



KRAV MAGA BEGLEITHEFT

ZU DEINEM ANFÄNGERKURS

„...UND JEDEM ANFANG WOHLT EIN ZAUBER INNE“ HERMANN HESSE

Danke für Dein Vertrauen! Wir hoffen, Du hattest Spaß bei Deinem Krav Maga Kurs für Anfänger. Vielleicht konnten wir Dich inspirieren und interessieren, weiter zu trainieren und besser zu werden – wir wollen Lübeck sicher, fit und selbstbewusst machen und arbeiten jeden Tag daran, die besten Bedingungen dafür zu schaffen. Wir würden uns freuen, wenn Du ein Teil unserer Bewegung wirst!

Schau mal bei uns in das reguläre Training rein (Du kannst auch dort noch 2x kostenfrei Probetrainieren) und abonniere unseren  **YouTube** Kanal (Tutorials und viele Videos zum Training und zum Thema Selbstverteidigung – Einfach Krav Maga Lübeck & Lüneburg suchen!)

Auf unserer  Seite findest Du immer aktuelle Infos, also abonniere und klicke ‚als erstes anzeigen‘ an: facebook.com/selbstverteidigung.luebeck/

Bis bald im Training;

André Dörnemann

EINFÜHRUNG

WAS IST KRAV MAGA?

Krav Maga (hebr. Für "Kontakt-Kampf") ist ein modernes Selbstverteidigungssystem mit Ursprung im israelischen Militär.

Aus der Realität für die Realität

Eine wichtige Quelle für Techniken und vor allem Taktiken des Krav Maga ist die tägliche Arbeit von Polizei, Militär und Sicherheitsdiensten nicht nur in Israel, sondern weltweit. Heutzutage ist man dabei nicht mehr auf Hörensagen und Heldengeschichten angewiesen. In nie dagewesener Zahl gibt es auswertbares Material aus Dashboard Cams (vor allem in den USA filmen Polizeiautos Festnahme-Situationen im Straßenverkehr) und Kameras zur Überwachung des öffentlichen Raumes. Zunehmend werden an Polizeiuniformen auch Kameras angebracht, die Konfliktsituationen aufzeichnen.

Aber auch im zivilen Bereich wird aufgezeichnet: Eingangskameras von Diskotheken, Kaufhäusern oder einfach Straßenüberwachungskameras fangen Gewaltsituationen heute in großer Zahl ein.

Zunehmend ist Gewalt auch Gegenstand seriöser Wissenschaft und zahlreiche Studien und Statistiken helfen, das Phänomen Gewalt besser zu verstehen.

Im Intense Krav Maga sind wir bestrebt, diese Erkenntnisse zu nutzen und in die Gestaltung des Systems und des Trainings in einem Maße miteinzubeziehen, wie es kein anderes Selbstverteidigungssystem leistet.

Aufbau

Das Programm ist so aufgebaut, dass Du am Anfang lernst, die häufigsten Situationen gewalttätiger Auseinandersetzungen so schnell wie möglich zu lösen und gleichzeitig einen Grundstein für solides Kampfkunstkönnen legst. Das Programm ist nach dem Pareto-Prinzip optimiert: Was sind die 20% Techniken und Taktiken, mit denen sich gut 80% der Probleme lösen lassen?

Jab, Cross, Full Cover, Single Cover, Hook, Push Kick, Ellenbogenschlag, Kniestoß, Bridge&Roll – das findet man in jeder funktionellen Kampfkunst, in der wirklich gekämpft wird, egal ob Muay Thai, Boxen, MMA, Karate, Judo, BJJ usw. Ebenfalls bei militärischen Combatives Systemen oder diversen Polizei Systemen – diese Elemente sind universell. Das Besondere in unserem Krav Maga Training ist die Abstimmung und Integration dieser Techniken in Zusammenhang mit einem Besonderen Augenmerk auf den Clinch und die effektiven Knie- und Ellenbogen Techniken von da.

Unser Warum:

Wir finden, jeder Mann und jede Frau sollte sich zu einem Mindestmaß selber schützen können. Ich weiß, was für Folgen Gewalt für die Opfer haben kann; diese können sowohl körperlich als auch seelisch erheblich sein. Damit Du Dich verteidigen kannst, wenn es mal nötig sein sollte und damit die Welt für Dich und Deine Familie sicherer wird. Jeder gestoppte Täter und jede aufgehaltene Tat macht die Welt ein Stückchen sicherer. Und macht damit auch meine eigene Familie ein kleines Stückchen sicherer.

Persönliche Sicherheit vor Gewalt ist eine der ganz wenigen Sachen, die sich auch heutzutage nicht vollständig outsourcen lassen.

Wir brauchen kaum noch viele Fähigkeiten unserer evolutionären Vorfahren; die Arbeitsteilung der Gesellschaft ermöglicht uns, diese out-zu-sourcen.

Nahrung erjagen, suchen oder anbauen? Nicht nötig, Bauern und eine komplette Lieferkette sind vorhanden.

Eine Unterkunft errichten? Eine Höhle finden? Nicht mehr nötig, wir haben eine Bauindustrie und Mietverträge.

Vor Kälte schützen? Eine Heizung mit angeliefertem Brennstoff kann das machen.

Einen Angreifer abwehren? Nicht nötig, dafür gibt es ja die Polizei! ...?

Nun, die Einsatzreaktionszeit der Polizei (abgeschlossener Anruf bis Ankunft) liegt z.B. in Lübeck bei sechs Minuten, in ländlicheren Gegenden drum herum bei zehn Minuten. Das ist sensationell (In Nordrhein-Westfalen sind es zum Beispiel 12 und in Köln 17 Minuten), dennoch sind 6 oder 10 Minuten in einer Auseinandersetzung eine Ewigkeit. Es fühlt sich unendlich lange an! In der Zeit kann sehr, sehr viel passieren und in diesem Zeitraum bist Du selber und alleine für Deine Sicherheit verantwortlich. Wenn Du Pech hast, auch für die Sicherheit Deiner Familie oder Liebsten.

Täter lassen sich aus zwei Gründen niemals vollständig von der Existenz einer Staatsgewalt (Polizei, Justiz) von Gewalt abschrecken:

1: Affekthandlungen sind emotional gesteuert und Täter wägen nicht unbedingt die negativen späteren Folgen einer Tat ab!

2: Es wird nie 100% Aufklärung geben und daher immer eine gewisse Risikobereitschaft, eine Tat zu riskieren in der Hoffnung, damit durchzukommen.

Strafen und eine mögliche Tatverfolgung schrecken nie ausreichend ab, um Gewalt generell zu unterbinden. Deshalb lässt sich ein gewisses Maß an persönlicher Sicherheit nicht (und vielleicht niemals) an jemand anderen abschieben. Zu Kämpfen war immer eine der Grundlagen des Überlebens für unsere Vorfahren für Millionen von Jahren und es gehört eigentlich auch heute zum Leben dazu.

Es ist meine Aufgabe, alle Menschen die ich erreichen kann, in Selbstverteidigung so gut wie möglich auszubilden.

Die Mission:

Deshalb gibt es Intense-Training. Funktionelles, effektives und realistisches Training um Dich sicherer zu machen. Techniken, die wirklich funktionieren. Die hart getestet werden. Die immer wieder auf den Prüfstand gestellt werden und die sofort ersetzt werden, sollte etwas Besseres gefunden werden! Eine gute und nette Atmosphäre, so dass Leute gerne zu uns kommen. Intensives Training, dass die Fitness funktionell, alltagsnah und nutzbar erhöht. Eine kluge Verletzungsprävention durch das Trainingsdesign bei Warm Up, Partner-Übungen, Sparrings-Modalitäten, Equipment uvm. Die Möglichkeit, in allen Altersstufen zu trainieren.

Die Widersacher:

Darum treiben mich unseriöse Anbieter mit Pseudo Selbstverteidigung mit schlechten Techniken und Taktiken zur Weißglut. Wenn Training nicht ehrlich ist und falsche Versprechungen gemacht werden. Es verarscht die Menschen, die eigentlich am meisten echtes, effektives Training nötig haben könnten. Darum hasse ich Kampfsportschulen, die auf Pseudo-Tough machen und Menschen davon abschrecken, Selbstschutz oder Kampfsport oder Kampfkunst zu lernen. Deshalb stören mich Schulen, die keine gute Verletzungsprävention betreiben und bei denen das Kloppen vor dem smarten Entwickeln des Dreiklangles aus Technik, Mindset und Taktik kommt. Es hält die Menschen ab, die es eigentlich am Meisten brauchen könnten.

