Deutscher Arnis Verband e.V.

Quartalsnewsletter

NR. 35 - 10/2026
15.10.2026

INHALT

Vorwort 1
Terminplanung 4. Quartal 2026 2
Aktuelles aus dem DAV 4
Aktuelles aus aller Welt 12
Informationen und Hintergründe..... 13
Internes 17
Kontakte und Ansprechpartner 20

VORWORT

Hallo liebe Dojoleiterinnen und Dojoleiter, liebe Sportlerinnen und Sportler des DAV,

herzlich willkommen im letzten Quartalsnewsletter in diesem Jahr!

Nach der Pause im Sommer haben wir diesmal wieder einige interessante Berichte aus dem DAV sammeln können.

Auch die Ausschreibung für das Sommerlager im nächsten Jahr ist fertig und wir senden sie euch zusammen mit diesem Newsletter. Bitte beachtet die neuen Verfahren bezüglich Bezahlung und Buchung von Einzelzimmern, siehe Seite 18 hier und in der Ausschreibung!

Sven Barchfeld, 1. Vorsitzender

Wir wünschen Euch eine schöne und ruhige Weihnachtszeit und einen guten Rutsch!

TERMINPLANUNG 4. QUARTAL 2026

Oktober 2026

02 Oktober @ 18:30 – 20:30	M Benedikt Eska, 6. DAN Modern Arnis (DAN Training) ESV München Margarethe-Danzi-Straße 21, München
03. – 4. Oktober	SM Ingo Hutschenreuter, 7. DAN Modern Arnis (1. DAN Intensiv Lehrgang) Berkenhalle Holzgerlingen, Holzgerlingen
10 Oktober @ 09:00 – 18:00	GM Datu Dieter Knüttel, 10. DAN Modern Arnis Dreifeldhalle Erbach, Donaustetter Straße, Erbach Samstag 9:00 - 12:00 Uhr Prüfungen Schülergrade und DAN-Grade, 14:00 - 18:00 Uhr Lehrgang für alle
10 Oktober @ 10:00 – 17:00	M André Dawson, 6. DAN Modern Arnis Overberghalle Paderborn, Löffelmannweg 1, Paderborn
11 Oktober @ 09:00 – 13:00	GM Datu Dieter Knüttel, 10. DAN Modern Arnis (DAN & DAN-Vorb. / T&P) Dreifeldhalle Erbach, Donaustetter Straße, Erbach Sonntag: 9:00 - 13:00 Uhr Lehrgang für Braungurte und DAN-Träger, 13:00 - 15:00 Uhr Trainer- und Prüferfortbildung
11 Oktober @ 10:00 – 14:00	M Siegfried Wittwer, 6. DAN Modern Arnis Sporthalle des TV 1876, Eberstädter Marktstr. 7, Darmstadt
17 Oktober @ 14:00 – 18:00	M Bernd Vieth, 6. DAN Modern Arnis Mosonmagyaróvár, Erkel Ferenc u. 14, Mosonmagyaróvár, Ungarn

November 2026

07. – 08. November GM Datu Dieter Knüttel, 10. DAN Modern Arnis
Sporthalle des TV 1876, Eberstädter Marktstr. 7, Darmstadt

14. – 15. November SM Ingo Hutschenreuter, 7. DAN Modern Arnis (1. DAN Intensiv Lehrgang)
Berkenhalle Holzgerlingen, Holzgerlingen

15 November @ 10:00 - 17:30 M Bernd Vieth, 6. DAN Modern Arnis (DAN-Lehrgang & Klase Prüfung)
Turngemeinde Bornheim Sportcenter, Inheider Str. 64, Frankfurt/Main

28 November @ 14:00 - 18:00 SM Sven Barchfeld, 7. DAN Modern Arnis
Turnhalle der 56. Mittelschule, Terrassenufer 15, Dresden

28 November @ 13:00 - 18:00 GM Datu Dieter Knüttel, 10. DAN Modern Arnis &
SM Carsten Hemmersbach, 7. DAN Modern Arnis
TSC Eintracht Dortmund Victor Toyka Str.6, Dortmund

29 November @ 10:00 - 14:00 GM Datu Dieter Knüttel, 10. DAN Modern Arnis (DAN & DAN-Vorb. / T&P)
TSC Eintracht Dortmund Victor Toyka Str.6, Dortmund

Dezember 2026

13 Dezember @ 11:30 - 15:30 SM Ingo Hutschenreuter, 7. DAN Modern Arnis
Budo-Keller Bonlanden Fabrikstraße 5, Filderstadt-Bonlanden

Stand: 02.10.2026

AKTUELLES AUS DEM DAV

Nachruf Siegfried „Siggi“ Derwisch

Am Mittwoch, dem 29. Juli 2026, ist Siegfried Derwisch, 5. Dan Modern Arnis, aus Kassel im Alter von 90 Jahren verstorben.

