IN DIESEM KAPITEL

- Was Selbstverteidigung ist und was nicht
- Eine kurze Geschichte der Selbstverteidigung
- Die kleine Schwester der Selbstverteidigung: die Selbstbehauptung
- Warum der beste Kampf der vermiedene Kampf ist

Kapitel 1
Was ist Selbstverteidigung?

COPYRIGHTED MATERIAL

Das Thema Selbstverteidigung ist, wie man so schön sagt, in der Mitte der Gesellschaft angekommen, und es freut mich, dass Sie dieses Buch aufgeschlagen haben, um mehr darüber zu erfahren.

Wenn Sie allerdings gehofft haben, dass ich Ihnen hier den einen ultimativen Trick präsentiere, der Ihnen in allen Notfalllagen hilft, muss ich Sie enttäuschen: Ähnlich wie bei der Ernährung, bei der es auch nicht den einen Trick gibt, der einen über Nacht zum Beispiel schlank macht, gibt es auch in der Selbstverteidigung nicht den einen Trick, nicht die eine Lösung, nicht das Patentmittel, das Ihr Leben plötzlich sicher macht.

Das Thema Selbstverteidigung ist eben sehr komplex und vielfältig. Und auch wenn der Wunsch nach Sicherheit verständlich ist, so besteht die Lösung doch nicht darin, sich einzureden, dass es den einen Trick oder die eine Technik gibt, um jede Situation sicher zu meistern. Und Sie sollten sich auch von Angeboten fernhalten, die dies versprechen.

Ich möchte Ihnen in diesem Kapitel einen Einblick in das Thema Selbstverteidigung geben und die Grundlagen für die weiteren Kapitel legen und hoffentlich auch, in diesem und den folgenden Kapiteln, eine Grundlage für eine fundierte Diskussion zum Thema aufbauen.

Selbstverteidigung ist …

Was ist Selbstverteidigung eigentlich genau? Die Frage ist gar nicht so einfach zu beantworten, wie Sie vielleicht denken. Ist es Selbstverteidigung, wenn sich zwei Kerle, die Streit in einer Bar haben, vor derselben Bar treffen um das »unter Männern« zu klären? Ist es Selbstverteidigung, wenn Ihnen jemand den Wagen mit einem Schlüssel zerkratzt und Sie dem Übeltäter »eine überziehen«, wenn Sie ihn erwischen? Oder ist es erst eine

Selbstverteidigungssituation, wenn eine Gruppe junger Männer in offensichtlicher Absicht eine Frau abpasst und diese sexuell bedrängt?

Diese Liste könnte ich – und vermutlich auch Sie – mit beliebigen Beispielen verlängern. Worum es mir aber geht, ist zu zeigen, dass es unterschiedliche Vorstellungen von einer Selbstverteidigungssituation geben kann. Und dann kommen noch unterschiedliche Perspektiven hinzu: Was moralisch richtig erscheint, muss dies noch lange nicht rechtlich sein.

Entsprechend der Komplexität des Themas gibt es keine einheitliche Definition des Begriffs Selbstverteidigung, erlauben Sie mir trotzdem einen Versuch. Und sollten Sie sich tatsächlich für die rechtlichen Aspekte interessieren, empfehle ich Ihnen Kapitel 2.

Der Versuch einer Definition

Um die Sache im Rahmen dieses Buches zu vereinfachen, möchte ich Ihnen folgende Definition an die Hand geben:

> *Selbstverteidigung im Sinne dieses Buches ist die Vermeidung und die Abwehr von Angriffen auf die eigene Würde, Psyche und körperliche Unversehrtheit.*

Lesen Sie sich diese Definition bitte genau durch. Für mich ist entscheidend, dass auch die Vermeidung von Angriffen zur Selbstverteidigung zählt. Wenn Sie also einen Angriff, egal welcher Art, gegen sich vermeiden, indem Sie etwa einen Umweg gehen oder auch die Flucht antreten, dann werte ich dies als erfolgreiche Selbstverteidigung.

Die richtige Technik oder wie Selbstverteidigung entstanden ist

Wie Selbstverteidigung entstanden ist, ist eine Geschichte voller Missverständnisse. Wenn Sie aus heutiger Sicht über die Geschichte der Selbstverteidigung informiert werden, erhalten Sie häufig in Wirklichkeit Informationen über die Geschichte der verschiedensten Kampfkünste und -systeme. Lassen Sie mich hier beim Thema Selbstverteidigung aber ein wenig weiter in der Geschichte zurückgehen. Bei der Selbstverteidigung geht es immer darum, dass sich ein schwächerer Gegner irgendwie gegen einen stärkeren Gegner behaupten kann. Es geht um ein »Opfer« – ein Begriff, den ich nicht mag und den ich daher versuche zu vermeiden –, das einen Täter und dessen Angriffe überlebt und irgendwie überwunden hat.