Das konkrete Ziel mit Dir:

Unsere Mission in diesem Sinne ist es, Dich mindestens bis zum Green Belt zu bekommen. Wenn wir dieses Ziel erreichen, dann habe ich Dir das Allerwichtigste an Technik, Taktik und Mindset zur Selbstverteidigung mitgegeben. Die Mittel, mit denen Du signifikant sicherer bist und was ich als unverzichtbar erachte. Wenn wir dieses Ziel erreicht haben, habe ich ein sehr gutes Gefühl, Dich abends auf der Straße unterwegs zu wissen.

Hinter dem Horizont:

Wenn Du Blut geleckst hast, kann dies der Anfang einer Reise für Jahre und Jahrzehnte sein. Kampfkunst hat kein Ende. Es ist eine Einstellung. Eine Einstellung des lebenslangen Lernens. Des Perfektionierens durch Kontinuität. Der Beweglichkeit und der Bewegung, sowohl im Körper als auch im Geist. Des Verfeinerns von Taktik und Strategie. Das Üben von Geduld: mit sich selbst, mit anderen und mit Situationen. Das Aushalten von harten Situationen. Gelassenheit, auch unter Druck entwickeln.

Das sind Qualitäten, die Du mit Kampfkunst entwickeln kannst und wir bei Intense-Training streben in diese Richtung und freuen uns, wenn Du mit an Bord bist!

INHALT DES KRAV MAGA

Wir wollen, dass Du Dich gegen alle vorkommenden Arten von Aggression und Gewalt bestmöglich verteidigen kannst. Dafür beinhaltet Dein

Krav Maga Training alle Bereiche des unbewaffneten und bewaffneten Nahkampfes: Abwehr bzw. Anwendung von Schlägen und Tritten, Griffen, Hebeln, Würfen, Würgen, Bewegungseinschränkungen, Belästigungen, Waffen aller Art sowie improvisierte Waffen, mehrere Gegner, Kontrolltechniken...

Um dieser Vielzahl an Anforderungen Herr zu werden und in absehbarer Zeit Deine Verteidigungsfähigkeit deutlich zu erhöhen, geben wir eine klare Marschrichtung für das System und das Training vor:

- Wir werden keine Rücksicht auf Traditionen nehmen und Techniken oder Trainingsweisen nutzen, die nicht dem modernsten Stand entsprechen
- Wir werden keine Zeit auf sehr schöne, spektakuläre oder akrobatische Techniken verwenden
- Wir werden keine Zeit auf bequeme Illusionen verschwenden (z.B. „Ich muss nur irgendeinen Punkt drücken um einen Gegner zu besiegen; ich muss nur die Kraft des Gegners umlenken um ihn zu besiegen; ich kann ja einfach immer weglaufen“ – leider alles falsch!
- Wir werden am Anfang (vergleichsweise) wenige Techniken nehmen, diese aber gut beherrschen
- Bei der Auswahl der Techniken wählen wir solche, die sich in möglichst allen Angriffs- und Bedrohungssituationen einsetzen lassen
- Wir werden universelle Prinzipien der kämpferischen Auseinandersetzung, vorgegeben durch die Physiologie des Menschen lernen und trainieren.
- Wir werden daher nicht für jeden einzelnen denkbaren Angriff die eine perfekte Technik separat lernen
- Wir werden vielmehr das eigentliche Problem betrachten – den (oder die) Angreifer

Begriffe und Sprache

Obwohl Krav Maga bekanntlich aus Israel kommt, ist es üblich, statt der hebräischen Begriffe englische zu verwenden. Wie auch in Wissenschaft und Wirtschaft ist es einfach die international verständlichste und gemeinsame Universalsprache. So sind viele Positionen und Techniken mit englischen Begriffen benannt. Ein Vorteil ist, dass diese auch in vielen anderen Kampfsportarten verstanden werden, z.B. im MMA, im BJJ, im Boxen usw.

DISTANZEN

...ODER WARUM DER CLINCH DER KÖNIG DER DISTANZEN FÜR DIE SELBSTVERTEIDIGUNG IST

Für uns wichtig sind die Begriffe *Weite Distanz*, *Nahkampfdistanz(Clinch)* und *Boden*. Man könnte zwar noch feiner die Distanzen einteilen, aber praxisgerecht oder nötig für unsere Zwecke in diesem Text ist das nicht. Weite Distanz ist alles von zwei Beinlängen bis einer Armlänge. Unterhalb einer Armlänge beginnt die Clinchdistanz, die wir bezozugen!

Der Grund dafür ist einfach: Die Nahdistanz bzw. der Clinch ist für uns (im Vergleich) am wenigsten gefährlich.

- **Weite Distanz**

Jeder Mensch kann in dieser Distanz enorme Wucht und Schlagkraft generieren. Aber besonders hier spielen Kraft, Größe und Masse voll für den körperlich überlegenen aus. Die Faust am Ende einer kinetischen Bewegung kann hier am meisten Geschwindigkeit aufnehmen und Wucht entwickeln. Ein kräftiger Mensch braucht keinerlei Training um mit seiner Masse und Wucht in dieser Distanz enormen Schaden anrichten zu können. In dieser Distanz kommt es auf Aggressivität, Timing, Geschwindigkeit, Winkel, Kraft (ja, das eben auch) und Koordination an. Ganz schön viel für einen Anfänger, oder?

Wer gewinnt in der weiten Distanz? Derjenige, der besser ist (eben in Aggressivität, Timing, Geschwindigkeit, Winkel, Kraft und Koordination).

- **Der Clinch**

In der Nahdistanz des Clinches hat das SYSTEM seinen Trumpf. Erstens: die überwältigende Mehrheit der Leute, selbst der Trainierenden der meisten Kampfsportarten haben keine Ahnung vom Clinchen. Es ist nicht Thema der Film- und Fernsehkultur, die sich (weil es besser aussieht und besser zu filmen ist) vor allem in der weiten Distanz abspielt - spektakuläre Tritte und fliegende Hände. Der Clinch neutralisiert komplett den Reichweitenvorteil größerer Leute. Im Clinch ist es möglich, Bewegung auf eine Geschwindigkeit zu verlangsamen, die einem *mit der Kraft* mitgehen ermöglicht. Wer sich im Clinch auskennt, kann viel, viel besser mit Griffen eines Angreifers umgehen (Umklammerungen, Schwitzkasten etc.) als jemand, der den Clinch nicht trainiert hat.

- **Boden**

Wer den Clinch technisch dominieren kann, bestimmt, wo der Kampf hingeht! Einen Gegner zu Boden bringen, ist extrem effektiv. Wenn es darum geht, eine ernste Situation zu lösen, kann es notwendig werden, einen Gegner *kampfunwillig* oder *kampfunfähig* zu machen. Eine dominante Position mit einem Gegner am Boden macht diese Aufgabe erheblich einfacher. (Bitte nicht vergessen: wenn es nicht mehr erforderlich ist, wird natürlich NICHT auf einen am Boden liegenden geschlagen! Selbstverständlich wollen wir im Rahmen der erlaubten Notwehr bleiben und nur so

viel Gewalt anwenden, wie notwendig ist. Notwendig ist das Stichwort. Ist der Gegner noch gefährlich, muss adäquat gehandelt werden.

Auch Kontrolle um einen Angreifer festzulegen und/oder länger zu halten erfolgt am Boden! Das ist Lernthema im Laufe einer fortgeschrittenen Krav Maga Praxis.

Es gibt drei Distanzen in der Auseinandersetzung und in drei Distanzen muss auch der Selbstverteidigungsinteressierte bewandert sein.

Die höhere Kunst sind dann noch die ÜBERGÄNGE. Wer es versteht, Beim Stand Up (Weite Distanz) schon den Clinch zu berücksichtigen und vorzubereiten, kann die Brücke zwischen Stand Up und Clinch beherrschen und startet bereits mit Vorsprung in den Clinch.

Wer im Clinch bereits den Boden vorbereitet, wird durch das dominieren der Überbrückung zwischen Clinch und Boden auch letzteren dominieren können.

SIEBEN SCHRITTE STRATEGIE

Im Kampfsport spricht man von einem *Gameplan*, wenn man eine bestimmte Strategie für einen konkreten Kampf vorbereitet, aber auch für einen Kämpfer eine generelle Strategie trainiert. Für uns haben wir eine *Protectionplan*, der einen roten Faden liefert. Ein systematisches Konzept, dass sich durch alle Könnensstufen vom Anfänger zum Profi zieht und reproduzierbar gute Ergebnisse bringt, gut trainierbar ist, testbar ist, realitätsbasiert ist, erprobt ist, und das Du auf ALLE(!) Situationen der körperlichen Auseinandersetzung in der Selbstverteidigung anwenden kannst.

