. Mehr Sonne, mehr Ruhe, nicht weniger Arbeit aber eine insgesamt andere und besser Lebensqualität.

Zwischenzeitlich hat Kelly Junior die Leitung der Ausbildungskurse SV/Nervendruckpunkte übernommen und schon mehrere Lehrgänge bundesweit abgehalten. Glaubt mir, er macht es sehr gut.

Dennoch, vielleicht vergleichen wir es mit Thomas Gottschalk, man geht niemals so ganz.

Im Jahr 2026 sind wir hier und da wieder zu sehen (und zu spüren) mit neuen Ausbildungsmodulen Kuatsu (inkl. neuem Buch), Goshindo und Close Combat. Davon später mehr.

Es wird neue Formate geben (KI und E-Learning Module haben auch hier Einzug gefunden) und neues Klientel steht schon in den Startlöchern.

Für heute jedoch möchten wir uns für eure Treue, eure Teilnahme an Lehrgängen und eure Entscheidung, einen Teil des Weges mit und zu gehen, danken.

Diesbezüglich wünschen wir euch nun erstmal eine angenehme Vorweihnachtszeit, erholsame, ruhige Feiertage und einen besonders guten Rutsch sowie ein erfolgreiches neues 2026.

Natürlich freuen wir uns, euch auch im kommenden Jahr mal wieder dabei zu haben.

Packen wir's an!

Herzlichst euer

Kelly Sach Senior



# Kuatsu - Goshindo - Close Combat

Der neue Ausbildungslehrgang führt über **Kuatsu** (Erste Hilfe im Sport und bei Notfällen / Nervendruckpunkte) inkl. dem neuen Buch mit Clip-Inhalten), über **Goshindo** (ist eine moderne, alltagsnahe Selbstverteidigungsdisziplin, die Techniken aus verschiedenen traditionellen Kampfkünsten wie Judo, Karate und Aikido zu einem umfassenden System der Körperverteidigung vereint und auf den „Weg des Schutzes des Körpers“ abzielt, wobei auch mentale Aspekte wie Achtsamkeit und Konfliktverhalten wichtig sind, um auf Bedrohungen angemessen und effizient reagieren zu können.)

**Fokus auf Alltagsrelevanz:** Das Training simuliert reale Bedrohungssituationen, auch gegen mehrere Angreifer, und legt Wert auf Effizienz und Angemessenheit der Reaktion im Sinne der Notwehr.

**Goshindo ist somit mehr als nur Sport:** Es ist ein ganzheitlicher Ansatz zur Selbstverteidigung, der Körper und Geist schult, um in Konfliktsituationen souverän zu bestehen.

Und letztendlich zu **Close Combat in Verbindung mit Chi-Na** (beschreibt eine gewalttätige, physische Auseinandersetzung auf kürzeste Distanz zwischen einem oder mehreren Kämpfern. Solche Situationen finden typischerweise täglich in beengten Umgebungen wie Gebäuden, städtischen Gebieten, Tunneln oder in Bahn/Bus statt, wo Standard-Langstreckentaktiken nicht effektiv sind.

Die Hauptmerkmale von Close Combat sind:

- **Kurze Dauer und hohe Intensität:** Gefechte sind oft sehr schnell vorbei, manchmal innerhalb von Sekunden.
- **Methoden:** Es umfasst den Einsatz von Schusswaffen oder Nahkampfwaffen (Klingenwaffen, Hand-zu-Hand-Techniken).
- **Taktiken:** Schnelligkeit, Überraschung und entschlossenes, koordiniertes Vorgehen sind entscheidend für den Erfolg, wobei wenig Spielraum für Fehler bleibt.
- \* **Personal:** Diese Art der Kampfkunst wird primär mit hochspezialisierten Einheiten in Verbindung gebracht, wie militärischen Spezialeinheiten und polizeilichen SWAT-Teams, die in simulierten Umgebungen (bekannt als „Shoot Houses“) intensiv trainieren. Eine klein wenig abgeänderte Form gibt es auf dem Lehrgang.

Termine auf der Internetseite



# Lehrkräfte immer mehr bedroht

Lehrkräfte werden zunehmend bedroht, beschimpft und gemobbt, sowohl durch Schüler als auch durch Eltern; Umfragen zeigen, dass Gewaltvorfälle, darunter auch Cybermobbing, auf einem hohen Niveau stagnieren oder sogar zunehmen, wobei die Täter oft Schüler und Eltern sind, die auch körperliche Angriffe oder Online-Belästigungen verüben.