Mit Siggi verliert der Deutsche Arnis Verband e.V. einen langjährigen Wegbegleiter, engagierten Trainer und geschätzten Freund. Gemeinsam mit Karsten Purkert gründete er die Arnis-Gruppe in Kassel und prägte dort über viele Jahre als Trainer sowie als Vorstandsmitglied der Arnis- und Ju-Jutsu-Abteilung das Vereinsleben.

Auch auf Verbandsebene engagierte sich Siggi, als Mitglied der Technischen Kommission unterstützte er die technische Entwicklung des DAV und brachte sein Wissen und seine Erfahrung bei der Weiterentwicklung des Prüfungsprogramms mit ein.



Siegfried Derwisch, 5. Dan

Wir erinnern uns an gemeinsame Lehrgänge, Sommerlager, Prüfungsvorbereitungen und Gespräche, bei denen seine ruhige, engagierte und hilfsbereite Art ebenso geschätzt wurde wie sein umfangreiches Kampfkunstwissen.

Eine besondere Leistung war die erfolgreiche Prüfung zum 5. Dan Modern Arnis im Jahr 2011 – im Alter von 75 Jahren. Sie zeigt eindrucksvoll, mit welcher Leidenschaft und Ausdauer Siggi Modern Arnis bis ins hohe Alter betrieben hat.

Wir danken Siggi für seine langjährige Treue zum Deutschen Arnis Verband, für seinen unermüdlichen Einsatz und für die vielen Spuren, die er insbesondere in Nordhessen im und für den DAV hinterlassen hat. Sein Wirken wird uns in dankbarer Erinnerung bleiben.

Unser Mitgefühl gilt seiner Familie und allen, die ihm nahestanden.

Lieber Siggi, wir werden dich nicht vergessen. Ruhe in Frieden.

Für den gesamten Vorstand
Sven Barchfeld
1. Vorsitzender DAV

Nachruf auf Siegfried „Siggi“ Derwisch

Mit großer Betroffenheit und tiefer Trauer nehmen wir Abschied von unserem Freund, Trainer, Mentor und Kampfsportkameraden Siegfried „Siggi“ Derwisch.

Siggi ist am Mittwoch im Kreise seiner Familie friedlich von uns gegangen. Mit ihm verliert die Kampfsportgemeinschaft eine Persönlichkeit, die über Jahrzehnte hinweg das Leben vieler Menschen geprägt und bereichert hat.

Geboren im Jahr 1936, widmete Siggi mehr als 65 Jahre seines Lebens dem Kampfsport. Was für andere ein Hobby war, war für ihn Berufung und zugleich sein Beruf, als Ausbilder bei der Polizei Hessen. Mit außergewöhnlicher Leidenschaft, Disziplin und Hingabe beschritt er seinen Weg und erreichte hohe Graduierungen im Ju-Jutsu, Modern Arnis, Judo und Karate. Doch Gürtelgrade und Auszeichnungen waren für ihn nie Selbstzweck. Viel wichtiger war ihm, sein Wissen weiterzugeben, Menschen zu fördern und die Werte des Kampfsports vorzuleben.

Ein Meilenstein seines Wirkens war die Gründung der Abteilung Ju-Jutsu im Polizeisportverein Grün Weiß Kassel e.V. (PSV) im Jahr 1986. Mit Weitblick, Tatkraft und unermüdlichem Einsatz trug er entscheidend dazu bei, den Kampfsport in Kassel und Nordhessen zu etablieren und weiterzuentwickeln. Insbesondere das Ju-Jutsu und das Modern Arnis verdanken ihm einen großen Teil ihrer Verbreitung in der Region. Sein Engagement reichte weit über die Grenzen seines Heimatvereins hinaus und prägte auch weitere Kampfsportabteilungen nordhessischer Vereine.

Doch Siggis Wirken beschränkte sich nicht auf die regionale Ebene. Als Stützpunkttrainer und Referent im Hessischen Ju-Jutsu Verband (HJJV) sowie durch seine Tätigkeit im Deutschen Ju-Jutsu Verband e.V. DJJV und im Deutschen Arnis Verband e.V. (DAV) gab er sein Wissen an unzählige Sportlerinnen und Sportler weiter und hinterließ auch dort bleibende Spuren.

Wer Siggi auf der Matte erleben durfte, wird ihn nie vergessen. Er lebte den Kampfsport mit jeder Faser seines Wesens. Seine Begeisterung war ansteckend, seine Fachkenntnis beeindruckend und seine Geduld nahezu grenzenlos. Er hatte stets ein offenes Ohr, fand aufmunternde Worte, wenn sie gebraucht wurden, und stand jederzeit mit Rat und Hilfestellung zur Seite. Dabei begegnete er jedem Menschen mit Respekt, Wertschätzung und Herzlichkeit – unabhängig von Alter, Graduierung oder Erfahrung.