Stellen Sie sich jetzt bitte zwei unserer Vorfahren in längst vergessener Zeit vor. Der eine ist groß, schwer, muskulös und bereit zum Kampf. Der andere ist eher schmächtig, leicht und überhaupt nicht bereit zum Kampf. Die Sache scheint eindeutig zu sein, der Sieger bereits festzustehen. Der Angreifer stürzt sich auf unseren schmächtigen Vorfahren, beide stürzen. In diesem Moment, bereits auf dem Rücken liegend, ergreift unser schmächtiger Vorfahre einer Eingebung folgend einen Stein und schmettert ihn mit aller Kraft gegen die Schläfe des Angreifers. Mit der aus der Angst geborenen Kraft und durch den glücklich platzierten Schlag gewinnt unser schmächtiger Vorfahre den Kampf und erfindet gleichzeitig die Selbstverteidigung. Durch den Einsatz von Technik – und, wie in diesem Fall, Hilfsmitteln – gelingt es einem schwächeren Vertreter der Spezies, einen stärkeren Angreifer zu überwinden und den

Kampf zu gewinnen. Und nein, natürlich weiß ich nicht, was wirklich passiert ist, aber es ist sehr wahrscheinlich, dass es so oder so ähnlich vonstattengegangen ist.

An diesem Prinzip hat sich über die Jahrtausende nichts geändert. Wenn Sie heute eine Kampfkunst oder ein System lernen, lernen Sie eine Weiterentwicklung dieses ersten Prinzips, nämlich die Überwindung eines stärkeren Gegners durch Technik. Natürlich nutzen viele Systeme zusätzliche Hilfsmittel, und Sie werden auch Ihre körperliche Fitness trainieren und verbessern, aber letztlich ist es die Technik, die entscheidend ist. Wie genau diese Technik aussehen kann, erfahren Sie im weiteren Verlauf des Buchs.

Die »Kampf-oder-Flucht-Reaktion«

Vermutlich haben Sie schon einmal von der »Kampf-oder-Flucht-Reaktion« gehört. Diese Reaktion ist im ältesten Teil unseres Gehirns, dem Echsengehirn, verankert und lässt sich grundsätzlich nicht überschreiben. Ausgelöst wird sie durch Stress, genau genommen durch das Wahrnehmen einer potenziell lebensbedrohlichen Gefahr.

Kommen Sie also in eine Situation, in der die Echse die Kontrolle übernimmt – und Selbstverteidigungssituationen gehören dazu –, dann haben Sie eigentlich nur noch die Auswahl zwischen drei Reaktionen:

- ✔ Kampf
- ✔ Flucht
- ✔ Einfrieren (»Tot stellen«)

Das heißt auch, dass Sie in der Situation quasi nicht mehr Sie selbst sind. Denken? Bewusstes Handeln? Feinmotorik? All diese Dinge funktionieren plötzlich nicht mehr richtig. Und deshalb ist es so wichtig, Selbstverteidigung immer wieder zu üben, damit Sie nicht groß nachdenken müssen, sondern sich sofort wehren können.

Mehr Gehirn(e) als Sie denken

In der Literatur hat sich inzwischen eine recht pragmatische Sichtweise auf das menschliche Gehirn durchgesetzt, die sich perfekt für das Thema Selbstverteidigung und Konflikte im Allgemeinen anwenden lässt.

Konkret wird das Gehirn dabei nicht als ein Gehirn gesehen, sondern es wird entsprechend seiner evolutionären Entstehung und der in ihm gespeicherten Programme in drei Gehirne aufgeteilt:

- ✔ **Echsengehirn (lizard brain oder reptilian brain)**

  Das Echsengehirn ist der älteste Teil des Gehirns. Aus entwicklungsgeschichtlicher Sicht wird dieser Teil auch als Stammhirn bezeichnet, zu dem übrigens der Hirnstamm gehört. Dieser Teil des Gehirns enthält die einfachsten Programme. Es beinhaltet unsere

Überlebensinstinkte wie etwa die »Kampf-oder-Flucht-Reaktion« (*fight or flight*). Das Echsengehirn übernimmt immer dann die Kontrolle, wenn der Körper signalisiert, dass wir in Lebensgefahr sind.