Viele Vorfälle, besonders psychische Gewalt, werden oft nicht gemeldet, aber das Dunkelfeld lichtet sich, da mehr Sensibilität und Konsequenz im Umgang mit Übergriffen herrscht.

## Häufigkeit und Formen der Gewalt:

**Psychische Gewalt:** Beschimpfungen, Mobbing und Belästigungen sind weit verbreitet, mit steigenden Zahlen, besonders nach der Corona-Zeit.

**Körperliche Gewalt:** Auch körperliche Angriffe wie Schlagen oder Treten kommen vor, insbesondere an Grundschulen, Haupt-, Real- und Gesamtschulen.

**Cybermobbing:** Bedrohungen und Belästigungen über das Internet nehmen zu, auch wenn die Dunkelziffer sehr hoch sein dürfte.

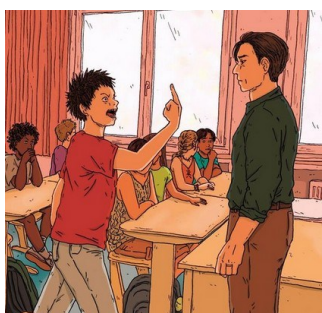
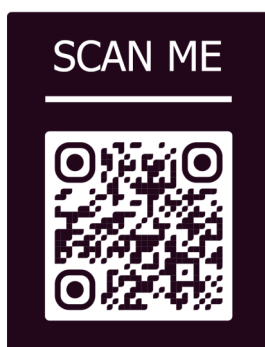
## Täter und Betroffene:

- **Täter:** Meist Schüler, aber auch Eltern sind häufig Täter von Gewalt gegen Lehrkräfte.
- \* **Schulformen:** Grundschulen, Haupt- und Gesamtschulen sind häufiger von körperlichen Angriffen betroffen, während Cybermobbing an Gymnasien relativ häufiger vorkommt.

Aber auch im normalen Schulbereich hat die Gewalt in allen Formen und allen Bundesländern teils um über 50% zugenommen, oftmals mit den heftigsten Auswirkungen für die Opfer.

**In Schulen sollten Angebote über Selbstsicherheitstraining und Deeskalationstraining für das Kollegium angeboten werden, in Form von Prävention statt Intervention.** (Unsere Empfehlung: für einen 3-4 stündigen Kurs je Teilnehmer zwischen 20.– und 30.– Euro (SV-Fibel für Erwachsene kann inkludiert werden).

Erstellt hierzu einen aussagekräftigen Flyer, den ihr an Schulen sendet. Oftmals entwickeln sich dadurch noch weitere Kurse über die Gewaltprävention. Hierzu könnt ihr den QR-Code scannen, um zu sehen, wie die Gewalt an Schulen heutzutage Ausmaße angenommen hat.







Das sind unsere **Ausbildungsmodule** bis zum Ausbilder der Ausbilder bzw. mit Masterabschluss.

Viele haben den Weg bei uns begonnen, einige haben es ganz durchlaufen und mit der Meisterschaft gekrönt. Einige haben den Weg unterwegs verloren. Wir hoffen, dass wir noch viele davon auf das Meisterpodest bringen und unser komplettes Wissen mit neuen Lehrgängen an alle weitergeben können. Diesbezüglich haben wir auch 2026 weitere Termine. Hier diejenigen für das Frühjahr.