Über viele Jahrzehnte hinweg trainierte, förderte und prüfte er unzählige Kampfsportlerinnen und Kampfsportler. Viele von ihnen wurden selbst zu Trainern, Funktionsträgern und Vorbildern. Zu den Menschen, die von seinem Wissen und seiner Unterstützung profitieren durften, zählen unter anderem der ehemalige Präsident des Deutschen Ju-Jutsu Verband e.V., Herbert Frese, der ehemalige Leiter der Abteilung Ju-Jutsu und Modern Arnis im PSV, Karl-Ludwig Lamp, sowie der heutige Dojo-Leiter Modern Arnis im PSV, Dirk Bänfer. Sie alle stehen stellvertretend für die vielen Menschen, deren Weg Siggi begleitet und geprägt hat.

Für uns alle war Siggi weit mehr als ein Trainer. Er war ein Vorbild, ein Freund und ein Mensch, der durch seine offene Art Brücken baute und Gemeinschaft schuf. Seine Bescheidenheit, seine Freundlichkeit und seine Leidenschaft machten ihn zu einer Inspiration für Generationen von Kampfsportlern und Kampfkünstlern.

Mit Dankbarkeit blicken wir auf die gemeinsame Zeit zurück. Wir erinnern uns an unzählige Stunden auf der Matte, an Lehrgänge, Prüfungen, Gespräche und Begegnungen in geselligen Runden, die uns bereichert haben. Vor allem aber erinnern wir uns an einen Menschen, der sein Wissen großzügig teilte und dessen Herz stets für den Kampfsport und die Menschen schlug.

Unser tief empfundenes Mitgefühl gilt seiner Familie und allen Angehörigen.

Siggi hat Spuren hinterlassen, die bleiben werden – in unseren Vereinen, in unserem Sport und in unseren Herzen.

Seine inspirierende, offene und fröhliche Art werden wir sehr vermissen.

Ruhe in Frieden, Siggi.

Dirk Bänfer

Dojoleiter Kassel

Lehrgang mit GM Datu Dieter Knüttel und Tuhon Ray Dionaldo

Am 04. und 05. Juli fand in Dortmund ein hochkarätiger Lehrgang unter der Leitung von GM Datu Dieter Knüttel und Tuhon Ray Dionaldo statt. Insgesamt knapp 130 Teilnehmer/innen nutzten die Gelegenheit, gemeinsam zu trainieren und ihr Wissen im Modern Arnis zu erweitern.

Auf dem Programm standen unter anderem Tapi-Tapi, Panantukan und waffenlose Hebel. Die beiden Referenten wechselten sich im Unterricht ab und vermittelten den Teilnehmenden abwechslungsreiche und praxisnahe Inhalte. Am Sonntag bildete eine gemeinsame Trainingseinheit den Abschluss des Lehrgangs.



GM Datu Dieter Knüttel (links) mit SM Carsten Hemmersbach (rechts)

Die Veranstaltung war geprägt von einer motivierten Atmosphäre, intensivem Austausch und zahlreichen neuen Impulsen. Die Begeisterung der Teilnehmenden zeigte einmal mehr den hohen Stellenwert solcher Veranstaltungen für die Modern-Arnis-Gemeinschaft.

Ein herzliches Dankeschön gilt GM Datu Dieter Knüttel und seinem Team für die Organisation sowie Tuhon Ray Dionaldo für die inspirierenden Trainingseinheiten.



Tuhon Ray Dionaldo zu Gast beim TSC Eintracht Dortmund e.V.

Modern Arnis im Park – erfolgreicher Auftakt für ein neues Vereinsangebot

Wie lässt sich eine noch wenig bekannte Kampfkunst einem breiten Publikum näherbringen? Der JSV Lippstadt e.V. hat dafür in diesem Sommer einen besonderen Weg gewählt: Im Rahmen der Aktion „Sport im Park“ konnte Modern Arnis sechs Wochen lang kostenlos und unverbindlich ausprobiert werden.

„Sport im Park“ ist ein kreisweites Projekt des Kreissportbundes Soest, das Menschen während der Sommerferien mit kostenlosen Bewegungsangeboten im Freien zum Mitmachen einlädt. Vereine aus verschiedenen Städten und Gemeinden bieten dabei ganz unterschiedliche Sport- und Bewegungsformen an. Eine Vereinsmitgliedschaft oder Vorkenntnisse sind nicht erforderlich. Für den JSV bot die Aktion damit die Möglichkeit, Modern Arnis außerhalb des klassischen Vereinsumfelds einem neuen Publikum vorzustellen.



Thomas Hendrix, 3.Klase, mit einer der Teilnehmer/innen

Über den gesamten Aktionszeitraum hinweg fand jeden Mittwoch ein Modern-Arnis-Training auf dem Jahnplatz in Lippstadt statt. Dabei kamen je nach Termin zwischen 6 und 14 Teilnehmerinnen und Teilnehmer zusammen. Für viele von ihnen war es der erste Kontakt mit der philippinischen Kampfkunst.

Im Mittelpunkt der Trainingseinheiten standen grundlegende Elemente des Modern Arnis: Koordination, Reaktion und Fitness sowie der sichere Umgang mit den Trainingsstöcken. Gleichzeitig konnten die Teilnehmer einen Eindruck davon gewinnen, was Modern Arnis ausmacht und wie vielseitig sich die Kampfkunst trainieren lässt.