- ✔ **Affengehirn (monkey brain oder monkey mind)**

  Das Affengehirn, manchmal auch Säugergehirn genannt, ist entwicklungsgeschichtlich neuer als das Echsengehirn. Vereinfacht gesagt, befinden sich hier unsere Gefühle und Triebe. Das Affengehirn schenkt uns Empathie und Verständnis. Leider gibt es uns auch cholerische Anfälle und emotionale Aussetzer und blockiert unser rationales Denken. Für das Affengehirn ist das Wichtigste der Zusammenhalt der Gruppe und damit auch die Position des Menschen in der Gruppe. Das Affengehirn ist dafür verantwortlich, dass es Menschen gibt, die lieber den Tod in Kauf nehmen als ihr Ansehen zu verlieren. Der Teil des Gehirns, der mit dem Affengehirn assoziiert wird, ist das limbische System.

- ✔ **Menschengehirn (human brain oder rational brain)**

  Zugegeben, in einem Menschengehirn ein Menschengehirn zu verorten, scheint unsinnig zu sein. Trotzdem ist es praktisch. Das Menschengehirn ist es nämlich, welches die höheren Denkfunktionen und damit das rationale Denken enthält. Das Menschengehirn sagt uns auch, dass wir in der heutigen Zeit unsere Probleme nicht mehr mit Schreien, Aufplustern und Draufhauen lösen müssen, sondern andere Lösungen finden können. Das Menschengehirn wird in der Literatur gerne im Neocortex verortet. Es wird als entwicklungsgeschichtlich jüngster Teil des Gehirns angenommen.

Natürlich ist das Thema hochkomplex, wer schon einmal eine Vorlesung in Neuropsychologie besucht hat, der wird mir sicherlich zustimmen, aber für die Praxis ist die oben erstellte Aufteilung mehr als hilfreich.

Ich habe bewusst die Begriffe Echse, Affe und Mensch gewählt, da ich der Einfachheit halber im weiteren Verlauf des Buchs den Begriff Gehirn am Ende weglassen werde. In vielen Situationen wird sich zudem zeigen, dass unsere Zielsetzung meist sein sollte, den Menschen ans Steuer zu lassen.

Den Menschen ans Steuer lassen? Ja, leider arbeiten die Gehirne untereinander exklusiv. Arbeitet das eine, dann ist das andere abgemeldet. Dabei sticht im Zweifel immer das entwicklungsgeschichtlich ältere Gehirn. Anders gesagt, wenn wir Todesangst haben, übernimmt das Echsengehirn die Kontrolle, und rationales Denken wird uns im besten Fall nur temporär zur Verfügung stehen.

Übrigens versteht das Echsengehirn keine abstrakten Bedrohungen. Wenn Sie etwa den Versuch tätigen, in eine Steckdose zu greifen, wird es Sie leider nicht davon abhalten. Erst wenn sich die Bedrohung manifestiert, in diesem Fall Strom, der durch den Körper fließt, wird das Echsengehirn aktiv werden. Das ist auch der Grund, warum es Menschen gibt, denen ihr Ansehen wichtiger als der Tod ist, denn der Tod bleibt bis zum eigentlichen Sterbevorgang für die Echse abstrakt, und damit greift es gar nicht oder nicht rechtzeitig ein.

Körperliche Reaktionen

Wenn Sie in eine kritische Situation kommen, werden Sie an sich verschiedene körperliche Reaktionen feststellen können. Diese können dabei, je nach Stresslevel und Individuum, variieren, aber folgende Reaktionen sind zu erwarten:

- ✔ Ein Adrenalinstoß. In der Folge davon machen das Herz und die Atmung Überstunden, der Blutdruck steigt. Weitere Hormone werden zeitgleich freigesetzt.
- ✔ Die Blutgerinnung wird heraufgesetzt. Sie bluten also nicht mehr so stark, auch blaue Flecken stellen sich langsamer ein.
- ✔ Das Schmerzempfinden wird durch die Freisetzung von Endorphinen herabgesetzt.
- ✔ Fettreserven werden freigesetzt. Fett und Zucker im Blut nehmen zu, um Energie für Flucht oder Kampf zur Verfügung zu stellen.
- ✔ Die Wahrnehmung ändert sich. Alle Sinne arbeiten auf Hochtouren, die Pupillen weiten sich, gleichzeitig setzt meistens ein Tunnelblick ein. Die Wahrnehmung kann verzerrt sein, so werden etwa die Geschehnisse manchmal in Zeitlupe wahrgenommen.
- ✔ Nicht notwendige körpereigene Systeme werden abgeschaltet (etwa die Verdauung).

