

Christliche Selbstverteidigung

1. Lektion

1a) Kurzes Gebet.

1b) Theorie:

Warum dieser Kurs?

Notwehr aus weltlicher Sicht. Weltliche Gesetzgebung.

Notwehr aus kirchlicher Sicht. Kirchliche Gesetzgebung.

Endziel: Selbstschutz und die Erhaltung von Leben und positive Charakterbildung.

Regel: Wir kämpfen **nicht** gegen Menschen, sondern gegen die Sünde und die Geister der Bosheit (vgl. Epheserbrief).

Ausnahmen bestätigen die Regel. Manchmal muss man auch gegen Fleisch und Blut kämpfen, um Schlimmeres zu verhindern.

Heilige die Notwehr betrieben:

- Christus warf durch Gotteskraft die Angreifer im Garten Gethsemane um, um die Apostel zu retten (vgl. Joh 18). Er opferte sich aus Liebe zu uns.
- Der Prophet Samson tötete die Philister, die ihn geblendet und gefangen hatten im Götzenhause ihres Gottes Dagon (vgl. Ri 16). Mit ihm fing die Errettung des Hauses Israel vor den Philistern an.
- David gegen Goliath.
- Nestorius gegen den antichristlichen Gladiator Lyäus.
- Athosmönche schossen auf mordende Piraten.
- Die kretischen Mönche von Arkadi verteidigten ihr Kloster.
- Der Hl. Elias von Murom
- Hl. Sergius von Radonesch gegen die Tataren u. a.

2a) Praxis:

Stand (neutral, Zaun). Kampfposition. Verteidigungsposition. 3 Distanzbereiche (grün= keine Gefahr, orange=Gefahr, rot=Flucht oder Angriff). Einschüchtern des Angreifers durch Anschreien. Schubsdemonstration. Bedenke die Situation vor, während und nach einem echten Angriff.

2b) Übungen:

- Aus neutralem Stand bei Orangedistanz Hände hoch nehmen und Belästiger mündlich zurechtweisen, bei Rotdistanz in Kampfposition gehen und den Angreifer anschreien.
- „Der große Gleichmacher“ Zentrallinie. Schläge mit offener Hand. Knietritt. Ellbogeneinsatz.
- Verteidigung gegen Festhalten, Schwitzkasten, Würgen, Umklammern.
- Übungen um daheim zu üben.

3a) Kurzes Dankgebet. Boden kehren.

Gebet des Hl. Johannes Crystostomus beim Verlassen des Wohnhauses: „Ich entsage dir Satan und deinem Pomp und deiner Anbetung und schließe mich dir, Christus, an, im Namen des Vaters und des Sohnes und des Heiligen Geistes. Amen.“ Gebete, wenn man sich bedroht fühlt: „Herr Jesus Christus, beschütze mich. Allheilige Gottesgebärerin errette uns! Mein heiliger Engel, beschütze mich.“, „Beschütze mich, Herr, denn ich hoffe auf dich. Erlöse mich vor denjenigen, die mich umringt haben!“, „Herr, hilf mir!“