

Fight, flight or freeze - Ein Jahr im Leben eines Escrimadors

Das ist er also, der Moment der Wahrheit. Jener Moment in dem sich zeigt, welchen Effekt die Ausschüttung von Adrenalin in Stresssituationen auf den eigenen Körper hat. Kämpfen oder fliehen? Oder vielleicht sogar erstarren und tot stellen?

Ich spüre wie meine Halsschlagader pocht, wie mein Blick jene Person fixiert, die jeden Moment auf mich zustürmen wird und wir uns einen bewaffneten Zweikampf liefern werden. Ab jetzt gibt es kein Zurück mehr. Ich höre alles um mich herum, Tumult, Getöse, unzählige Stimmen. Alles potentielle Ablenkungen, die mich jedoch in keinster Weise in meiner Achtsamkeit beeinträchtigen. In Sekundenschnelle schießt mir ein Zitat aus einer meiner Lieblingsserien durch den Kopf, „Kämpfe nicht wie eine tollwütige Ziege! Stehst du einem größeren, stärkeren Gegner gegenüber, lass ihn dich angreifen und dann wehr dich!“. Das ist mein Plan.

Das Schlachthorn bläst mit tiefem Grollen zum Angriff. Wir bewegen uns ein, zwei Schritte aufeinander zu und schon fliegt ein satter Schwerthieb in Richtung meines Kopfes. „Offline, Konter, Metall kracht aufeinander. In Bewegung (und Balance) bleiben, Fokus auf den Gegner und immer kräftige Hiebe ins Ziel. Aber lass dich nicht durch seine Aktionen ablenken, zieh dein Ding durch.“

Diese Gedanken und Wahrnehmungen leiten mich in den nächsten zwei Minuten, dann ist der Spuk vorbei. Wir trennen uns, Applaus, Entspannung. Es ist geschafft. Der erste Teil der Escrima-Demo beim

Internationalen Lehrgang 2016 ist vollbracht. Die Krönung folgt unmittelbar: Der Handschlag von GM Bill mit den Worten „Thanks guys. You made me proud.“ – selbst jetzt, fast 1 ½ Jahre später bekomme ich noch Gänsehaut, wenn ich an diesen Moment zurück denke.



Der Internationale Lehrgang ist sicherlich ein, wenn nicht gar das, Highlight eines jeden aktiven EWTO-Mitglieds. Für Angehörige des Escrima Demo-Teams „The Newman Knights“, wie mich, ist es zudem auch immer der Abschluss einer langen Vorbereitungszeit – bevor der nächste Zyklus beginnt. Schließlich ist „nach der Demo, vor der Demo“ und somit beginnt bzw. endet das Escrima- im Gegensatz zum Kalender-Jahr immer um Pfingsten. Grob.

Das erste Demotraining zum 40-jährigen Jubiläum fand bereits Ende Januar 2016 in Meister Bernds Akademie in Eppingen statt. Recht schnell war klar, dass besondere Anlässe besondere Vorführungen verdienen. Da GM Bills Faible für Mittelalterliches allseits bekannt ist und bei den Demos in den Jahren davor andere Schwerpunkte gesetzt wurden, musste es dieses Mal auf jeden Fall eine „Ritter-Demo“ geben. Und noch eine weitere. Und somit lag eine Menge Arbeit vor uns!

Neben den Treffen alle zwei Wochen in Eppingen, trainierten die Paarungen selbstverständlich auch in ihren jeweiligen Schulen das Demo-Programm. Auch bei den „Heimspiellehrgängen“, d.h. wenn GM Bill in Limburgerhof oder Maulbronn war, brachte das Team sich gegenseitig auf

wäre, dazu bei. Ziemlich sogar. Und so haben sich inzwischen auf diesem Kommunikationskanal aktuelle Infos, Bilder und Kommentare rund ums Thema „Newman-Escrima“ etabliert. Übrigens, ein Virus, das so ziemlich genau ein Jahr später auch Meister Bernd befallen hat.