Wenn Sie jetzt finden, dass das gut klingt, will ich Ihnen nicht widersprechen. Sie sollten aber bedenken, dass die verschiedenen Reaktionen nicht ohne einen entsprechenden Preis zu haben sind:

- ✔ **Steigender Puls:** Mit steigendem Puls reduziert sich Ihre Feinmotorik, komplizierte Handlungen sind nicht mehr möglich. Steigt der Puls zu weit, ist unter Umständen gar keine sinnvolle oder koordinierte Handlung mehr möglich. ACHTUNG: Wenn der Puls zu sehr steigt, ist auch Schreien nicht mehr möglich!
- ✔ **Reduziertes Schmerzempfinden:** Das klingt sehr positiv, es kann aber im und nach dem Kampf dazu führen, dass Sie gefährliche Verletzungen nicht bemerken.

Bei professionellen Sicherheitskräften ist es Standard, dass sie, wenn sie einen Konflikt bewältigt haben, in dem gefährliche Gegenstände, etwa ein Messer, zum Einsatz gekommen sind oder auch nur ein gefährlicher Gegenstand gefunden wurde, gezielt auf Stich- und Schnittverletzungen untersucht werden. Warum? Durch das Adrenalin würde der Verletzte selbst solche Wunden womöglich gar nicht bemerken.

Nutzen Sie dieses Wissen, und untersuchen Sie sich nach einer kritischen Situation bewusst auf Verletzungen oder lassen dies am besten von einer anderen Person oder noch besser einem Arzt machen. Das Schmerzempfinden kann noch Stunden nach dem eigentlichen Vorfall eingeschränkt sein. Selbst schwere Verletzungen können so unter der eigenen Wahrnehmungsschwelle bleiben.

- ✔ **Geänderte Wahrnehmung:** Gerade der Tunnelblick kann problematisch sein, die periphere Sicht geht verloren, ohne dass Sie dies in der Situation wirklich bemerken. Angriffe und auch weitere Angreifer von den Seiten erkennen Sie nicht oder zu spät.

Auch die geänderte Wahrnehmung kann noch lange nach einem Kampf nachwirken. Direkt nach dem Kampf ist diese quasi garantiert. Bestimmte Details aus der Auseinandersetzung sind unglaublich klar, während andere vermeintliche offensichtlichere Details komplett verloren gehen. Durch die veränderte Zeitwahrnehmung kann auch die Reihenfolge der Dinge durcheinandergeraten. Aussagen direkt nach einer kritischen Situation sind deshalb häufig nicht sehr präzise. Sollten Sie von der Polizei befragt werden, bitten Sie um etwas Zeit, bevor Sie eine Aussage machen. Begründen Sie dies damit, dass Sie noch unter Schock stehen. Sie wollen ja nicht unkooperativ wirken. In der Praxis wird der Schockzustand nach einer kritischen Situation leider gerne dazu genutzt, von Ihnen bereits eine Aussage zu bekommen. Verweisen Sie dann auf Ihren Schockzustand und versprechen Sie eine Aussage zu einem späteren Zeitpunkt.

- ✔ **Enorme Kraft:** Zugegeben, das klingt toll. Allerdings führt mehr Kraft auch dazu, dass Ihre Aktionen anders als sonst ausfallen und Sie von Ihrem eigenen Körper überrascht werden können.

  In der rechtlichen Betrachtung kann es später problematisch sein, wenn ein vermeintlich leichter Schlag durch Ihre zusätzliche Kraft nachhaltigen Schaden angerichtet hat.

Was bedeutet das jetzt für die Selbstverteidigung?

- ✔ **Trainieren Sie vor allem intuitive Verteidigungstechniken.** Es ist sehr unwahrscheinlich, dass Sie in einer Selbstverteidigungs-Situation sehr komplexe, motorisch und koordinativ anspruchsvolle Bewegungen zielgerichtet einsetzen können. Konzentrieren Sie sich also in Ihrem Training auf einfache Techniken, die möglichst nahe an Ihren natürlichen Reaktionen liegen. Dieses Prinzip werden Sie auch bei den Techniken in diesem Buch wiederfinden.
- ✔ **Setzen Sie sich in einem ernsthaften Training unter Stress.** Dieses Stresstraining können Sie auf verschiedene Arten umsetzen. Etwa indem Sie sich körperlich auspowern und dann in eine Kampfsituation gehen. So können Sie den Stress in einer Selbstverteidigungssituation simulieren und Ihren Körper darauf trainieren.
- ✔ **Versuchen Sie in Ihrem eigenen Interesse immer einen Kampf zu vermeiden.** Dazu mehr im letzten Abschnitt dieses Kapitels.