**"If you can dream it,  
you can do it."**

## Termine 2026

07.02.2026 Niederhöchststadt - Kuatsu Ausbildung / Goshindo und Close Combat mit Kelly sen.

08.02.2026 Baiersbronn - Kuatsu Ausbildung / Goshindo und Close Combat mit Kelly sen.

14.02.2026 Nossen - Kuatsu Ausbildung / Goshindo und Close Combat mit Kelly sen.

15.02.2026 Nossen - **Ausbildungslehrgang SV** / Nervendruckpunkte mit Kelly Junior

15.02.2026 Freising - Kuatsu Ausbildung / Goshindo und Close Combat mit Kelly sen.

21.02.2026 Hamm - Kuatsu Ausbildung / Goshindo und Close Combat mit Kelly sen.

22.02.2026 Hamm - **Ausbildungslehrgang SV** / Nervendruckpunkte mit Kelly Junior

28.02.2026 Ratzeburg - Kuatsu Ausbildung / Goshindo und Close Combat mit Kelly sen.

28.02.2026 Niederhöchststadt - **Ausbildungslehrgang SV** / Nervendruckpunkte mit Kelly Junior

29.02.2026 Berlin - Kuatsu Ausbildung / Goshindo und Close Combat mit Kelly sen.

28.03.2026 Freising - **Ausbildungslehrgang SV** / Nervendruckpunkte mit Kelly Junior

Weitere Termine sind geplant z.B. Düsseldorf

## Meridian-Lektion \* MA 11

Der Punkt Magen 11 liegt direkt oberhalb des Schlüsselbeines, direkt vor dem großen Kopfwendermuskel.

Greift man mit den Fingerspitzen in die Mulde des Schlüsselbeines, und drückt die Fingerspitzen dahinter, erreicht man diesen Punkt optimal. Man kann ihn auch z.B. mit einem Kubotan oder anderen Gegenstand stimulieren.

Allein durch leichte Stimulation kann schon eine Bewusstlosigkeit eintreten. Es handelt sich um einen gefährlichen Punkt, da er ein „Herz-Starter-Punkt“ ist, und in der Notfallmedizin benutzt wird, um eine Wiederbelebung einzuleiten.

Der Körper des Gegners entspannt sich, Griffe lockern sich und der Körper wird auf der gedrückten Seite instabil und neigt sich zum Boden, da die Beine nachgeben, wobei man in dieser Phase weitere Abwehrpunkte (Kopf, Rücken) angehen kann.

Ein sehr wichtiger Punkt im Nahkampfbereich.



## Vereine und Fluktuaktion

Immer wieder erleben wir Vorstände und Trainer aus Vereinen, die über eine schwindende Mitgliederzahl berichten oder mit laufend wechselndem Trainerstamm. Hierzu gibt es einige wesentliche Punkte, die dem Verein helfen, nicht nur auf dem Standard zu bleiben, sondern die Mitgliederrate künftig zu vergrößern und Trainer für eine lange Zeit zu binden.

Tipp 1: Vereinsmitglieder werben neue Mitglieder (eventuell gegen Prämien)

Tipp 2: Bieten Sie neuen Vereinsmitgliedern Anreize und Prämien

Tipp 3: Gewinnen Sie neue Vereinsmitglieder mit einer öffentlichen Veranstaltung

Tipp 4: Werben Sie neue Vereinsmitglieder in Schulen durch Flyer und anderen Bekanntmachungen.

Tipp 5: Nutzen Sie Social Media und Online-Plattformen zur Mitgliederwerbung

Tipp 6: Fördern Sie die Mundpropaganda durch Erfolgsgeschichten und Testimonials

Tipp 7: Implementieren Sie ein Mentoren-Programm für neue Mitglieder

Tipp 8: Bieten Sie Ihren Trainern und Übungsleitern weitere Ausbildungsmöglichkeiten an (Selbstverteidigung, Waffen- oder Bodenkampfausbildung, Gewaltprävention etc).

## Was bedeutet Arbeitsethik im Kampfsport?

Was heißt das konkret? Geht es um unbedingten Erfolgswillen oder um stetige, langsame Weiterentwicklung?

Es könnte bedeuten, alles, was wir tun, ständig zu hinterfragen und zu überdenken – nicht nur im Kampfsport, sondern im Leben allgemein. Man will schließlich nicht unnötig Energie in etwas investieren, das nicht die gewünschten Ergebnisse bringt. Nehmen wir zum Beispiel die Selbstverteidigung: Wenn das Training keine realistischen Aspekte beinhaltet, wie soll man dann in einer brenzigen Situation die nötige Ruhe bewahren?

Zwischenzeitlich gibt es sogar Fernstudiums für weit über 1.000 Euro und einer Theorielerntezeit von 12 Monaten à 10 Std. pro Woche. Was für ein Schwachsinn!

## Fernstudium Geprüfte/r Selbstverteidigungstrainer/in



Setzt du dir Ziele? Ich finde, das wird total unterschätzt, denn man braucht sie unbedingt. Sonst verliert man leicht den Überblick und lässt sich treiben oder gibt sich einfach mit dem Status quo zufrieden. Wie oft hast du dir schon Videos über Kampfsport angeschaut, ohne selbst zu trainieren?