den aktuellen Stand. Da GM Bill inzwischen seit einigen Jahren zweimal zu uns nach Limburgerhof kommt, hat sich eine schöne Tradition etabliert: Ein gemeinsames Essen mit ihm, dem Schulleiter Steffen und mir am Vorabend. Beim Essen im März musste ich mir tatsächlich ein paar Mal auf die Lippen beißen, um auch nach dem zweiten Weizen nicht aus Versehen Details auszuplaudern, die die Spannung, Vorfreude und Überraschung kaputt machen würden. Im Nachhinein denke ich, ist uns das ziemlich gut gelungen. ☺

Das Abschlussbild jener Demo am 15.5.2016, vor der wunderbaren Kulisse der evang. Kirche, war zudem der Startschuss für meine Anmeldung bei Twitter im Juni. Natürlich trugen auch die unzähligen Sticheleien von GM Bill, ob ich denn inzwischen auch schon ein Tweeter

Natürlich folgt auf den Internationalen Lehrgang und die Monate der Vorbereitung eine Art Sommerpause, um sich zu sammeln und zu regenerieren. Doch es ist bei Weitem keine Saure-Gurken-Zeit, denn im Juli klopfte die Lokalpresse an unsere Schultüre. Ein junger Journalist, der neu im Sport-Resort war, suchte einen Aufhänger für seine ersten Artikel. So kam es, dass wir eine phantastische Gratiswerbung in Form eines schönen Zeitungsartikels bekamen!

Ob es am Artikel lag oder an den Tweets, die Intensiv-Einheiten von Steffen an unserer Schule in Speyer waren besser besucht. Viele bekannte Gesichter, auch aus der Schweiz, ließen sich immer öfter blicken. Kontakte, die man z.B. beim Internationalen Lehrgang geknüpft hatte, festigten sich beim gemeinsamen Training.

Wann immer sich das Kalenderjahr dem Ende neigt, darf natürlich ein weiteres Highlight nicht fehlen: Das Escrima-Weihnachtsessen. Jedes Jahr an einem anderen Ort in der Gegend, trafen wir uns diesmal im Ratskeller in Speyer. In einem alten Gewölbekeller isst, trinkt und fachsimpelt es sich über mittelalterliche Waffen halt doch am besten. Ein Heidenspaß ist auch jedes Mal das Würfelwichteln um all die selbstgebastelten „Alltagsgegenstände“, die jeder beisteuert. Immer schön der Idee von Short-Power und dem Prinzip „Transition“ folgend, ist es hochinteressant, die kreativ-kranken Gedanken der Bastler nachzuvollziehen und ihre Ideen, was mit diesen Gegenständen verteidigungstechnisch alles möglich ist, zu bestaunen. Ich denke, Leute wie wir sind bestimmt eine wahre Fundgrube für wissenschaftliche Abhandlungen eines jeden Psychoanalytikers. Doch dann überkommt mich diese Zufriedenheit und der Stolz, Teil dieser, für Normalbürger „schrägen“, Gemeinschaft zu sein. ☺

Das Jahr 2017 begann ebenfalls mit einem Highlight, zumindest für mich: Der erste Teil des Langstock-Intensivs bei Meister Bernd. Warum auch immer hat es mir diese schlichte Waffe angetan. Als ich noch nicht einmal wusste, wie man

heute geblieben und dazu hat sich echte Begeisterung gesellt.

Keine zwei Wochen später sollte ich wieder in Eppingen an der Akademie sein. Diesesmal zum ersten „Ausbildertraining“, initiiert von Meister Bernd. Eine grandiose Idee. Lose, aber etwa einmal im Monat, treffen sich die ranghöchsten Escrima-Meister und -Ausbilder aus dem süddeutschen Raum, um sich Gedanken darüber zu machen, wie die Programme von GM Bill in einheitlicher Sprache und Schrift in die Breite getragen werden können. Diese Stunden an Kopf- und Körpertraining mit extrem fähigen Escrimadores, sind für mich inzwischen eine der Hauptstützen meines Trainings – zusammen mit den Sessions meines Lehrers Steffen.