Die Schrecksekunde

Das kennen Sie vielleicht noch aus der Fahrschule, neben dem eigentlichen physikalischen Bremsweg kommt noch die Entfernung hinzu, in der Sie schlicht noch nicht auf die Bremse getreten haben.

In einer Konfliktsituation kann es vorkommen, dass Sie eine Sekunde brauchen, bevor Sie zu irgendeiner Reaktion fähig sind. In dieser *Schrecksekunde* tun Sie schlicht nichts. Im besten Fall sind Sie dabei, die Situation zu erfassen. Wie lang diese »Sekunde« tatsächlich ausfällt, ist unterschiedlich und von Ihrer individuellen (Tages-)Form und gegebenenfalls von Ihrem Trainingsstand abhängig. In der Regel ist die Schrecksekunde dabei kürzer als eine Sekunde, allerdings fühlt sie sich erfahrungsgemäß wesentlich länger an, und leider gibt es auch Fälle, wo Sie länger ausfällt oder sogar ins »Einfrieren« übergeht.

Angreifer sind auch »nur Menschen«, wenn auch vielleicht nicht die angenehmsten Vertreter unserer Art. Auch ein Angreifer durchlebt also die selben körperlichen Reaktionen wie Sie.

Der Angreifer hat allerdings den Vorteil, dass er sich auf die Konfrontation vorbereitet hat. Er hat einen gewissen Teil der körperlichen Reaktionen bereits abgearbeitet, wenn er sich entschließt, die Konfrontation zu suchen. Bei ihm fällt die Schrecksekunde weg, und häufig schränken ihn die körperlichen Reaktionen weniger ein, weil der Angreifer schon häufiger in einer solchen Situation war.

Aber bestimmte körperliche Reaktionen lassen sich auch bei Angreifern feststellen und können Ihnen helfen, einen solchen zu identifizieren und einzuschätzen.

Angst

Sie haben keine Angst? Mehrere meiner Ausbilder haben mir den Hinweis gegeben, mich von Personen fernzuhalten, die keine Angst haben. Viele Psychopathen etwa haben keine Angst oder empfinden Angst nicht im klassischen Sinne. Für alle anderen gilt: Sie werden Angst haben, und das ist auch gut so. Angst ist wichtig, sie hilft Ihnen zu erkennen, wenn Sie in Gefahr sind. Leider kann Angst Sie blockieren, wenn sie zu groß wird, deshalb kann es sinnvoll sein, Ihre Angst zu reduzieren.

Wie können Sie Ihre Angst reduzieren?

- ✔ **Steigern Sie das eigene Können.**
- ✔ **Erwerben Sie Wissen über Stress.** Das Wissen, wie eine Stresssituation abläuft, kann Ihnen im entscheidenden Moment die Handlungsfähigkeit geben, die Sie brauchen.
- ✔ **Gehen Sie Angriffssituationen mental durch** und visualisieren Sie sie. Überlegen Sie, wie Sie reagieren würden.
- ✔ **Reden Sie sich raus.** Wenn möglich, reden Sie in der Situation, damit machen Sie Ihren Körper glauben, die Situation sei nicht so gefährlich, und die Angst nimmt ab.
- ✔ **Bewegen Sie sich.** Sich in der Situation zu bewegen, macht taktisch Sinn, da Sie einen besseren Überblick über die Situation bekommen und Sie sich zu einem schwereren Ziel machen, die Bewegung baut aber auch Angst ab.

Eine der am meisten unterschätzten Übungen in der Selbstverteidigung ist das mentale Durchgehen und Visualisieren einer Situation. Nehmen Sie sich jetzt also ruhig einmal einen Moment Zeit und überlegen Sie sich, wo in Ihrem Umfeld Gefahren lauern könnten und wo ein Übergriff oder Angriff auf Sie möglich sein könnte.

Wiederholen Sie die Übung in Ihrem Tagesablauf. Nehmen Sie sich immer mal wieder kurz Zeit, innezuhalten und sich zu überlegen, wo Gefahren lauern könnten. Hilfreich ist es hierbei, auch einmal die Sichtweise eines Angreifers einzunehmen und sich zu überlegen, wie Sie einen Angriff durchführen würden. Das ist übrigens etwas, was vielen Menschen sehr schwerfällt, aber versuchen Sie es doch einmal.