Die sechs Wochen waren für den JSV dabei mehr als nur eine zeitlich begrenzte Aktion. Sie boten die Gelegenheit, Modern Arnis in Lippstadt bekannt zu machen und erste Interessierte für ein dauerhaftes Training zu gewinnen. Das Konzept ging auf: Zum offiziellen Start des neuen Modern-Arnis-Angebots beim JSV am 2. September kamen 11 Teilnehmer.

Damit bildete „Sport im Park“ den Auftakt für ein neues Kapitel im Verein. Aus einem sechswöchigen Schnupperangebot unter freiem Himmel wurde ein regelmäßiges Vereinsangebot. Der JSV Lippstadt führt damit Modern Arnis dauerhaft in sein Sportprogramm ein.

Auch die nächsten Schritte sind bereits geplant. Nach einer zunächst vorgesehenen Probezeit soll das Modern-Arnis-Angebot zur Jahreswende offiziell beim Deutschen Arnis Verband (DAV) angemeldet werden.

Die notwendigen Vorbereitungen hierfür laufen bereits. Damit soll die neue Trainingsgruppe nicht nur dauerhaft im JSV etabliert, sondern auch in die bestehende Struktur des Modern Arnis im DAV eingebunden werden.

Die Erfahrungen aus den sechs Wochen zeigen zugleich, welches Potenzial öffentliche Sportaktionen für weniger bekannte Sportarten bieten können. Modern Arnis konnte ohne Zugangshürden ausprobiert werden und erhielt dadurch die Möglichkeit, Menschen zu erreichen, die bislang keinen Kontakt zu der philippinischen Kampfkunst hatten. Für den JSV war die Teilnahme an „Sport im Park“ deshalb nicht nur eine Möglichkeit zur Öffentlichkeitsarbeit, sondern ein gelungener Weg, Modern Arnis sichtbar zu machen und den Grundstein für eine neue Trainingsgruppe zu legen.

Übungsleiter, Text und Fotos: Thomas Hendrix, 3.Klase, Übungsleiter-C DOSB



Links: Thomas Hendrix, 3.Klase, mit den Teilnehmern/innen des neuen Modern Arnis-Angebots beim JSV

12. Modern Arnis Elbe Camp vom 28.08. bis 30.08.2026 in Hamburg

Mit 5 Trainern und mehr als 30 Teilnehmern/innen von München bis Berlin, von Kiel bis Neubrandenburg ging das Elbe Camp in die 12. Auflage.

Eine tolle Location, direkt an der Elbe mit Selbstversorgung, Koch- und Grill-Teams und natürlich auch Abwasch-Teams und vorher einer langen Einkaufsliste für drei Tage und morgens frischen Brötchen.

Auch das Wetter spielte mit, sodass die ganze Zeit draußen trainiert werden konnte mit netten Arnisadores vom Anfänger bis zum Fortgeschrittenen. Am Freitagabend erste Trainingseinheiten und parallel dazu eine Arnis Prüfung mit 8 erfolgreichen Kandidaten.

FAZIT: gute Stimmung, tolles Camp.

Dank an Stefan, Dieter und Benny von der Modern Arnis Abteilung des SC Eilbek.- Alles richtig gemacht! Fortsetzung 2027. 😊




Trainingseinheiten beim 12. Modern Arnis Elbe Camp in Hamburg

Text und Fotos: Volker Gliewe, 1. Dan

Ein Blick über den Tellerrand: Modern Arnis meets Kyusho Jitsu

Am Samstag ging's in Darmstadt über den Tellerrand – und das im wahrsten Sinne des Wortes! Unsere ehemalige Trainerin Beatrice Staab (mittlerweile in Lüneburg zu Hause) und unser langjähriger Bekannte Mike Palmer hatten zu einem spannenden Crossover-Lehrgang eingeladen: Modern Arnis trifft auf Kyusho Jitsu. Wer hätte gedacht, dass philippinische Stockkampfkunst und japanische Nervenpunkt-Techniken so gut harmonieren?



Auf den ersten Blick könnten die beiden Stile kaum unterschiedlicher sein: Hier die fließenden, dynamischen Bewegungen des Modern Arnis mit seinen Stöcken und der Philosophie „Alles ist Waffe" – dort die präzisen, fast chirurgischen Techniken des Kyusho Jitsu, die Nervenpunkte gezielt nutzen. Doch schon nach den ersten Übungen wurde klar: Die Gemeinsamkeiten überwiegen! Ob Hebel, Entwaffnungen oder Konter – plötzlich ergaben sich synergetische Lösungen, die wir direkt ausprobieren konnten. Und das Erstaunen war groß, als sich selbst das Single Sinawali im Kyusho Jitsu wiederfand.

Eine der größten Aha-Momente für mich: Wer die Nervenpunkte kennt, hat plötzlich viel mehr Optionen – sei es, um Techniken effektiver zu machen, Hebel zu verstärken oder neue Angriffsziele zu entdecken. Plötzlich wird aus einer einfachen Abwehr eine ganze Strategie! Zugegebenermaßen: Es ist nicht leicht, dies zu erlernen und in die eigenen Techniken einzubauen. Aber es lohnt sich!