Das Problem bei allem, was gut oder lohnenswert ist, bedeutet, dass es viel Zeit, Mühe, ein wenig Geld und Entschlossenheit erfordert. Daran führt kein Weg vorbei. Viele geben schnell auf, sobald es etwas schwieriger oder anstrengender wird. Dann fangen sie an, sich treiben zu lassen oder nach einfachen Lösungen zu suchen, anstatt sich richtig reinzuhängen und tiefer zu graben. Sie behaupten dann, dieser Stil sei schlecht oder der Lehrer sei unfähig. Ihr Verein sei voller Idioten, und sie liefern unzählige Ausreden, warum sie es nicht geschafft haben. Wer mich schon länger verfolgt, weiß, dass ich Klavier und Gitarre liebe. Will ich Konzertpianist werden? Nein, aber ich versuche, in der Freizeit immer mal wieder ein wenig Übung darin zu bekommen und weiß, dass ich mich verbessere und das Ziel, professionell zu spielen, erreichen kann. Vielleicht möchte ich einfach nur zum Vergnügen spielen, ohne mir Gedanken über den Erfolg zu machen und dabei neue Ideen bekommen. (Klavier- und Gitarrenmusik regen die rechte Gehirnhälfte an und bringen einen in den berühmten Alpha-Bereich).

Im Kampfsport gilt der schwarze Gürtel als Ziel oder Belohnung, aber für mich hat diese Stufe so stark an Bedeutung verloren, dass ich sie mit dem grünen Gürtel der alten Schule (vor 20/30 Jahren!) vergleiche. Das mag hart klingen, aber ich denke, das ist allgemein bekannt für jeden, der schon lange Kampfsport betreibt. Die Zeiten haben sich geändert. Trainer wollen ihre Schüler behalten, schließlich finanzieren sie ihren Lebensunterhalt. Vielleicht sind sie heute nachsichtiger mit den Schülern und lassen sie mit mangelhaftem Training durchkommen. Hinzu kommt, dass Schüler heutzutage viel zu viele Wahlmöglichkeiten haben. Das kann verwirrend sein, oder sie wechseln einfach den Stil, wenn es schwierig wird.

Gerade deshalb wird „Ausdauer / Durchhaltevermögen“ zum wichtigsten Faktor bei der Zielerreichung.

Wenn man etwas wirklich will, sollte man sich nicht von Unbehagen, Scham, Negativität, Unsicherheit, Gleichgültigkeit, Bequemlichkeit oder anderen Gefühlen aufhalten lassen. Wenn man akzeptiert, dass diese Gefühle dazugehören, kann man seine Ziele verfolgen.

Weiter so, Leute, und gebt nicht auf!

Wissen zu vermitteln bedeutet, einen Schatz zu teilen, ohne daß er kleiner wird.

Wissen auszutauschen heißt, aus Armut Reichtum zu schaffen.

Udo Keller

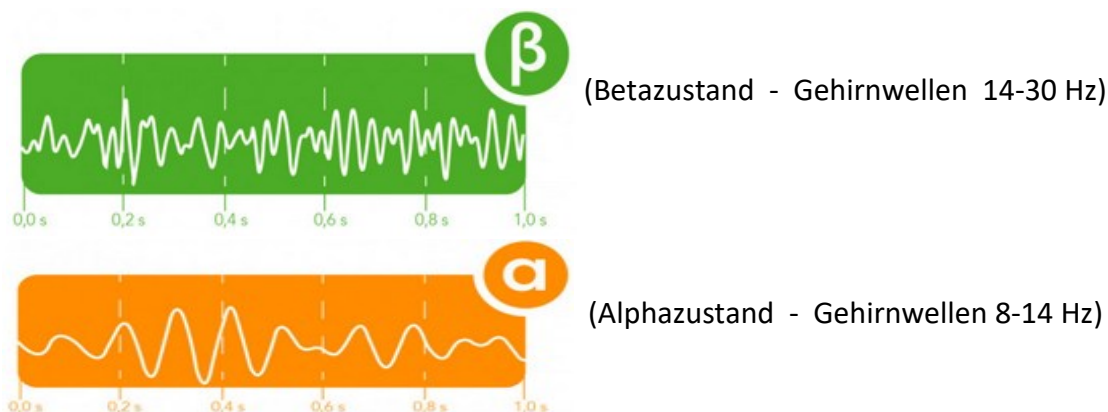
## Alpha-Training für mehr Erfolg

Oft zweifeln Menschen an vielen alltäglichen Dingen, auch an ihren Fähigkeiten.