Ich weiß nicht mehr, ob es Meister Bernd oder Meister Tom war, der einmal sagte „inzwischen trainiere ich bei weitem nicht mehr so viel wie früher, aber wenn, dann sehr intensiv und konzentriert“ – genau so ist es, Qualität geht nun mal vor Quantität.

Der zweite Teil von Meister Bernds Langstock-Intensiv ließ nicht lange auf sich warten, er folgte im Februar. Und bereits im März kam GM Bill schon wieder zu uns nach Limburgerhof! Natürlich gab's



Escrima buchstabiert, war ich schon immer fasziniert, wenn es irgendwo in Film und Fernsehen Kampfszenen mit Langstöcken gab. Diese Faszination ist bis

wieder ein gemütliches gemeinsames Abendessen beim Kroaten ums Eck. GM Bills kroatische Sprachkenntnisse sind, zur Freude der Bedienungen, nicht eingeroestet

– in den 10 Jahren Sommercamps in Vodice blieb halt doch so einiges hängen. Plus all die wunderbaren Erinnerungen, die z.B. auf Meister Bernd Seite im Archiv der Reiseberichte nachzulesen sind[1].

Ein weiteres kleines Treppchen auf meiner persönlichen Escrima-Leiter erklimm ich dann im April beim Trainer-3-Lehrgang. Damit waren meine „Theorieeinheiten“ vorerst komplett.

Das Escrima-Jahr neigt sich dem Ende, denn der Internationale Lehrgang 2017 steht vor der Tür. Doch irgendwas stimmt diesmal nicht. Irgendwas fehlt. Die Demo! Es ist tatsächlich ein Novum, dass es dieses Mal keine Escrima-Demo geben wird, zumindest kann ich mich nicht erinnern, seit ich dem Demo-Team angehöre (nunmehr 5 Jahre), dass es sowas gab, bzw. nicht gab. Es fühlte sich schon etwas seltsam an, aber die Vorfreude überwog. Die Freude darüber, dass wir uns bei diesem Lehrgang voll und ganz aufs Unterrichten und Lernen konzentrieren konnten. Wir konnten abends gemütlich ein Bier zusammen trinken, sogar mal eins zu viel, ohne Gefahr zu laufen, dass dadurch bei der Demo was verrutscht.

Wie zu erwarten war die Teilnehmerzahl dieses Jahr natürlich nicht so gewaltig wie beim Mega-Spektakel zum 40-jährigen in 2016. Doch schnell war klar, dass die Teilnehmer sehr an Escrima interessiert waren. So waren die Klassen an sich zwar auch kleiner, aber die Erwartungshaltung um ein Vielfaches größer. Die Leute waren heiß auf Escrima, sehr viele auch bereits fortgeschritten.

Eine wunderschöne Anekdote möchte ich nicht unerwähnt lassen: Eine Escrimadora und Mutter eines kleinen Junge schilderte uns seine Enttäuschung, als er erfuhr, dass dieses Jahr „keine Ritter kämpfen werden“. Die letztjährige Demo hat es dem kleinen Kerl wohl derart angetan, dass er

nach dem Lehrgang, so seine Mutti, „seit Langem mal wieder seine Ritterfiguren hervorkramte und die Schlachten, die sich das Demo-Team lieferten, wortgetreu nachspielte“. ☺

Die ersten beiden Tage vom Internationalen waren einfach nur fantastisch. GM Bill wie gewohnt in Höchstform. Sein Auftreten, sein Stil zu unterrichten, die Gespräche zwischendurch, die er gern mit den Teilnehmern führt, alles passte und lies beide Tage wie im Flug vergehen.



Dann kam das Gala-Dinner. Ohne Stress und Herzklopfen. Genug Zeit nach der letzten Session nochmal nach Hause zu fahren, zu duschen, sich umzuziehen, die bessere Hälfte mit einzupacken und gaaaanz entspannt einem schönen Abend entgegen blicken.