1) AVOID: Halte Dich von Ärger fern. Die folgende Liste ist nur für die eindeutige, unvermeidbare Auseinandersetzung in legitimer Selbstverteidigung.

2) INTERCEPT: Wenn der Ärger zu Dir kommt und Du nicht weggehen kannst, fange mit der längsten möglichen Körperwaffe ab. Evtl. ist die Situation hier bereits bereinigt. (zu Schritt 6 oder 7). Ist das noch nicht der Fall, geht es weiter mit:

3) BRIDGE: Nutze Schläge und Abwehrbewegungen, um die Distanz zu Überbrücken und ggf Schaden zu machen*. Evtl. ist die Situation hier bereits bereinigt. Dann geht es weiter mit 6) oder 7). Falls nicht:

4) CLINCH: Du positionierst Dich im Clinch (Nahkampfbereich) und nutzt Deine Knie, Ellenbogen, Hammerfaust und Handballenschläge, um Schaden zu machen. Evtl. ist die Situation hier bereits bereinigt. Dann geht es weiter mit 6) oder 7). Falls nicht:

5) TAKEDOWN: Bringe den Gegner zu Boden. Evtl. ist die Situation hier bereits bereinigt. Dann geht es weiter mit 6) oder 7). Falls nicht:

6) GROUND: Nimm die Knie-Kontrollposition ein. Wenn erforderlich, nutze Schlagtechniken für Schaden oder Kontrollgriffe zur Sicherung.

7) ESCAPE: Erfasse die Umgebung und Situation. Exit oder andere erforderliche Schritte.

*Mach Dir klar, was einen ernsthaften Angreifer mit dem Willen und der Fähigkeit, Dich zu verletzen dazu bringen wird, aufzuhören: er WILL nicht mehr weitermachen oder er KANN nicht mehr weitermachen. Deshalb der Begriff des Schadens. Das beinhaltet ein KO oder eine Funktionseinschränkung wichtiger Gelenke. **Nur ein bisschen Schmerz hält keinen gefährlichen Angreifer auf.**

Eine Auseinandersetzung kann also bei jedem Schritt enden! **Genau so kann sie bei jedem Schritt beginnen!**

Ein Beispiel dafür? Du wirst überraschend (von hinten?) umklammert und befindest Dich dadurch umgehend im Bereich von Schritt 4.

Oder Du wirst (einigermaßen) überraschend aus einem Gespräch angegriffen und bist dadurch sofort im Bereich des Schrittes 3 oder 4.

Damit ist die Strategie als roter Faden dargelegt. Wie sich das bewerkstelligen lässt, ist dann Frage der Taktik bei jedem Schritt und der einzelnen Techniken, um sein taktisches Ziel zu erreichen.

TAKTIK

Die Taktik des Schrittes 1 ‚Halte Dich von Ärger fern‘ ist präventive Aufmerksamkeit, Vermeiden von bekanntermaßen kritischen Situationen, Vertrauen in die eigene Intuition. Management der Distanz, Deeskalation, Körpersprache und Haltung sind weitere Taktiken um das Strategische Ziel zu erreichen – dazu gibt es einzelne Techniken, die Du gezielt einsetzen kannst. Eine Situation mit Schritt 1 zu lösen ist natürlich immer das angestrebte Ziel.

Übrigens: anstelle der martialischen Techniken in Schritt 3 (Schläge aller Art) und Schritt 4 (Nahkampfschläge mit Knie und Ellenbogen) kannst Du stattdessen auch einfach nur wegschubsen. Weniger geht immer. Aber wir reden hier erst mal noch über ernsthafte und gefährliche Bedrohungen, die mit einem Schubsen und Weglaufen nicht zu lösen sind. Mehr zum wichtigen Thema Weglaufen im nächsten Abschnitt.

LERNEN UND TRAINING

Kennen – Können – Meistern

Diese Stufen der Kompetenzgewinnung muss jeder durchlaufen, der eine Fähigkeit ‚besitzen‘ will.

Ein anderes Modell, das recht bekannt ist, ist das der

Unbewussten Inkompetenz – Bewussten Inkompetenz (Kennen) – Bewussten Kompetenz (Können) und letztlich Unbewussten Kompetenz (Meistern).

Ich erkläre mal mit Hilfe des Beispiels Autofahrens (Führerschein=FS) und der Übertragung zur Selbstverteidigung (SV):

Unbewusste Inkompetenz:

FS: Du hast in Deinem Leben nie selber in einem Auto oder sonstigem Fahrzeug gesessen; auch Fahrrad fährst Du nicht.

SV: Du kennst Gewalt bzw. Kämpfen aus dem Fernsehen und findest, das Dich das Thema Selbstschutz gar nicht interessiert. Und überhaupt passiert Dir schon nichts und wenn, dann trittst Du dem Angreifer einfach in die Eier

Über die Stufe der unbewussten Inkompetenz bist Du in jedem Fall hinaus und arbeitest mit diesem Buch am Bereich des Kennen (und später evtl auch im Können und Meistern).

Kennen (bewusste Inkompetenz):

FS: Der Fahrlehrer hat Dir erklärt, wie man die Kupplung tritt, Gänge einlegt und die wichtigsten Verkehrsregeln hast Du auch schon mal gehört, vielleicht sogar auf dem Fahrrad befolgt. Ziemlich logisch, dass man damit noch kein so sicherer Autofahrer ist, oder?

SV: Du hast eine best. Taktik oder Technik gesehen, größtenteils im Kurzzeitgedächtnis gespeichert und bist sie 7-8 mal locker durchgegangen. Leider beobachte ich oft, dass im SV Bereich viele Leute mit der Stufe des ‚Kennen‘ bereits zufrieden sind. Aber wie im Autobeispiel kann man damit leider noch nicht sicher genug durch den „fließenden und dichten Verkehr“ kommen.

Können (bewusste Kompetenz):

FS: Du hast Deine Fahrprüfung bestanden. Etwas Konzentration und es hat geklappt: alle Regeln beachten, andere Verkehrsteilnehmer beachten, Kuppeln, Schalten, Bremsen, Lenken; nur ein einziges Mal hast Du noch den Motor abgewürgt, aber das passiert nicht mehr oft. Auch verschaltetest Du Dich kaum noch und kannst mit ein bisschen rangieren rückwärts einparken. Dir fehlt aber noch die Routine, Du musst Dich konzentrieren und bist statistisch in einer unfallgefährdeten Gruppe.

SV: Du kannst Techniken mit wenig nachdenken ausführen, manchmal oder sogar häufig in letzter Zeit gelingt es Dir im Sparring, wenn der Partner nur wenig zögert, einen guten Konter anzubringen oder eine gute Finte gleich zu nutzen.

Manchmal fällt Dir im Sparring, also im freien Spiel oder im Szenariotraining *hinterher* ein, dass Du in best. Situation Technik xy hättest machen können, die Du doch eigentlich einigermaßen kannst. Ist Dir nur in der Situation nicht eingefallen. Oder es ist Dir eingefallen, Du hast sogar noch die Technik versucht, aber es war einfach deutlich zu spät.

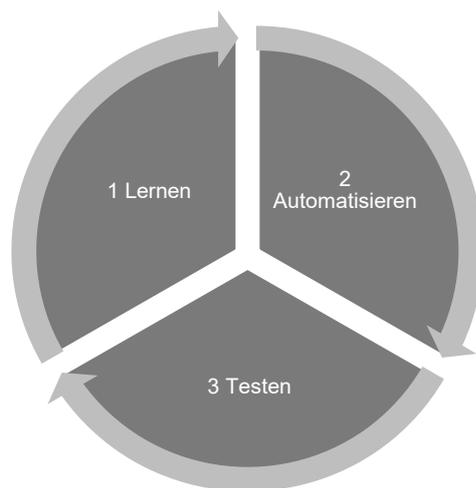
Meistern (unbewusste Kompetenz):

FS: Du fährst routiniert und ohne jedes Nachdenken durch dichten und mehrspurigen Verkehr, kannst Dich dabei unterhalten, links eine Zigarette, rechts eine Cola und Lenken

kannst Du mit den Beinen (bitte nicht zu ernst nehmen)! Bei Verkehrsteilnehmern um Dich rum achtest Du automatisch und ohne Nachdenken darauf, wer Dich leicht übersehen könnte, gleich evtl die Spur wechseln wird usw. Wenn Du willst, kannst Du das alles und gleichzeitig auch sehr spritsparend fahren, ohne groß darüber nachzudenken.