Wusstest Du, dass Du durch Alpha-Training viel mehr erreichen kannst? Prof. Lozanov hat dies schon in den 60ern durch seine Suggestopädie heraus gefunden, indem er Menschen in dem er über 10.000 Probanden in den Alphazustand versetzt hatte. Binnen 6 Wochen konnte der größte Teil davon eine komplette Fremdsprache sprechen.

Seither wird das Alpha-Konzept in vielen Berufs- und Sportbereichen verwendet.

Während die meisten Menschen in dieser schnelllebigen Zeit gar nicht zur Ruhe kommen, weil Sie sich, auch oft noch Nachts im Bett im Betabereich



Durch den Betazustand befinden wir uns sehr oft im Abwehrmechanismus (Parasympathikus). Durch den Alphazustand wird auch der Vagusnerv beeinflusst. Er gehört zu den wichtigsten Vertretern des parasympathischen Nervensystems. Die Aufgabe dieses Nervensystems ist es, für Ruhe und Entspannung zu sorgen. Um in diesen Zustand zu kommen, reicht es oft, z.B. Autogenes Training, Qi Gong oder Tai Chi auszuüben, entspannte Musik hören oder selber zu spielen, in Tagträume zu versinken, bei der Gartenarbeit, Jogging, Wandern oder ein inspirierendes Buch zu lesen. Um Fremdsprachen zu erlernen, oder andere Lernerfolge herbeizuführen, benötigt man immer leise Hintergrundmusik (um den Parasympathikus zu erreichen) Lozanov gibt hierzu Mollmusik und am besten klassische Musik von Vivaldi, Tschaikowski etc., aber es gibt z.B. auf YouTube auch andere Entspannungsmusik, die man hierzu verwenden kann.



# Ein guter Kampfsporttrainer ist auch eine gute Gewaltpräventionsfachkraft

## Warum sollte ein guter Kampfsporttrainer auch ein guter Gewaltpräventionstrainer sein ?

- Weil gute Gewaltprävention auf denselben Kernfähigkeiten beruht, die einen guten Kampfsporttrainer auszeichnet. Wichtige Gründe:
- **Deeskalation statt Eskalation:** Kampfsportler lernen, Konflikte früh zu erkennen, ruhig zu bleiben und verbale Techniken anzuwenden, bevor es zu körperlicher Auseinandersetzung kommt.
- **Selbstregulation und Vorbildfunktion:** Trainingsalltag stärkt Selbstkontrolle, Impulshemmung und Verantwortungsbewusstsein – zentrale Elemente der Prävention.
- **Körpersprache und Raumwahrnehmung:** Kenntnisse über Distanz, Timing und Deeskalationssignale helfen, Gefahrensituationen sicherer zu bewerten.
- **Sicherheit und Risikoeinschätzung:** Erfahrung im richtigen Umgang mit Druck, Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und in andere, plus Einhaltung von Sicherheitsstandards.
- **Notfallkompetenz:** Grundlagen in Erste Hilfe, Notrufabwicklung und Krisenintervention, ggf. Wiederbelebung, erhöhen die Sicherheit jenseits des Trainings.
- **Ethik und Grenzen:** Verständnis dafür, wann Gewalt angemessen ist und wann nicht; Schutz der Schwächeren und klare Abgrenzung zu missbräuchlichem Verhalten.
- **Methodenvielfalt:** Erfahrung mit Moderation, Gruppenarbeit, Motivation und Training von Fähigkeiten auf unterschiedliche Zielgruppen (Kinder, Jugendliche, Erwachsene, Behinderte).
- **Theoretische Grundlagen:** Wissen zu Gewaltursachen, Traumainhalten, Präventionskonzepten umfassende Thematik und Nachsorge verankert im Training.
- Zumindest sollte jeder Trainer und Übungsleiter, der im Kinder- und Jugendbereich tätig ist, eine Ausbildung zur Schutzfachkraft sexualisierter Gewalt in der Tasche haben, um ein Schutzkonzept entwickeln zu können und sich mit Täter-/Opferverhalten auskennen.
- Kurz gesagt: Die praktischen Fertigkeiten aus dem Kampfsport gehen Hand in Hand mit den präventiven Prinzipien, um sichere, verantwortungsvolle und respektvolle Situationen zu fördern.
- Der Bundesverband Gewaltprävention „Selbstbewusst und Stark e.V. bietet hierzu in regelmäßigen Abständen und in verschiedensten Themen webinarmäßig aus.