Sieben Stunden lang – inklusive Pausen – haben wir uns durch ein abwechslungsreiches Programm gearbeitet: Von DAV-Techniken über Kyusho-Jitsu-Grundlagen bis hin zu kreativen Kombinationen war alles dabei. Klar, ein einziger Lehrgang kann nur einen ersten Einblick in die Welt der Nervenpunkte geben. Aber genau das macht den Reiz aus: Man merkt, wie viel es noch zu entdecken gibt – und dass jeder Körper, egal wie trainiert, noch Potenzial hat.



Und hey: Am Ende waren wir alle erschöpft… aber glücklich!

Fazit: Erschöpft? Ja. Begeistert? Definitiv! Solche Lehrgänge zeigen uns immer wieder: Modern Arnis ist mehr als nur Stockkampf – es ist eine Reise, auf der man ständig Neues entdeckt. Und wer weiß? Vielleicht war das ja erst der erste Blick über den Tellerrand…

Und wer mehr von Mike über Kyusho Jitsu lernen möchte, der besucht die Community und tritt am besten direkt in Kontakt mit Mike Palmer: https://karate-jitsu-community.de/

Text: Christian Pausch
Fotos: Mike Palmer & Dr. Beatrice Staab, 4. Dan

AKTUELLES AUS ALLER WELT

Zwei Trainingscamps in den USA

Datu Kelly Worden hat vom 14. bis 16. August sein jährliches „Water and Steel“- Training Camp in Washington State gegeben. Es war bereits das 46. Camp. Anwesend waren unter anderem auch MoTT Chuck Gauss und MoTT Ken Smith.



Teilnehmer/innen des Water and Steel Training Camps in Washington State

GM MoTT Brian Zawilinski hat vom 28. bis 30. August das 25th Anniversary Memorial Camp in Indianapolis abgehalten. Als Trainer waren GM Dan Anderson, GM Bruce Chiu, MoTT Roland Rivera, GM Bobby Taboada und GM Brian Zawilinski vor Ort.



Teilnehmer/innen des 25th Anniversary Memorial Camp in Indianapolis

INFORMATIONEN UND HINTERGRÜNDE

Wie Modern Arnis mein Leben gerettet hat (obwohl kein Messer im Spiel war)

Ein Essay von Lasse Nolte

Die größte Bedrohung für die eigene Gesundheit sieht man nicht, wenn man aus dem Fenster auf eine finstere Straße blickt. Man sieht sie, wenn man in den Spiegel schaut. Das kann ich mit einiger Autorität behaupten, aber um es zu begründen, muss ich ein paar Jahre in die Vergangenheit gehen. Und das tut weh.

Ende Juni 2022 habe ich es geschafft, nüchtern zu werden. Obwohl ich Familienvater mit zwei Kindern bin, im Beruf in einer fordernden Branche leidlich erfolgreich und allem Anschein nach bis Mitte 2022 ein gutsituiertes Münchner Leben führte, war ich mindestens acht Jahre lang schwerer Alkoholiker. (Alkoholiker bin ich immer noch, nur eben inzwischen trocken.)

Seit meiner Jugend habe ich riskant getrunken. Mein Studium an einer Kunsthochschule machte es nicht besser, umgeben von legendären Trinkern, von rauschhaften Schaffensprozessen, von Kunst, die sich nur im Vollrausch schöpfen und später auch nur im Vollrausch verstehen ließ. Alle Unsicherheiten, alle seelischen Schwierigkeiten, allen Kummer, alles an Selbsthass konnte man zuverlässig überdecken, indem man trank - und was passt schon besser zu einem großen Künstler als der zimmerwarme Rioja, aus einem Zahnputzbecher genossen?

Bis zum Ende meines Studiums hatte ich ein veritables Problem aufgebaut. Mit dem Eintritt in die Selbständigkeit, in die dauernde finanzielle Unsicherheit einer hochvolatilen Branche ohne objektive Erfolgsgarantien kamen neue, noch schlimmere Ängste, die mit der Geburt meiner Kinder eine existenzielle Dimension annahmen. Also musste ich meine Dosis weiter steigern. Leider konnte ich wie so viele funktionale Alkoholiker trinken und trotzdem beachtliche berufliche Erfolge erzielen. Jeder Erfolg zog unweigerlich eine noch größere Angst nach sich: Das ist gerade so gut gegangen, aber was, wenn ich dieses Level nicht halten kann? Wenn die anderen merken, dass ich ein Hochstapler bin? Wenn wir die Miete nicht mehr zahlen können? Mein Leben war in Angstfragmente zersplittert, und Ruhe gab es im Kopf nur, wenn ich mehr trank, was die Probleme, wegen der ich trank, verschlimmerte, weswegen ich noch mehr trinken musste. Die Spirale drehte sich immer schneller.