SV: Techniken, Prinzipien und Konzepte klappen im freien Sparring. Im Partnertraining reagierst Du ohne viel nachdenken mit einer alternativen, zur Situation und Energie des Partners passenden Technik, wenn Dein Partner etwas Unerwartetes macht. Manchmal musst Du erst nachdenken, wenn man Dich fragt, was Du gerade gemacht hast - kannst dann aber die (abgewandelte) Technik, das Prinzip und die Taktik dahinter auch benennen.

Bleib nicht auf der Stufe des Kennens stehen; versuche, in den wichtigsten Bereichen wenigstens die Stufe des Könnens zu erreichen und die Bereiche und Techniken, die Dir liegen und die Du magst zu meistern.



GRAFIK 1

Das (mit Abstand) größte Problem bei Anfängern ist übrigens folgendes:

Ungeduld.

Gerade bei lernen *neuer* Bewegungen gibt es drei mögliche Geschwindigkeiten, in denen Du Deinen Körper bewegen kannst:

- a. Lerngeschwindigkeit
- b. Zu schnell
- c. Viel zu schnell

Lass Dir Zeit und vor allem: mach langsam. Mach die Bewegungen (die neuer sind) am Anfang immer dutzende Male *langsam*.

ANGST

Angst. Auch in der Selbstverteidigung ein zu Recht großes Thema. Für viele ist es der Beginn, um Selbstverteidigung lernen zu wollen. Das ist auch total legitim. Niemand will Opfer von Gewalt werden und der ganz persönliche Schutz lässt sich nicht komplett an die Gesellschaft (z.B. Polizei) auslagern. Gewalt unter den Menschen hat es IMMER gegeben und viel spricht dafür, dass es das auch immer geben wird, egal wie fortschrittlich die Menschheit ist. Gewalt und Aggression wird nicht von aussen in die Gesellschaft getragen, sie war schon immer da und wird immer da sein. Es ist ein zutiefst menschliches Phänomen.

Trainiert und lernt, um Euch zu schützen, aber verfallt nicht der Illusion, ihr könntet anhand der Hautfarbe eines Gegenübers euch in Sicherheit oder Gefahr wähnen.

Und: es gibt noch so viel, viel mehr Gründe, um SV oder Kampfkunst zu trainieren. Ziemlich großartige Gründe:

- Weil es Spass macht
- Weil es Körper und Geist herausfordert
- Weil es fit macht
- Weil es Selbstvertrauen schenkt
- Weil es Körperbewusstsein lehrt
- Weil es Körperbeherrschung bringt
- Weil es die Mobilität verbessert
- Weil es Fallschule lehrt (hat dem einen oder anderen zB auf dem Fahrrad schon die Gräten gerettet)
- Weil es geil ist
- Weil es Spaß am Lernen lehrt
- Weil es immer weiter was zu lernen gibt
- Weil es den Spaß an der Selbstvervollkommenung zeigen kann
- Weil es ein Weg zur Achtsamkeit sein kann
- Weil man den Kopf frei kriegt
- Weil man ‚Flow‘ erleben kann
- Weil man sich und seine Persönlichkeit in Bewegungen ausdrücken kann
- Weil es wie Schach mit dem Körper ist

- Weil so viele Prinzipien des Kämpfens auf das Leben übertragen kann
- Weil es stärker macht
- Weil es lehren kann, seine Gelenke besser zu behandeln, schützen, pflegen
- Weil es das Körpergefühl verbessert
- Weil es die Koordination verbessert
- Weil es (wie jeder Sport) das Gedächtnis und allg. die Gehirnleistung verbessert
- Weil es (wie jeder Sport) das Immunsystem stärkt
- Weil es Sicherheitsgefühl und Selbstwirksamkeitsgefühl einordnet
- Weil es helfen kann, Gefahren besser abzuschätzen
- Weil es selbstbewusster macht
- Weil es sicherer macht.

TECHNIK: STÄNDE UND HALTUNG

„HALTUNG LÄSST SICH LEICHTER BEWAHREN, ALS WIEDERGEWINNEN“ THOMAS PAINE

Im Krav Maga gibt es keine Vielzahl an Ständen wie in klassischen Kampfkünsten, aber drei wichtige Haltungen sollte jeder Anfänger der Selbstverteidigung kennen:

Verdeckte Verteidigungshaltung - Verteidigungshaltung - Kampfhaltung

HIDDEN DEFENSIVE POSTURE / VERDECKTE VERTEIDIGUNGSHALTUNG

Eine präventive Haltung, die Dich sichern soll aber vor allem auch nicht provoziert. Dafür braucht es einen sicheren Stand – ein Bein leicht nach hinten versetzt, erhobene Hände. Gestikulieren, am Kinn kratzen, Hände zusammenlegen können alles Methoden sein, um die Hände unauffällig hoch zu halten. Gleichzeitig ist wichtig, dass Du Dir selber nicht komisch mit der Haltung vorkommst oder Dich dabei ungelenkt fühlst. Zum einen strahlst Du das dann auch nach außen aus, zum anderen sinkt dadurch die Wahrscheinlichkeit, eine hilfreiche Haltung rechtzeitig (also schon beim kleinsten Anzeichen von Unwohlsein gegenüber einer Person) einzunehmen.



- Sicherer Stand – starke Seite leicht nach hinten versetzt, schulterbreit
- Hände unverfänglich und unauffällig in Verteidigungsbereitschaft
- Nicht provozierend und nicht konfrontierend, keine provozierenden Gesten wie aufspießende Zeigefinger, „komm mal runter“ Geste u.ä.



Auch sprechende Hände können eine gute Methode sein, um eine geschützte Position einzunehmen. Wenn Du vermeiden willst, Dein Gegenüber zu provozieren, kann eine Maßnahme sein, dass Du Deinem Gegenüber eher die Handrücken zudrehst.

DEFENSIVE POSTURE / VERTEIDIGUNGSHALTUNG

Nicht provozierend / nicht aggressiv, die Hände sind offen und in Position, um die wichtigsten Bereiche des Körpers zu schützen. Füße gut schulterbreit und etwa schrittweit positioniert. Kann man es sich aussuchen, ist die stärkere Seite hinten. Der hintere Fuß ist auf dem Fußballen; das ermöglicht explosive Mobilität und senkt beim Bewegen das Risiko, über ein Hindernis rückwärts zu stolpern (bsp. Bordstein)



- Offene Hände, mind. Schulterhöhe, besser Kinn höhe
- Ellenbogen nahe der Rippen
- Starke Seite hinten
- Schrittweit, mind. Schulterbreit
- Knie gebeugt
- Hacken aufgestellt
- Füße zeigen nach vorne

KAMPFHALTUNG

Mitten in einer Verteidigung, wenn buchstäblich die Fäuste fliegen, sollte die Körperhaltung noch deutlich kompakter und geschlossener werden.

- Hintere Hand am Kinn
- Ellenbogen an den Rippen
- Vordere Hand auf Augenhöhe
- Schultern hoch- und vorgezogen



- Breiter Stand
- Deutlich gebeugte Knie
- Hacken Aufgestellt

Ein augenscheinliches Ziel aller Haltungen ist natürlich, sich vor Schlägen gut schützen zu können. Doch auch die Verteidigung gegen diverse Griffe, Würfe und allgemein ringerische Angriffe beginnt mit der stabilen Ausrichtung des Körpers – das Bewahren der richtigen Haltung.



Video zu Haltung und Stand:

Auf unserem Youtube-Channel findet Ihr ein TutorialVideo zu diesem Thema <https://youtu.be/elQQks3vaRQ> oder mit dem rechtsstehenden QR-Code:



Stabilität und Mobilität

Stabilität ist für die Selbstverteidigung von ganz entscheidender Bedeutung. Häufig kommt es auf engem Raum zu rangeln, zerren, schieben, drücken, ziehen oder reißen.

Stabilität ruht auf drei Säulen:

Basis - Balance - Struktur/Körperspannung

Basis beschreibt die Stützfläche des Körpers, die die beiden Füße auf dem Boden bilden.