Machen Sie sich nach diesem Abschnitt bitte noch einmal bewusst klar, dass die beschriebenen körperlichen (Stress-)Reaktionen bereits in Ihrem Körper stattfinden, noch bevor der erste Schlag ausgetauscht wurde. Werden Sie getroffen, und leider steht die Wahrscheinlichkeit dafür nicht schlecht, dann ändert sich noch einmal alles. Aber dazu später mehr.

Selbstbehauptung

Einen kurzen Absatz möchte ich dem Thema Selbstbehauptung widmen. Vermutlich haben Sie schon von Selbstbehauptung gehört, gerade, wenn Sie sich bereits mit Selbstverteidigung beschäftigt haben.

Selbstbehauptung ist quasi die kleine Schwester der Selbstverteidigung. Dabei geht es darum, sich in sozialen Situationen und Auseinandersetzungen behaupten zu können. Der Begriff selbst ist dabei nicht ganz sauber definiert.

Ich möchte Ihnen für das folgende Buch die folgende Definition vorschlagen:

> *Selbstbehauptung im Sinne dieses Buches ist das Bewusstsein der eigenen Grenzen und Rechte und die Fähigkeit, diese zu kommunizieren und gegebenenfalls durchzusetzen.*

Ich verzichte bewusst darauf, »verbal durchzusetzen« zu schreiben. Selbstbehauptung kann, und dies wird leider häufig missverstanden, in kritischen Situationen auch bedeuten, eine körperliche Komponente ins Spiel zu bringen. Überhaupt funktioniert Selbstbehauptung NIE ohne eine körperliche Komponente, da die wichtigste Kommunikation in einer Selbstbehauptungssituation durch Ihre Körpersprache erfolgt, in zweiter Linie durch die Art, wie Sie sprechen und erst zuletzt durch das, was Sie sagen.

Nach dieser Definition ist der Übergang zwischen Selbstbehauptung und Selbstverteidigung fließend. Etwas, was in einer realen Konfliktsituation häufig passieren wird und entsprechend geschult werden sollte.

Selbstverteidigung ist nicht …

Ich schreibe ein Buch über Selbstverteidigung, und dann will ich Ihnen erzählen, was Selbstverteidigung nicht ist? Ja, das will ich. Ich führe seit Jahren Gespräche mit Kampfkünstlern, Straßenkämpfern, aber auch normalen Barbesuchern und schlicht Laien in der Thematik. Dabei kommt heraus, dass es sehr unterschiedliche Meinungen dazu gibt, was Selbstverteidigung ist.

In meinen Gesprächen und auch Kursen höre ich immer wieder, dass Teilnehmer lernen wollen, jemanden »umzuhauen«. Gerade bei Bargesprächen prahlen Praktizierende einer Kampfkunst häufig damit, dass Sie lernen, einen oder mehrere Gegner umzuhauen und bei Schlägereien als Gewinner hervorzugehen. Bei solchen Aussagen werde ich schnell hellhörig. Das Ziel von Selbstverteidigung ist, eine körperliche Konfrontation möglichst unbeschadet zu überstehen, nicht den Konflikt zu suchen. Kurz, eine Schlägerei ist keine Selbstverteidigung.

Dies äußert sich auch in den Techniken, die angewandt werden. Vielfach werden auch heute noch bei Schlägereien Techniken verwendet, die zwar darauf ausgelegt sind den Gegner zu verletzen, aber eben nicht ernsthaft oder gar tödlich. Stellen Sie sich nur einmal vor, bei den nicht unüblichen Schlägereien zwischen Fanblocks verschiedener Fußballvereine würden die Gegner mit der Absicht aufeinander einschlagen, um sich zu töten. Es gäbe jede Woche Dutzende Tote. Ähnliches gilt für die vielerorts üblichen Kneipenschlägereien, auch hier gäbe es regelmäßig viele Tote. Das Töten und sehr schwere Verletzen des Gegners ist in solchen Situationen aber meist nicht wirklich das Ziel. Es handelt sich vielmehr um spezielle Formen des »Affentanzes« oder »Revierverhaltens«. Vereinfacht gesagt geht um Machtansprüche, Rituale und ganz wichtig die Zugehörigkeit zu einer Gruppe.