Die letzten acht Jahre meiner Abhängigkeit möchte ich nicht ausbreiten. Der Endpunkt sagt alles: Meine Ehe stand vor dem Aus. Meine Frau war kurz davor, unsere zwei wunderbaren Töchter zu nehmen und für immer zu gehen. Mein berufliches Leben löste sich vor meinen Augen mehr und mehr auf. Finanziell stand meine Familie vor dem Ruin.



Ende Juni 2022 habe ich es geschafft, nüchtern zu werden. Ich bin jetzt seit 1560 Tagen trocken, ohne Rückfall. Wie ist mir das gelungen? Mit Modern Arnis.

Ich habe mein Leben lang Kampfsport und Kampfkunst trainiert - bis auf die letzten 15 Trinkjahre natürlich. Judo, Karate, danach Wing Tsun (sowie einige Derivate wie WingTsung, VingTsun etc.) und dann Krav Maga (KMG / Eyal Yanilov). Darauf lange nichts, weil man nichts vernünftig lernen kann, wenn man betrunken ist, und weil man dauernd trinkt und darum keine Zeit hat, etwas Anderes zu erleben. Wenn man aber nüchtern wird, gewinnt man auf einmal unheimlich viel Zeit. Weil ich dringend etwas brauchte, um meinen Kopf zu beschäftigen, dachte ich, dass ich mir wieder eine Kampfkunst suchen sollte. Um das Rückfallrisiko kleiner zu halten. Um mein damals größtes Hobby (eine große Weinsammlung anzulegen, zu pflegen und auszutrinken) zu ersetzen. Nicht zuletzt auch, weil mich Kampfkunst eben schon immer begleitet hat und nichts völlig Fremdes war. Hätte ich einfach irgendeinen Sport angefangen, wäre das Risiko hoch gewesen, dass ich schnell wieder aufhöre. Das konnte ich mir in dieser gefährlichen jungen Nüchternheit aber schlicht nicht leisten: Mein ganzes weiteres Leben hing davon ab, dass ich nüchtern blieb.

In einer Großstadt wie München ist das Kampfkunstangebot unüberschaubar. Von Exoten wie FMA oder HEMA über Klassiker wie Taekwondo bis hin zu Boxen oder MMA ist alles machbar. Ich wollte etwas ausprobieren, das ich noch nicht kannte: Waffenkampf. Außerdem dachte ich damals (nach mehreren Jahren Krav Maga, was im Grunde als Vollkontaktkampf unterrichtet wurde und was zwar effektiv, aber ästhetisch vollständig unbefriedigend war): Such dir eine Kampfkunst, die deine künstlerische Seite, deinen ästhetischen Anspruch bedienen kann. So kam ich ins Probetraining bei Modern Arnis München. Und Modern Arnis - mein Geländer, mein Sperrzaun Richtung Sucht - hat mich nüchtern gehalten, seit inzwischen über vier Jahren. Und rettet so mein Leben - also das Leben, das ich jetzt akut habe - Woche für Woche.



Wie ich heute aussehe.



Wie ich während der Trinkzeit aussah.

Bloß wie genau? Um das nachvollziehen zu können, muss man verstehen, wie das Gehirn bei Suchtkranken in der Rekonvaleszenz funktioniert. Lange Jahre ist eine Habitualisierung in Richtung Konsum entstanden, wie eine Autobahn, die bewusste Entscheidungen umgeht. Die ständige Wiederholung hat zusätzlich eine körperliche Abhängigkeit entstehen lassen, die ihrerseits Entscheidungsoptionen (Ja/Nein) verhindert - was mehr Wiederholungen des altbekannten Trinkmusters produziert. Was wiederum die Autobahn im Kopf weiter ausbaut.

Ein Trick aus der Habitualisierungspraxis ist es nun, die Autobahn weiter zu nutzen, aber anders zu besetzen. Einfach ausgedrückt: Statt zur Flasche greife ich zum Stock. Fehlt der Stock, dürfte es nicht lange dauern, und ich hätte wieder eine Flasche in der Hand. Das Bedürfnis, „mich selbst auszuschalten“, aus „meinem eigenen Kopf zu entkommen“, ist immer noch da, aber heute erreiche ich dieses Ziel nicht mit der Droge, sondern durch den Flow: Das selbstvergessene, dem Selbstzweck dienende Training in Einheit mit mir und meinem Körper. Das Training bietet auf einer abstrakten Ebene die Möglichkeit, stellvertretende Mikrokonflikte zu erleben und aufzulösen, sich dabei selbst- und weltwirksam und damit handelnd zu erfahren und so Stress abzubauen.