Balance beschreibt die Gewichtsverteilung und die Position des eigenen Schwerpunktes im Verhältnis zur Stützfläche. Wenn Du mit gebeugten Beinen, etwas mehr als Schulterbreit stehst (schau dazu einen Torwart an, der auf den Elfmeterschuss wartet, oder einen Tennisspieler, der auf den Aufschlag des Gegners wartet), ist Dein Schwerpunkt in der Mitte Deiner Stützfläche, zwischen Deinen Stützpunkten – Du bist in Balance und vor allem schnell nach links und rechts beweglich. Da wir auch nach vorne und hinten beweglich sein wollen, wird ein Bein noch nach hinten genommen (bei Rechtshändern das Rechte). Mit ein wenig Körperspannung ergibt sich dadurch eine gute Stabilität. Diese ist nötig, um den Sturz zu Boden zu vermeiden, Abwehrtechniken effektiv auszuführen, Schlag oder Tritttechniken auszuführen oder auch um einer Kraft nachzugeben.

Mobilität ist der zweite wichtige Faktor, um Stürze zu verhindern und im Stand zu bleiben. Diese (taktische) Mobilität, die hier gemeint ist, brauchst Du, um zum Beispiel einer größeren Kraft kontrolliert nachgeben zu können.

BEWEGUNG/BEINARBEIT

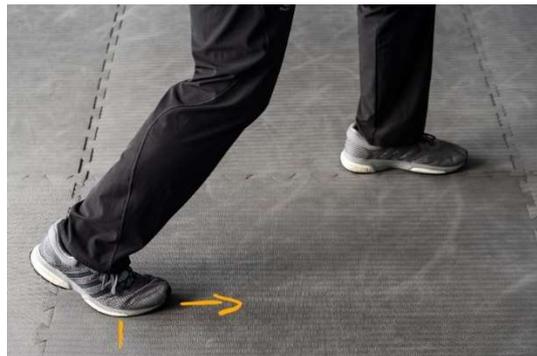
Damit Du Dich kontrolliert und stabil bewegen kannst, kannst Du trainieren, folgendes Schema zu nutzen:

Nach vorne:

Aus der Ausgangsposition bewegst Du zuerst Deinen vorderen Fuß nach vorne.



Dann ziehst Du Deinen hinteren Fuß um die gleiche Strecke hinterher.



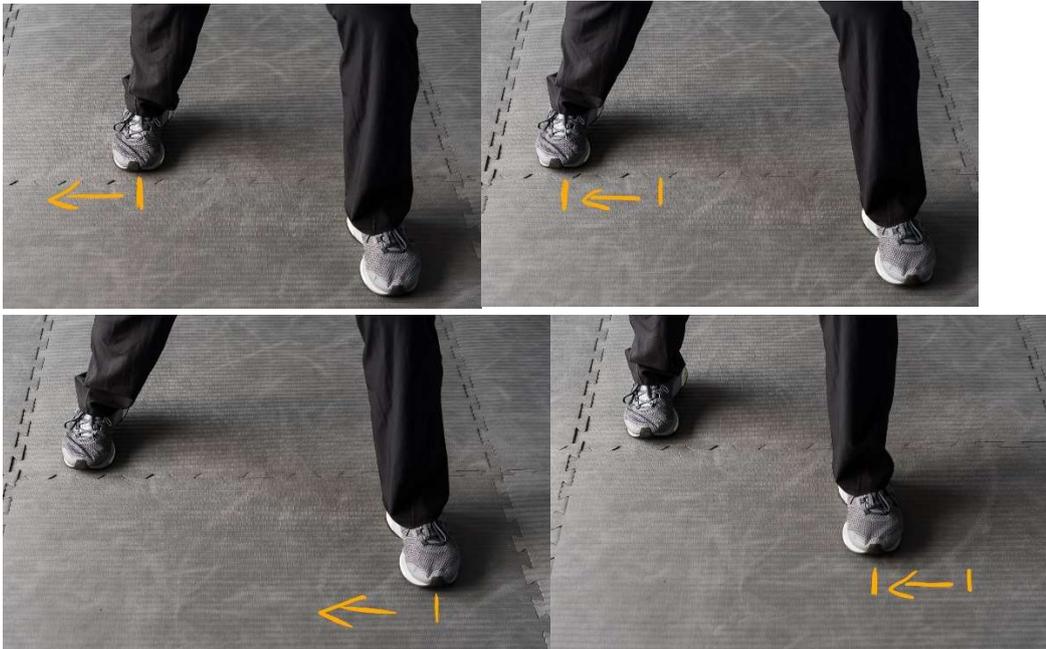
Der häufigste Fehler dabei ist, dass der Fuß zu stark nachgezogen wird und dann zu dicht am vorderen Fuß platziert wird. Dadurch wird die Stützfläche zu klein, der Schwerpunkt des Körpers kann leicht zu einer Position außerhalb der Stützfläche gedrückt werden und die Standsicherheit dadurch gefährdet werden.

Nach hinten

Bei der Rückwärtsbewegung bewegst Du zuerst Deinen hinteren Fuß zurück. Du sollst jederzeit eine stabile Stütze nach hinten haben. Deshalb verbreiterst Du zuerst Deinen Stand, indem Du den hintere Fuß zuerst bewegst. Erst dann wird Dein vorderer Fuß um die gleiche Strecke versetzt.

Zur Seite

Auch hier wird das gleiche Prinzip angewendet: willst Du nach rechts, setzt Du zuerst Deinen rechten Fuß und verbreiterst damit Deinen Stand. Erst danach versetzt Du den hinteren Fuß und normalisierst Deinen Stand wieder dadurch.



ENGE ABWEHR: FULL COVER / RHINO

Die erste und einfachste Schutzreaktion ist der Helmet Cover: Kopf (vor Allem Kinn, Schläfen) und Hals werden gegen alle möglichen Schläge geschützt. Folgende Checkpoints sind für die Technik wichtig:

- Hände auf den Kopf (Schäfeldach)
- Schultern hochziehen bis ans Kinn (Telefonhörer einklemmen)
- Ellenbogen vor das Kinn
- Nach vorne gucken

links: Full Cover, mitte: Single Cover, rechts Dagger Variation



Der Helmet Cover hat eine Reihe Vorteile für Dich: es ist vergleichsweise schnell zu erlernen und sehr leicht auszuführen, Anforderungen an Präzision, Timing, Koordination sind sehr gering. Deshalb ist der Helmet Cover unter extremem Druck, Stress und Adrenalin noch gut durchführbar.



Tatsächlich ist es nur leicht abgewandelt eine instinktive Schutzfunktion, die tief in unserem Gehirn verankert ist:

Natürlich gibt es weitere Möglichkeiten, Angriffe wie Schläge und dergleichen abzuwehren.



DAS KONZEPT DES SCHLAGES

„WANN IST EIN SCHLAG EIN SCHLAG?“ HERBERT GRÖNEMEYER *¹

*1 frei zitiert

Ein Schlag zeichnet sich dadurch aus, dass ein ausreichend fester Gegenstand (z.B. Faust, Handballen oder Schienbein usw.) ausreichend stark beschleunigt wird, dass er beim Auftreffen auf ein geeignetes Ziel seine Energie innerhalb eines sehr kurzen Momentes abgibt. Ein Schlag ist also kein Schieben, es kommt darauf an, dass die Geschwindigkeit hoch ist. Ein einfaches Beispiel: nimm einen harten Ball (z.B. Baseball) und drücke diesen jemandem gegen die Brust. Auch wenn Du das mit aller Kraft tust, wird er sich dabei nicht verletzen oder wehtun, schlimmstenfalls schiebst Du ihn zurück. Dann geh einen Meter zurück und werfe den Ball, ebenfalls mit aller Kraft...und Du wirst mindestens eine Prellung verursachen. (Nur für alle Fälle: Bitte mach das nicht wirklich ;))

Einen Fußball gegen eine Scheibe zu drücken, wird diese nicht zerstören, aber wenn Du den Fußball schießt, kann diese leicht zu Bruch gehen. Woran liegt das?

Kinetische Energie entsteht aus Masse und Geschwindigkeit. (Physikalisch: $\frac{1}{2}mv^2$, also ein halb mal Masse mal Geschwindigkeit zum Quadrat). **Die Geschwindigkeit geht zum Quadrat in die Gleichung ein, hat also einen deutlich stärkeren Einfluss als die Masse.** Energie kann verformen oder Bewegen. Wenn Du eine Trefferfläche angreifen musst, weil Du Dich verteidigst, dann willst Du die Stelle verformen, nicht nur bewegen. Der Körper des Getroffenen soll keine Zeit haben, langsam nachzugeben (Baseball Beispiel). Ebenfalls soll die Energie nicht verpuffen durch das leichte Nachgeben Deines eigenen Armes und Körpers (Fußball Beispiel.) Das unterscheidet Schlagen von Drücken.