Bei der Selbstverteidigung, wie ich Sie Ihnen ans Herz legen möchte, verhält sich die Situation anders. Ich gehe davon aus, dass Sie jeden Versuch angetreten haben, eine körperliche Auseinandersetzung zu vermeiden. Kurz, Sie befinden sich nicht freiwillig in der kritischen Situation. In diesem Fall müssen Sie Ihre »körperliche Unversehrtheit« mit allen Ihnen zur Verfügung stehenden Mitteln verteidigen, und dafür ist es wichtig, dass Sie auf Techniken zurückgreifen, die effektiv sind. Effektiv bedeutet aber häufig auch, dass der Gegner schwer verletzt werden kann. Trotzdem, in der Selbstverteidigung haben Sie nur eine Chance, und diese müssen Sie nutzen. Haben Sie alles versucht, um den Konflikt zu vermeiden, dann müssen Sie auch keine moralischen Bedenken haben, sich im Fall der Fälle konsequent zur Wehr zu setzen.

Zugegebenermaßen waren die Grenzen zwischen Schlägerei und Selbstverteidigung schon immer fließend, daher ein paar Indikatoren für das Vorliegen einer Selbstverteidigungssituation:

- ✔ Eine Gruppe kämpft gegen eine Einzelperson.
- ✔ Eine Person ist bewaffnet, die andere nicht.
- ✔ Eine Person ist der anderen körperlich offensichtlich überlegen und nutzt dies auch aus.
- ✔ Eine Person liegt bereits am Boden, die andere stellt aber ihre Angriffe nicht ein.
- ✔ Eine Person will nicht kämpfen.

Der vermiedene Kampf

Wenn Sie mir einen Gefallen tun möchten und sich aus diesem Buch nur einen Satz merken wollen, dann würde ich mir wünschen, dass es dieser ist:

> Der einzige gewonnene Kampf ist der vermiedene Kampf!

Ich kann verstehen, dass Sie das in einem Selbstverteidigungskurs Gelernte unbedingt ausprobieren möchten. Aber tun Sie mir, sich und anderen den Gefallen und begrenzen Sie das Ausprobieren von Techniken, die Sie gelernt haben oder noch lernen werden, auf das Training.

In der Realität lässt sich ein Kampf, und wenn ich Kampf sage, meine ich Selbstverteidigung und eben nicht eine Schlägerei, nie wirklich gewinnen.

Warum nicht? Überlegen Sie einmal, welche Konsequenzen ein Kampf nach sich ziehen kann – es können weitreichende und schwerwiegende Konsequenzen sein:

- ✔ **Gesundheitlich** – Die offensichtlichste Konsequenz sind körperliche Schäden, die Sie mit hoher Wahrscheinlichkeit davontragen werden. Leider ist es in der Realität nicht wie im Film, Sie werden nicht an einem Tag verletzt, und am nächsten Tag sind Sie wieder fit. Viele Verletzungen begleiten Sie über Monate, Jahre oder sogar ein Leben lang.

- ✔ **Rechtlich** – Ihnen, lieber Leser, unterstelle ich moralisch einwandfreie Motive und entsprechend, dass Sie sich nur verteidigen wollen. Ob die auf einen Kampf folgende rechtliche Auseinandersetzung zu dem gleichen Schluss kommt, wissen Sie erst, wenn das Urteil gesprochen ist. Außerdem sind Gerichtsverhandlungen in Deutschland zeitaufwendig und psychisch sowie unter Umständen finanziell aufzehrend.

- ✔ **Moralisch** – Wenn Sie einen Gegner in Notwehr schwer verletzt haben sollten, werden Sie moralische Probleme haben. Wenn Ihre Verteidigung notwendig und angemessen war, sollten Sie dies zwar nicht empfinden, aber aus meiner Erfahrung wird es häufig so sein.

- ✔ **Psychologisch** – Psychologisch und moralisch mag ähnlich klingen, ist es aber nicht. Jeder Vorfall und die daraus erwachsenden Konsequenzen können Ihre Psyche nachhaltig beeinflussen. Dies gilt häufig auch schon bei Selbstbehauptungssituationen oder leichten Übergriffen, aber ein echter Kampf hat noch einmal eine andere Intensität. Eine nicht unübliche Folge kann etwa eine posttraumatische Belastungsstörung sein. Dies gilt nicht nur, wenn Sie den Kampf verloren haben, sondern auch, wenn Sie den Kampf gewonnen haben. Versuchen Sie, sich im Vorfeld mental darauf einzustellen und bitte, bitte, wenn es sich denn nicht hat vermeiden lassen, dann suchen Sie sich im Anschluss Hilfe.