Das Überschreiben alter Verhaltensmuster (und damit das Entstehen neuer Habitualisierungsmuster im Gehirn, die jetzt eben bei starker emotionaler Belastung nicht in Richtung Vollrausch, sondern in Richtung intensives Training weisen) ist eine Grundvoraussetzung, die alte jahrelange Prägung umzuwidmen. Damit das dauerhaft funktioniert, muss das Neue, das zum „Überschreiben“ verwendet wird, vom positiven Belohnungseffekt für die Seele gleich gut oder besser sein als das, was es zu überschreiben versucht. Und da hat Modern Arnis den Alkohol für mich komplett aus dem Feld geschlagen. Denn endlose Herausforderungen, eine tiefe Faszination, die dialektische Parallelität von Praxisbezogenheit und Bewegungskunst haben dafür gesorgt, dass ich mit Begeisterung drangeblieben bin. Die Neuroplastizität meines Gehirns hat den Rest erledigt: Ich kann inzwischen nicht mehr fehlerfrei herunterbeten, welche fünf Erzeuger in Chassagne-Montrachet die besten Premier Crus herstellen. Dafür kann ich fünf Entwaffnungsserien relativ sicher anwenden.

Die Praxis von Modern Arnis ist etwas, das sich selbst belohnt. Wenn ich heute sage, dass Modern Arnis mein Leben gerettet hat, dann meine ich das nicht in der ursprünglichen Zielsetzung - indem es mich lebend aus einer Messerkonfrontation entkommen ließ -, sondern in seinem tieferliegenden Effekt. Denn immer, wenn es mir schlecht ging (und geht), immer, wenn ich wieder ans Trinken denke als Entkommen aus den manchmal unschaffbar erscheinenden Herausforderungen des Lebens, dann erinnere ich mich daran, wie gut es mir mit den Stöcken in meiner Trainingsgruppe gehen wird.

Das Licht am Ende jedes Tunnels, das strukturgebende Element jeder Woche, ist das Training am Anfang und am Ende der Woche. Jede einzelne Woche rette ich mich immer wieder aus einer niemals schlafenden Sucht ins Training - und bin dort sicher.





Weihnachten beim Modern Arnis München
(nach drei Monaten Training)

Ich kann diese Ausführungen nicht beenden, ohne den Menschen zu danken, die dem abstrakten Konzept des Modern Arnis in Verein und Sparte konkrete Gestalt geben. Bei Modern Arnis München wird der hohe Selbstanspruch des DAV exemplarisch gelebt, in einer offenen, freundschaftlichen, sicheren Trainingsumgebung mit Menschen, denen die Kunst selber wichtiger ist als ihr Ego. Das ist keineswegs selbstverständlich, ich habe es in anderen Kampfkünsten schon ganz anders erleben müssen. Ohne die Menschen ist alles Nichts - darum möchte ich insbesondere Benedikt Eska, Alexander Friedrichs, Holger Wizorek, Vladimir Vidak und Denis Butic danken für die Art, wie sie mich in die Gruppe aufgenommen und in einer sehr fragilen, verwundbaren Zeit getragen haben. Über die Jahre sind aus Bekanntschaften Freundschaften geworden. Meine Nüchternheit ist ganz sicher auch ihr Verdienst.

Die größte Bedrohung für die eigene Gesundheit sieht man also, wenn man in den Spiegel blickt. Aber wenn man Modern Arnis trainiert, dann kann man dieser Bedrohung in all ihren merkwürdigen und irritierenden Facetten etwas entgegensetzen - und als Bonus sogar noch den Bedrohungen, die man sieht, wenn man aus dem Fenster schaut. Besser, finde ich, geht es eigentlich nicht.

Lasse Nolte (46) ist Drehbuchautor und lebt und trainiert in München (Modern Arnis München). Er trainiert seit vier Jahren Modern Arnis und bereitet sich auf die Prüfung zur 1. Klase vor. In dem Podcast „Aufsturz“ (www.aufsturz.org) spricht er mit seinem Co-Host Holger Schwarz, einem trockenen Weinhändler aus Berlin, seit zwei Jahren alle 14 Tage mit Gästen und untereinander über das Trinken, das Aufhören und alles, was danach kommt.

INTERNES

Das Modern Arnis Prüfungsprogramm jetzt als Web-App



Ab sofort steht euch das Prüfungsprogramm des Deutschen Arnis Verbandes e. V. auch digital zur Verfügung: app.modern-arnis.de. Die Web-App ist ein freiwilliges Zusatzangebot für euer Training und die Prüfungsvorbereitung:

- ***Prüfungsprogramm von Weiß- bis Braungurt***
- ***Techniken schnell durchsuchen***
- ***Favoriten markieren***
- ***Persönlichen Lernfortschritt festhalten***
- ***Eigene Notizen zu jeder Technik speichern***
- ***Trainingsstand inklusive Notizen als PDF exportieren***
- ***Für Smartphone, Tablet und PC optimiert***
- ***Auch offline nutzbar***
- ***Daten per Export sichern und wieder importieren***

Tipp: Ihr könnt die Web-App auf eurem Smartphone oder Tablet direkt zum Home-Bildschirm hinzufügen. So lässt sie sich anschließend wie eine normale App über ein eigenes Symbol starten.

Probiert die neue Web-App aus und gebt uns gerne Feedback!