SCHLAGKRAFT (KINETISCHE ENERGIE) ERZEUGEN

Es gibt, wenn man fein unterscheidet, ca. 12-15 unterschiedliche Schläge, zählt man ganz kleine Unterschiede wie z.B. unterschiedliche Haltungen der Hand nicht mit.

Aber es gibt im Grundsatz nur zwei ARTEN zu schlagen, nur zwei Schlagprinzipien:

Gerader Schub und runder Schwung.

Alle Schläge sind Varianten dieser beiden Arten.

Und für diese Beiden Arten gibt es drei Wege, um Kraft zu generieren:

1. Rotation der Zentralachse.
2. vertikale Bewegung: senken oder Heben.
3. Vorwärts- oder Rückwärtsbewegung der gesamten Körpermasse.

Wenn man das verstanden und verinnerlicht hat, kann man von überall aus überall hin wirksam schlagen.

TREFFERPUNKTE / TREFFERFLÄCHEN

“I TRY TO CATCH THEM RIGHT ON THE TIP OF HIS NOSE, BECAUSE I TRY TO PUNCH THE BONE INTO THE BRAIN.” MIKE TYSON

Ein Scherz von Mike Tyson und einer der hartnäckigsten Mythen in der Welt der Kampfkunst: Weder hat Mike Tyson jemals einen Nasenknochen in ein Gehirn geschlagen, noch ist das in der Geschichte des Boxens jemals einem anderen Menschen passiert. Kein Wunder – besteht die Nase doch zu einem großen Teil aus Knorpel. Die knöchernen Nasenwurzel ist zu klein, zu flach, zu zweigeteilt und liegt vor den Nasenhöhlen, nicht direkt vor dem Gehirn.

So viel zu diesem urbanen Kampfkunstmythos. Dennoch können Schlag- und Kampftechniken allgemein diverse Schäden verursachen. Als verantwortungsvoller Selbstschutztrainer stecke ich mit Dir in einer Zwickmühle. Viele Menschen brauchen eher Ermutigung, sich überhaupt zu wehren und ihre körperliche und seelische Unversehrtheit zu verteidigen mit allem was nötig ist. Nichts desto trotz haben Schlagtechniken ein extrem weites Wirkungsspektrum, von „kaum zu spüren“ bis zu tödlicher Wirkung; hier werden die Ziele mit Ihren jeweiligen Wirkungen für Dich erklärt.

Ein Dilemma für jeden Trainer ist, dass einige Trainierende zur Vorsicht gemahnt werden müssten und über Risiken und Schäden aufgeklärt werden sollten, die Verteidigungstechniken verursachen können. Andere wiederum wollen von Natur aus niemandem wehtun und haben eine Schlaghemmung. Diese müssen eher den Fokus darauflegen, dass Sie selber es Wert sind und das Recht haben, sich zu Verteidigen und weniger sich mit den möglichen Folgen für einen Angreifer beschäftigen.

Zu welcher Gruppe Du gehörst, musst Du selber entscheiden..

AUGEN

Empfindlich auf Druck und Kratzen.

Angreifen mit: Fingern, Daumen

Wirkung: starke Schmerzen und sehr starker Schutzreflex (zurückzucken).

Eventuelle Schäden: Augen halten mehr aus, als viele denken. Passieren können vor allem Hornhautverletzungen.

HALS

Mit Schlagadern, Nerven und Kehlkopf eines der empfindlichsten Ziele im menschlichen Körper. In wirklichem Kampf allerdings schwer zu treffen.

Angreifen mit: Hammerfaust, Keil (Unterarm)

Wirkung: KO, Schmerzen, Atemnot

Eventuelle Schäden: KO, ggf. auch Verletzungen des Kehlkopfes möglich (Erstickungsgefahr)

UNTERKIEFER

Gesamter Unterkiefer empfindlich gegen Schläge von vorne, unten und seitlich.

Angreifen mit: sämtlichen Arten von Schlägen

Wirkung: KO, ggf. Bruch möglich.

Risiko: ungebremster Sturz mit dem Kopf auf Asphalt.

NASE

Angreifen mit: Hammerfaust, Handballen, Ellenbogen, Faust

Wirkung: tränende Augen, Schmerz,

Eventuelle Schäden: Nasenbruch

OHREN

Angreifen mit: flacher Hand

Wirkung: beeinträchtiger Gleichgewichtssinn, Schmerzen

Eventuell Schäden: Verletzung des Trommelfells

SCHLÄFEN

Angreifen mit: Handballen

Wirkung: leichte Beeinträchtigung bis KO

Risiko: im Extremfall Schädel- und Hirnverletzungen

HINTERKOPF

Angreifen mit: Handballen, Hammerfaust, Ellenbogen

Wirkung: leichte Beeinträchtigung bis KO

Risiko: im Extremfall Schädel- und Hirnverletzungen

GENICK

Angreifen mit: Handballen, Hammerfaust, Ellenbogen

Risiko: Verletzungen der Wirbelsäule und des Rückenmarks

SCHLÜSSELBEIN

Angreifen mit: Hammerfaust, Ellenbogen

Wirkung: Schmerz, Bruch führt zur Funktionslosigkeit des Armes

SOLAR PLEXUS

Angreifen mit: Faust, Ellenbogen, Knie

Wirkung: Atemnot, KO

UNTERE RIPPEN

Angreifen mit: Faust, Ellenbogen, Knie

Wirkung: Schmerzen, Atemnot, KO, (Bruch möglich)

LEBER

Auf der rechten Seite; Angreifen mit: Faust, Knie, Tritt, Ellenbogen

Wirkung: starke Schmerzen, KO, ggf. Verletzungen/Blutungen/Riß

MILZ

Auf der linken Seite; Angreifen mit: Faust, Knie, Tritt, Ellenbogen

Wirkung: starke Schmerzen, KO, ggf. Verletzungen/Blutungen/Riß

NIEREN

Angreifen mit: Faust, Ellenbogen, Knie

Wirkung: Schmerzen, KO

GENITALIEN

Angreifen mit: Faust, Handfläche, Knie, Schienbein, Fuß

Wirkung: Schmerzen, Schwindel, KO

KNIE

Angreifen mit: Fuß (außen gedrehter Stampftritt)

Wirkung: Überdehnung oder Verletzung der Bänder, Verletzung der Kniescheibe und des Meniskus möglich, Tragfähigkeit des Beines beeinträchtigt

Risiko: Bänderrisse u.ä.

FÜßGELENKE

Angreifen mit: Fuß (Stampftritt)

Wirkung: Schmerz, Gehbeeinträchtigung

Risiko: Bruch von Fußknochen

SCHLAGTECHNIKEN MIT DEN HÄNDEN

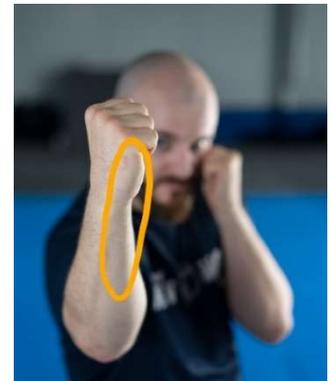
HAMMERFAUST

Ein Schlag mit Faustboden oder Unterarm. Die Faust wird locker geschwungen wie ein Hammer, nach vorne (Nagel in die Wand) oder nach unten (auf den Tisch hauen) wie auch zur Seite (Vorhand und Rückhand). So wie Du einen Hammer locker hältst und eher schwingst als drückst, ist auch bei der Hammerfaust Dein Arm eher



locker und wird geschwungen. Ein großer Vorteil der Hammerfaust ist Ihre universelle Einsetzbarkeit zu sehr vielen empfindlichen Zielen. Außerdem musst Du nicht mit

einem bestimmten Teil Deiner Faust exakt Treffen, denn der gesamte Unterarm bis hin zum Faustboden kann Trefferwirkung entfalten. Alle Einsatzmöglichkeiten der Hammerfaust kannst Du mit einem Gegenstand als improvisierter Hilfswaffe verstärken – bsp. Kugelschreiber, Kubotan, Handy oder sonstigem Gegenstand in der Hand. Ziele sind Jochbeine, Nase, Schläfen, Kinn, Hals, Nacken, Schlüsselbeine, Hinterkopf & kurze Rippen.