Das Escrima-Team hatte wieder zwei Tische mit bestem Blick auf die Bühne. Essen, trinken, quatschen und Unterhaltung – der Spaß konnte beginnen. Wäre da nicht eine Bemerkung von Meister Bernd, noch während des ersten Weizens, gewesen, es gäbe da noch eine „spontane, kleine Demo“. Ich glaube ich werde Steffens Gesichtsausdruck, die riesigen Augen und den plötzlichen Verlust seiner gesunden Gesichtsfarbe in just diesem Moment niemals vergessen. Dazu noch das ultrabreite Grinsen von Meister Bernd – ein Bild für Götter. Dank der beiden Begrüßungsprosecco die ich bereits intus hatte (meinen und den Rest des Schlucks, den Frau ihrem Glas entnippte), plus das nunmehr geleerte erste Weizen, ließ mich diese Nachricht

seltsam entspannt. Ich dachte nur „jo, dann machen wir halt spontan ‘ne Sparringssequenz oder was ausm Schwert/Buckler Drill“, und meinte dann zum immer unruhiger auf seinem Stuhl hin und her rutschenden Steffen „im Prinzip sollte das gehen, entweder man kann’s abrufen oder nicht“. Und wir beide, Bernd und ich, grinsten nun übers ganze Gesicht. Für mich war die Sache hier zu Ende. Dachte ich.

Was dann bei der üblichen Urkundenverleihung geschah, werde ich ebenfalls nie vergessen. Niemals. Nicht. Es fing harmlos an. Basti „The Maniac“ wurde aufgerufen und bekam den 3. HG NE verliehen. „Endlich, du hast es wirklich verdient!“, dachte ich noch und musste bereits laut lachen, als er in bester Rittermanier vor „König William I.“ abkniete, um seine Urkunde in Empfang zu nehmen. In all dem Gejohle und Applaus hatte ich gar nicht mehr richtig aufgepasst und den nächsten Aufruf um ein Haar verpasst, meinen eigenen!

„Sack Zement, das gibt’s doch gar nicht! Ich soll auch den 3. HG NE bekommen? Das kann doch nicht sein!“. Doch keiner kann meinen Nachnamen so elegant und konstant verdrehen wie Sifu Andreas und so war klar, tatsächlich bin ich hier gemeint. Fassungslos schaute ich Bernd an – da war es wieder, das typisch breite Grinsen bis über beide Ohren und ich musste mich sputen, auf die Bühne zu kommen. Jetzt bloß nicht stolpern. (Übrigens war auch Steffen ab da wieder tiefenentspannt und voller Freude für uns, als klar war, was es mit der „spontanen, kleinen Demo“ auf sich hatte.)

Basti und ich waren bereits auf der Bühne, wer kommt wohl als nächstes? Falk alias „Conan“ bekam seinen 5. Grad NE – ENDLICH! Wer hätte gedacht, dass ein scheinbar so „normaler Lehrgang, ohne Demo“ ein derartiges Erlebnis für uns

Escrimadore werden würde. Doch es sollte noch doller kommen...

Kurze Stille, der Applaus legte sich, GM Bill hielt noch eine große Urkunde in Händen. Für wen die wohl sein mag? Ich musste wirklich kurz schlucken als Meister Bernd aufgerufen wurde, seine Urkunde zum 7. Grad NE entgegen zu nehmen! Das Dauergrinsen bekam ich nicht mehr los, die Hände glühten bereits, der ganze Saal tobte. Was für ein Moment. Unbeschreiblich. Blättere ich auf meiner Twitter Timeline nach unten, zaubern mir diese Bilder immer wieder das fette Grinsen von damals ins Gesicht. Nur dass die Wangen inzwischen nicht mehr davon schmerzen.



Noch während ich diese Zeilen tippe, erreicht mich eine weitere tolle Neuigkeit: Meister Thomas bekommt von GM Bill am zweiten Tag des Prüfungslehrgangs in Seesen den 8. Grad NE verliehen!



Besser kann ein Escrima-Jahr nicht zu Ende gehen.

Danke EWTO, danke Demo-Team, danke Meister Bernd, danke GM Bill.