- ✔ **Sozial** – Vergessen Sie nie auch Ihr Umfeld. Kommt es zu einer Verurteilung oder durch ein Trauma bedingt bei Ihnen zu einer Wesensänderung, kann sich Ihr Umfeld von Ihnen abwenden. Ein Wort an die Männer unter Ihnen: Ich persönlich bin immer noch ein großer Fan davon, wenn Sie Ihre Herzensdame oder jede andere Begleitung beschützen wollen. Aber vergessen Sie nicht, dass Frauen Gewalt häufig anders wahrnehmen als Sie. Ein geschickt gewählter Umweg, eine gewaltfreie Lösung einer Situation wird Ihnen von den richtigen Damen höher angerechnet als jeder noch so brillant gewonnene Kampf.

- ✔ **Finanziell** – Zusätzlich zu finanziellen Schäden, die Ihnen während des Konflikts bereits durch kaputte Kleidung, ein kaputtes Handy etc. entstehen können, müssen Sie eventuell mit Kosten durch den Gerichtsprozess rechnen. Natürlich bekommen Sie viel von dem Geld zurück, falls Sie den Prozess gewinnen, aber dazu müssen Sie erst einmal Recht bekommen. Und ja, ich weiß, dass es auch Rechtschutzversicherungen gibt, aber schauen Sie doch mal, ob die auch zahlen, wenn Sie sich strafbar gemacht haben. Falls das Gericht Sie schuldig spricht, kommen unter Umständen neben den Gerichtskosten noch Haftungsansprüche etc. auf Sie zu. Hier können sich die Forderungen schnell auf einem Niveau bewegen, von dem Sie sich nie wieder erholen.

  Denken Sie zudem daran, dass psychologische und gesundheitliche Folgen Ihre Erwerbsfähigkeit einschränken können und entsprechend starke Auswirkungen auch im finanziellen Sinn auf Ihr Leben haben können.

- ✔ **Taktisch und strategisch** – Nicht nur Ihr soziales Umfeld ist nach einer Selbstverteidigungssituation relevant, auch das Umfeld des Täters und der Täter selbst können im Anschluss an die Konfrontation problematisch werden. Es sind Fälle bekannt, in denen der/die Angegriffene aus diesem Grund umziehen musste. Gehen Sie nicht davon aus, dass ein Angreifer weggesperrt wird, nur weil eine Anzeige gegen ihn vorliegt. Bei vielen Angreifern ist es nicht die einzige.

Ich hoffe, Sie verstehen nun, warum es immer sinnvoller ist, einen Kampf zu vermeiden.

Jetzt gestatten Sie mir aber bitte zum Abschluss, noch etwas paradox zu klingen, denn wenn der Satz oben die erste Regel ist, dann möchte ich Ihnen die zweite Regel nicht verschweigen. Wenn Sie sich gezwungen sehen zu kämpfen, wenn Sie also alles getan haben, um die Situation zu vermeiden und trotzdem ein Kampf nicht zu vermeiden ist, dann gilt:

> Kämpfen Sie konsequent und mit allem, was Sie haben!

Es gibt in der Realität leider einfach Situationen, in denen sich ein Kampf nicht vermeiden lässt, etwa wenn jemand anders nicht aufgepasst hat und Sie dieser Person helfen müssen oder wollen. Außerdem kann ein vermiedener Kampf psychologisch gesehen zu einem Pyrrhussieg werden. Dies ist etwa der Fall, wenn Sie durch das Vermeiden des Kampfes Konsequenzen in Kauf nehmen, die Ihr Selbstbild nachhaltig beschädigen. Ist Ihr Selbstbild das einer selbstbewussten und selbstbestimmten Frau, dann kann ein sexueller Übergriff diese Folge haben. Ist Ihr Selbstbild das eines starken und selbstbewussten Mannes, dann kann schon ein Angriff auf die Ehre diese Folge haben. Ich gebe zu, dass dies ein wenig klischeehaft ist, tauschen Sie gerne in Ihrem Kopf die Geschlechter in diesen beiden Sätzen, sie sind nur exemplarisch. Der Punkt ist jedenfalls, dass ein nachhaltig beschädigtes Selbstbild Ihr komplettes Leben durcheinanderbringen kann, an einem Tag noch selbstbewusst und mitten im Leben stehend, können Sie nach einer solchen Situation plötzlich unsicher und verwirrt sein und dies dauerhaft. Das kann dann auch etwa mit einer posttraumatischen Belastungsstörung einhergehen.

Wenn Sie eine Auseinandersetzung bestreiten müssen, tun Sie dies bitte wirklich mit letzter Konsequenz. Besonders die psychologische Aufarbeitung kann hierdurch vereinfacht werden.

Aber denken Sie trotzdem bitte immer an die erste Regel:

> Der einzige gewonnene Kampf ist der vermiedene Kampf!