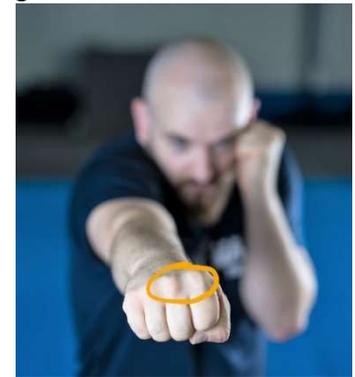
Typische Fehler bei dieser Technik sind, wenn der Arm nicht locker geschwungen wird, die Faust im Moment des Auftreffens nicht fest geballt wird und die Hüfte nicht eingedreht wird.

JAB & CROSS: GERADE SCHLÄGE

Diese Schläge gehen den kürzesten Weg zum Ziel: eine gerade Linie. Dein Handballen oder Deine Faust treffen dabei.

Die Kraft kommt aus den Beinen und dem Oberkörper und wird über die Hüftrotation der ganzen Körperseite und Schulter in den Arm weitergegeben. Wenn Du mit rechts schlägst, kommt Deine rechte Ferse hoch, denn Dein rechter Fußballen drückt in den Boden und bringt Deine rechte Hüfte nach vorne. Entsprechend umgekehrt mit links.

Dein Ellenbogen sollte bis zum Ende der Schlagbewegung der tiefste Punkt an Deinem Arm sein; sogenannte „Chickenwings“ solltest Du vermeiden. Chickenwings entstehen, wenn Du Deine Ellenbogen links und rechts von Deinem Oberkörper abspreizt. Das öffnet Dich jedoch für gegnerische Schläge zu den Rippen und vor allem zahlreiche Griffe und andere ringerische Manöver eines Gegners. Daher solltest Du gleich von Anfang an angewöhnen, die Ellenbogen eng am Körper zu halten und dorthin wieder zurückzuführen.



#TIPP: Stell Dir vor, Du müsstest durch einen Reifen schlagen, dass Dir nicht viel Platz lässt (50-60cm Durchmesser), um die Arme links und rechts breit zu machen.

Wird die Faust benutzt, kann diese in der Schlagbewegung eingedreht werden, bis 45° oder 90° (horizontale Knöchel).



Ziele mit Faust oder Handballen: Augen, Jochbeine, Nase, Kinn, Schläfen, Hals,

Ziele mit dem Handballen: Ohren, Hinterkopf, Genick

Ziele mit der Faust: Solar Plexus, Kurze Rippen, Leber, Milz, Nieren.

Typische Fehler bei dieser Technik sind das Abwinkeln der Ellenbogen und Schlagen von außen, die Hüfte nicht einzudrehen und den Schlag zu drücken statt zu schlagen, d.h. die Hüfte nicht explosiv einzudrehen und das scharfe ausatmen zu vergessen.



JAB

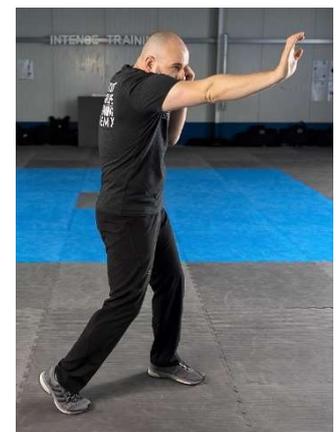
Kurzer, schneller und gerader Schlag mit der vorderen Hand. Schnell im Ziel, dafür nicht so wuchtig. Der Jab ist ein sehr typischer Schlag um eine Kombination zu beginnen. Mit Handballen oder Faust möglich. Ziele: Kinn, Nase, Jochbeine, Augen.

Die Ferse hebt sich, Hüfte dreht ein, Körperseite und Schulter nach vorne; Schulter hoch zum Schutz des Kinns, andere Hand am Gesicht zum Schutz, Ellenbogen an den Rippen zum Schutz. Die schlagende Hand geht den gleichen Weg zurück und endet in Schutzposition am

Gesicht.

CROSS

Kräftiger Schlag mit der hinteren Hand. Der Cross ist theoretisch leichter abzuwehren, weil er eine etwas größere Distanz im Vergleich zur vorderen Hand zurücklegen muss. Deshalb funktioniert dieser Schlag besser in einer Kombination mit anderen Schlägen (oder allgemein überraschend). Mit Handballen oder Faust möglich.



Ziele: Kinn, Nase, Jochbein, Augen, Schläfen, Hinterkopf [mit dem Handballen], Solar Plexus, Leber, Milz, kurze Rippen (mit der Faust)

Startet aus Schutzposition am Gesicht, geht in gerader Linie nach vorne zum Ziel. Abdrücken mit dem Fußballen, dadurch kommt die Ferse etwas Hoch. Die Hüfte geht nach vorne, die rechte Körperseite insgesamt geht nach vorne und auch die Schulter kommt nach vorne. Ebenso kommt die Schulter hoch und schützt das Kinn. Die andere Hand schützt den Kopf, der Ellenbogen die Rippen.

ELLENBOGENSCHLAG

Mit dem Ellenbogen kann sehr viel Energie auf eine kleine Fläche übertragen werden. Du triffst mit der vorderen Seite Deines Ellenbogens. Wie bei so gut wie jedem Schlag kommt die Kraft aus den Beinen und wird über die Hüftdrehung in den Oberkörper weitergeleitet. Der Ellenbogenschlag erfolgt in einem kleinen Bogen und geht am Ende der Bewegung leicht nach unten. Auf der Abbildung ist zu sehen, wie der Unterarm nach unten geklappt wird und unter den anderen Arm fährt. Dadurch ist die Hand nicht im Weg und bleibt nicht an Deinem eigenen Oberkörper oder Unterarm hängen, wenn Du den Ellenbogenschlag schön eng und gedeckt machst.



Der seitliche Ellenbogenschlag ist gleichzeitig auch eine Form von Deckung. Die andere Hand muss dabei mindestens vor das Gesicht gehen und darf nicht nach hinten verschwinden.

Ziele: alle für Schläge geeigneten Ziele.

KNIESTOß

Der Kniestoß erfolgt am besten mit dem hinteren Bein. Mit einem Wechselschritt auf der Stelle kann das günstig positionierte Bein nach hinten gebracht werden.

Deine Hüfte kommt nach vorne, der Oberkörper leicht zurück. Der Kniestoß geht nicht nur nach oben, sondern auch stark nach vorne!

Optional kann der Oberkörper des Gegners am Genick, Kopf oder Schulter zu Dir hin und nach unten gerissen werden. Dadurch kann der Kniestoß auch als ein Takedown wirken.

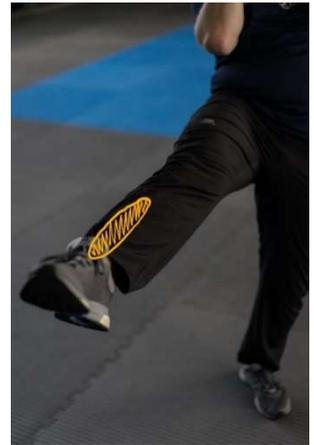
Ziele: Unterleib, Oberschenkel, Rippen, Kopf



GROINKICK

Der ikonische Tritt für das Krav Maga, direkt kurz und schnell in den Unterleib. Das Knie wird hochgerissen, der Unterschenkel ausgestreckt. Trefferfläche ist idealerweise das untere Schienbein, notfalls Fußballen oder Fußrücken. Der Oberkörper lehnt sich leicht zurück, um ein vorschieben der Hüfte zu ermöglichen.

#TIPP: Vorsicht beim Üben in die Luft: Das Bein nicht überstrecken sondern mit noch ganz leichter Krümmung bremsen. Zügig wieder in Kampfhaltung absetzen. Wie bei jeder Technik bleiben die Hände als Deckung oben.



PUSHKICK

Ein kräftiger Tritt mit großer Reichweite. Damit kann ein annähernder Gegner in der Bewegung gestoppt werden, zurückgetreten werden oder empfindlich getroffen werden.

Ziele: Unterleib, Hüfte, Bauch, (ggf. Solar Plexus, kurze Rippen). Kann mit dem hinteren oder vorderen Bein getreten werden. Der Standfuß ist leicht nach außen gedreht um die Hüfte zu 'öffnen'. Die gesamte Hüfte wird vorgeschoben, der Oberkörper damit zwangsläufig etwas zurückgenommen.

Wichtig ist, dass die Bewegung insgesamt aber mehr nach vorne geht. Eine zu starke Rücklage ist zu vermeiden. Die Hände sollten wie immer als Deckung oben bleiben. Am besten wird mit dem Fußballen getroffen.