Das Kalenderjahr 2017 hingegen hat noch ein paar Kugeln im Magazin. Was wird den begeisterten Escrimador also noch erwarten?

Nun, da wären natürlich die verbleibenden Intensiveinheiten von: Steffen (inkl. einer speziellen Frauen-SV-Einheit), Meister Sascha, Meister Falk und Meister Bernd – alle bis in den Dezember. Selbstverständlich kommt auch GM Bill noch ein paar Mal zu uns, um dann am 10.12., nach dem Lehrgang in Küsnacht, die Winterpause einzuläuten. (Alle Termine finden sich in unserer Datenbank[2] und es gibt sie, per Twitter, auch frei Haus.)



Eine besondere Perle wartet aber Ende November noch auf uns: Das erste Newman-Escrima Symposium. Ins Leben gerufen und organisiert von Meister Bernd wird sich an zwei Tagen alles ums Thema „Escrima“ drehen. Es ist das erste seiner Art, aber sicherlich nicht das letzte. Wer diesmal kein Glück hatte ein Ticket zu ergattern, der sollte einfach im nächsten Jahr die Augen auf Twitter und/oder unsere Seite aufhalten. Was genau geboten wird? Die Teilnehmer wissen es. Alle anderen erfahren es sicherlich in einem weiteren Artikel hier irgendwo.

Wer beim Lesen dieses Artikels gut aufgepasst hat, dem ist vielleicht aufge-

fallen, dass es nicht nur um „ein Jahr im Lebens eines Escrimadors“ ging, sondern auch um unsere Prinzipien, oder wie wir sie nennen, „Basics“. Prinzipien sind eine Art Essenz, die unser Handeln und unsere Ziele bestimmen. Nicht umsonst war das Thema des diesjährigen Internationalen Lehrgangs „Prinzipien statt Techniken“.



Acht davon gibt es im Newman-Escrima: Balance, Speed, Timing, Distance, Focus, Power, Transition, alle gleich wichtig und alle kreisen sie um ein zentrales Prinzip, die Attitude. Die Einstellung zur Sache. Die ersten 7 kann ein Lehrer/Ausbilder vermitteln, die Attitude muss jeder selbst in seinem Kopf finden. Mit der richtigen Einstellung meistert man vieles im Leben, nicht nur bedrohliche Situationen. Die richtige Einstellung hat mich dahin gebracht, wo ich heute stehe, als Mensch und als ein Escrimador, der dem Demo-Team, „The Newman Knights“ angehört. Die richtige Einstellung kompensiert vieles, hilft über vieles hinweg. Wir alle kennen die tiefen Täler der Frustration im Training oder die endlos scheinenden Plateaus, auf denen man denkt, „ab hier komm ich einfach nicht weiter“. Doch, tust du. Schritt für Schritt. Manchmal kleine, manchmal größere, sofern du die richtige Einstellung hast.

So freu ich mich auch nach 15 Jahren über jedes Training, aus dem ich ein klei-

nes Puzzleteil mit nach Hause nehmen kann. Und ich bin stolz auf das kleine Kürzel M.O.N.K., denn ich bin stolz ein „Member of the Newman Knights“ zu sein und ein System praktizieren zu können, das von einem begnadeten Großmeister über viele Jahre hinweg geformt und geprägt wurde und von ihm immer wieder angepasst wird. Denn genau das macht die Sache so spannend und faszinierend. Und es beantwortet die Eingangsfrage, was sich unter Stress denn nun empfiehlt zu tun: Sich der Sache stellen („fight“) oder sich (vorerst) zurückziehen um die



Situation neu zu überdenken („flight“). „Fright“ ist keine Option, denn Stillstand ist der Tod.

Christian „The Navigator“ im Oktober 2017,
3. HG NE, Twitter-Ritter, M.O.N.K.

[1] <https://newman-escrima.academy/de/g-berichte.html>

[2] <https://newman-escrima.academy/de/termine.php>

Dieser Bericht ist auch, verkürzt, in der WTW, Ausgabe Nr. 41, erschienen.