Sommerlager 2027

Wie bereits vor einem Jahr angekündigt, wird das nächste Sommerlager vom

02. bis 08. August 2027

wieder in der Sportschule Schöneck in Karlsruhe stattfinden. Die Ausschreibung ist nun fertig, ihr findet sie in der Anlage dieses Newsletters. Für die Anmeldung nutzt bitte entweder das Anmeldeformular als pdf und sendet es zur Geschäftsstelle oder bevorzugt die Online-Anmeldung auf der DAV-Homepage:

https://modern-arnis.de/sommerlager-2027/

Beim Sommerlager 2025 wurden die Belegungsgrenzen der Sportschule annähernd erreicht. Wir erwarten für 2027 eine mindestens ebenso hohe Teilnahme. Eine rechtzeitige Anmeldung ist daher empfohlen. Nach dem 01.04.2027 findet ihr den Stand der Anmeldungen auf unserer Homepage.

Als besonderes Highlight haben wir diesmal wieder einen Gasttrainer eingeladen:

GM Bambit Dulay (10. Dan Modern Arnis) von den Philippinen!







(Bilder vom Sommerlager 2023)

WICHTIG – im Vergleich zu den vorherigen Sommerlagern gibt es zwei Änderungen:

1. mit dem Wechsel der Sportschulleitung in Schöneck hat sich auch die Abrechnung der Einzelzimmer geändert. Wir müssen daher ab diesem Jahr eine Zusatzgebühr für die Buchung von Einzelzimmern erheben. Dafür sind diese nun fest buchbar! Die Details findet ihr in der Ausschreibung.
2. Ab Juli 2027 werden neue EU-Vorgaben für den Zahlungsverkehr mit Bargeld gelten. Aus diesem Grund haben wir auch unsere Zahlungsmodalitäten angepasst. Details dazu sind ebenfalls in der Ausschreibung zu finden.

Neue Danprüferin

Anfang Oktober wurde Meisterin Carola Maucher aus Ulm zur Danprüferin ernannt.

Herzlichen Glückwunsch!

Jahresmeldungen 2027

Bitte denkt daran, pünktlich zum Jahreswechsel die Jahresmeldung mit Stichtag 01.01.2027 an die Geschäftsstelle zu senden und den entsprechenden Mitgliedsbeitrag zu überweisen bzw. einzuzahlen.

Bitte kreuzt dafür auf dem Formular wie üblich „Jahresmeldung“ an. In den vergangenen Jahren wurden mit der Jahresmeldung häufiger auch neue Pässe angefordert. Wir haben daher das Formular ergänzt, ihr könnt die Anzahl neu angeforderter Pässe nun direkt dort eintragen. Die neuen Sportler/innen sind bei den angegeben Anzahlen bereits enthalten. Die Berechnung des Gesamtbetrages erfolgt automatisch.

Für neue Bestellungen von Pässen inkl. Marken nach dem 01.01. nutzt bitte das Formular erneut, aber mit Kreuz bei „Nachmeldung“. Auch hier erfolgt die Berechnung automatisch.

Das neue **Formular für 2027** findet ihr im **Anhang dieses Newsletters**.

KONTAKTE UND ANSPRECHPARTNER

Geschäftsstelle Deutscher Arnis Verband e.V.



Cunnersdorfer Str. 16
01458 Ottendorf-Okrilla
Ansprechpartner: **Tino Heidner**
Festnetz: 035205 – 890114
Mobil: 0176 – 64787895
geschaeftsstelle@modern-arnis.de
Erreichbar zu folgenden Zeiten:

gerade KW: **Di & Do 15:00 - 18:00 Uhr**
ungerade KW: **Di & Do 09:00 - 12:00 Uhr**

Vorstand

1. Vorsitzender	Sven Barchfeld	sven.barchfeld@modern-arnis.de
2. Vorsitzender	Philipp Wolf	philipp.wolf@modern-arnis.de
Geschäftsführer	Alexander Friedrichs	alexander.friedrichs@modern-arnis.de
Sportwart	Dieter Knüttel	datu@modern-arnis.de
Kassenwartin	Sandra Zdrallek	sandra.zdrallek@modern-arnis.de
Schriftführer	Markus Kenkmann	markus.kenkmann@modern-arnis.de
Materialwartin	Sonja Miksa	sonja.miksa@modern-arnis.de

Homepage

Webmaster:	Alexander Friedrichs	alexander.friedrichs@modern-arnis.de
	Sven Barchfeld	sven.barchfeld@modern-arnis.de

Redaktion Quartalsnewsletter

quartalsnewsletter@modern-arnis.de

Jana Guntermann	jana.guntermann@modern-arnis.de
Sven Barchfeld	sven.barchfeld@modern-arnis.de

Kinder- und Jugendschutzbeauftragte des DAV

Gerda Thiel	gerda.thiel@modern-arnis.de
Philipp Wolf	philipp.wolf@modern-arnis.de

Bankverbindungen

Verbandskonto

Deutscher Arnis Verband e.V.
Deutsche Bank Chemnitz
IBAN: **DE90** 8707 0024 0874 1233 **01**
BIC: DEUTDEDBCHE

Materialkonto

Deutscher Arnis Verband e.V.
Deutsche Bank Chemnitz
IBAN: **DE20** 8707 0024 0874 1233 **00**
BIC: DEUTDEDBCHE