Weitere Infos unter: <https://www.bundesverband-gewaltpraevention.de>

## Selbstbewusst & Stark e.V.





# Die Seite für Selbstsicherheit

Wir Menschen, egal welcher Hautfarbe, welchen Geschlechts oder welchem sozialen Umfeld werden alle mit der gleichen Grundausstattung geboren. Dennoch werden einige davon im Leben sehr erfolgreich, andere fristen ihr karges Leben. Warum ist das so?

Es liegt an zwei großen Umständen: Unsere Umwelt und die damit verbundenen Einflüsse, und unser Selbstbewusstsein.

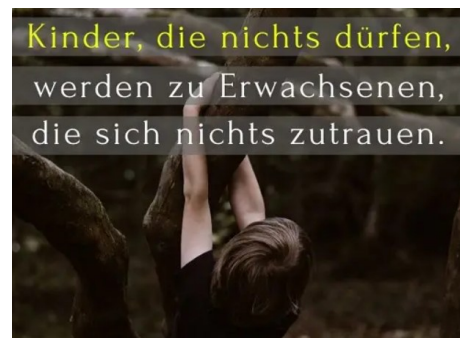
Das erste können wir meist in unseren Kindheitstagen nicht ändern, das Zweite wohl auch erst im Laufe der Zeit.

Manche Kinder bekommen gerade in den ersten Jahren sehr viel Unterstützung von ihrer Umwelt und erwerben somit mehr Selbstbewusstsein. Andere werden oft durch soziale Umstände klein gehalten, sei es in der tagtäglichen negativen Kommunikation „Du Versager, du kannst sowieso nichts, du wirst das nie schaffen, was soll aus dir bloß werden“ oder durch ein Helikopterumfeld, das die Kinder vor allem und jedem bewahren möchte und ihnen somit einen großen Teil an eigenen Erfahrungen raubt.

Deshalb ist es für uns wichtig, all unsere Kinder, mit denen wir es zu tun haben, auf den richtigen Weg zu führen. Durch Lob, durch Respekt, durch Wertschätzung, durch Aufmerksamkeit, durch Liebe, durch motivierende Kommunikation, auf Augenhöhe, aber auch durch Herausforderungen, immer einen Schritt weiter zugehen, als man es vielleicht gewohnt ist.

Das Kind wird lernen, sich seines eigenen Selbst bewusst zu sein.

Deshalb ist die Vorbildfunktion von uns Erwachsenen so wichtig. Kinder sind immer **Nachahmungstäter**, egal in welche Richtung es geht.



## Impressum

Bundesverband Gewaltprävention „Selbstverteidigung e.V.“

Marktstr 35, 53229 Bonn, Mobil 0151-22110039

Internet: [www.bundesverband-selbstverteidigung.de](http://www.bundesverband-selbstverteidigung.de)

Email: [bvselbstverteidigung@gmail.com](mailto:bvselbstverteidigung@gmail.com)

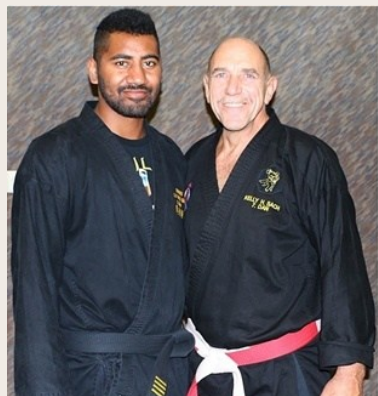
Geschäftsführung und Redaktion: Kelly Sach

## Bundesverband Selbstverteidigung e.V.



# Zeige deine wahre Größe

Solange du dich bemühst, andere zu beeindrucken bist du von dir selbst nicht überzeugt. Solange du danach strebst, besser als andere zu sein, zweifelst du an deinen eigenen Wert. Solange du versuchst, dich größer zu machen, indem du andere klein machst, hegst du Zweifel an deiner Größe. Wer in sich ruht, braucht niemandem etwas zu beweisen. Wer um seinen Wert weiß, braucht keine Bestätigung. Wer seine Größe kennt, lässt anderen ihre.



**Bundesverband  
Selbstverteidigung**