Wie auf dem Bild zu sehen, wird der Fußballen nach vorne gestreckt, was die Reichweite und die Wirkung erhöht, weil Du Deine Wadenmuskulatur so miteinbeziehst). Die Zehen wiederum werden angezogen – das ist im Grunde die gleiche Fußhaltung, die Du auch automatisch hast, wenn Du auf den Fußballen hüpfst).

SICHERES AUFSTEHEN

Für die Selbstverteidigung ist eine gute Technik des Aufstehens extrem wichtig! Aufstehen? Kann doch jeder! Das stimmt, aber leider haben die meisten Menschen sich ineffiziente Arten angewöhnt, aufzustehen: im Alltag stehen die meisten selten vom Fußboden liegend aus auf.

In einer Selbstverteidigungssituation versucht man, den Boden zu vermeiden, aber dennoch kann es passieren, dass man dort landet. Um sicher, schnell und geschützt wieder hochzukommen, gibt es das Taktische Aufstehen / Tactical Get Up.

Du hast eine leichte Seitenlage, kommst auf den Ellenbogen hoch und stellst den diagonal liegenden Fuß auf. Also Linker Ellenbogen, rechter Fuß.

Oder rechter Ellenbogen, linker Fuß.

Deine zweite Hand schützt Dich und bleibt als Deckung oben und vor Dir!

Dann stellst Du die Hand auf. Wie Du siehst, geht die Hand relativ weit nach hinten. Das ist sehr wichtig, denn wir brauchen den Stützpfiler des Armes in einem großen Winkel nach hinten.

Das zweite Bein (hier im Bild mein rechtes) ist stets trittbereit und in Position um den Unterleib zu schützen.

Dein aufgestütztes Bein drückt Dich kräftig ab (mein linkes Bein). Der Arm bleibt gestreckt und hat Spannung. Dadurch kommt der Oberkörper hoch, denn der gestreckte Arm wirkt wie ein Hebel.

Nun kann das Knie weit hinten angesetzt werden. Siehst Du, wie dicht das Knie bei meiner Hand ist? Das ist sehr wichtig, weil das Knie gleich die Stützfunktion der Hand übernehmen muss.

Der Unterschenkel wird nach hinten geklappt, die Hand kommt zur Deckung hoch.

Der Fuß wird hinten abgesetzt und der vordere Fuß etwas rangezogen. Beide Beine strecken/drücken den Oberkörper in die Kampfhaltung.

Mit etwas Übung kann dieses Manöver ein bis zwei Sekunden dauern und auch funktionieren, wenn ein Angreifer Dich am Hochkommen hindern will. Auch wird es später mit leichter Variation im Bodenkampf ein wichtiges Manöver werden.



NACH DEM ERNSTFALL

REGELN

AUF DER STRASSE GELTEN KEINE REGELN (KLISCHEE)

Ein gerne bemühtes und sehr viel zitiertes Klischee ist das der Straße ohne Regeln.

Our Self Defense System has NO RULES! Better to be judged by twelve than carried by six.

Werbeaussagen und T-Shirtsprüche, auf die man in der Welt der Selbstverteidigung immer wieder trifft. Leider, wenn es nicht als Scherz gemeint ist. Denn sie sind absolut falsch.

Es ist ein Versuch, sich gegenüber Kampfsport abzugrenzen - das kann ich verstehen, aber als Selbstverteidigungstrainer sage ich, dass in diesem Punkt die Abgrenzung keine Sinn ergibt.

Es gibt Regeln auf der Straße und in der Selbstverteidigung. Diese Regeln sind ebenso strikt wie die Regeln im Kampfsport, wenn auch etwas komplexer. Wenn man sich nicht an diese Regeln hält, droht einem erheblich mehr als eine Verwarnung vom Ringrichter, Punktabzug oder schlimmstenfalls eine Disqualifikation.

A) Es sind die Regeln des Strafgesetzbuches, die Regeln der Gesellschaft und die Regeln der Moral und Psychologie.

1. Überschreitest Du schuldhaft die gesetzlichen Grenzen der Notwehr, wird es Konsequenzen haben. Natürlich musst Du Dein Handeln an die Bedrohungslage anpassen.

2. Handeln hat Folgen und abgesehen von gesetzlichen Folgen gibt es auch soziale Regeln über den Umgang mit Gewalt. Diese können hinderlich für den Selbstschutz sein (wir (fast) alle haben gelernt, dass man andere Menschen nicht schlägt). Gewalteinsetz kann von Menschen in Deinem Umfeld skeptisch betrachtet werden und wird nicht immer Verständnis oder Zustimmung finden.

3. Konsequenzen kannst Du auch erleben, wenn Deine eigenen (unbewussten) Moral- und Wertvorstellung mit einer Verteidigungshandlung kollidieren, die eigentlich Deinem Wertesystem widerspricht. (Setze Dich vorher damit auseinander; was ist Dir und Deiner Familie Deine Sicherheit 'wert'? Wie weit bist Du bereit, für Deine körperliche Gesundheit zu gehen? Für Deine seelische Gesundheit? Für Dein Überleben?).

B) Der Spruch 'better to be judged by twelve than to be carried by six' regt mich ebenfalls auf, weil er den Eindruck erweckt, was gäbe nur die Wahl zwischen diesen Beiden Polen. Aber weder das eine noch das andere ist mit gutem Training nötig. Es ist **kein** Dilemma und das sollte daher auch nicht in die Köpfe von Leuten gebracht werden.

Wenn man sich seiner eigenen impliziten Regeln bewusst ist, gut. Wenn nicht, hat man ein Problem, wenn es drauf ankommt. Man urteilt nicht bewusst in der Situation über rechtliche Konsequenzen, deshalb braucht man VORHER ein entwickeltes Empfinden für Grenzen und Erfordernisse. Ein ganz einfaches Beispiel, dass jeder verstehen müsste: Am sichersten und zuverlässigsten ist, einen Angreifer zu töten. Bei allem anderen bleibt ein Restrisiko eines erneuten Angriffes (vielleicht klein, aber es bleibt immer eines). 100% Sicherheit gibt es nur, wenn der Angreifer definitiv und auf keinen Fall wieder aufwachen kann. Mit etwas Logik ist jetzt eigentlich schon klar, dass IMMER eine implizite, zumindest unbewusste Abwägung passiert. Ob man will oder nicht. Neben der gesellschaftlichen/persönlichen Prägung entwickelt man auch Konditionierung durch Training. Ist diese angemessen oder problematisch? Diese Frage kann man sich stellen. Es bleibt Bullshit. Es ist nicht jedes Mittel erlaubt. Nicht vor Dir selbst und nicht vor anderen.

RECHT UND GESETZ: NOTWEHR

„VOR GERICHT UND AUF HOHER SEE IST MAN IN GOTTES HAND“ (SPRICHWORT)

Körperverletzung

Wer eine Person körperlich misshandelt oder an der Gesundheit geschädigt, begeht eine Körperverletzung. Diese kann jedoch gerechtfertigt (z.B. Notwehr) oder entschuldbar sein (z.B. Schuldunfähigkeit).

(Es gibt außerdem noch gefährliche Körperverletzung & schwere Körperverletzung).

Gefährliche Körperverletzung StGB §224:

Wer die Körperverletzung

...mittels **einer Waffe** oder eines anderen gefährlichen Werkzeugs,

... mittels eines **hinterlistigen Überfalls**,

... mit einem anderen Beteiligten **gemeinschaftlich** oder

... mittels einer das **Leben gefährdenden** Behandlung

begeht,...

In diesen Fällen handelt es sich um eine gefährliche Körperverletzung.

Schwere Körperverletzung StGB §226:

Hat die Körperverletzung zur Folge, dass die verletzte Person

...das **Sehvermögen** auf einem Auge oder beiden Augen, das **Gehör**, das **Sprechvermögen** oder die **Fortpflanzungsfähigkeit** verliert,

...ein wichtiges Glied des Körpers **verliert oder dauernd nicht mehr gebrauchen kann** oder

...in **erheblicher Weise dauernd** entstellt wird oder in Siechtum, Lähmung oder geistige Krankheit oder Behinderung verfällt,

...liegt eine schwere Körperverletzung vor.

§32 StGB - Notwehr

(1) Wer eine Tat begeht, die durch Notwehr geboten ist, handelt nicht rechtswidrig.

(2) Notwehr ist die Verteidigung, die erforderlich ist, um einen gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwenden.

§33 StGB – Überschreitung der Notwehr

Überschreitet der Täter die Grenzen der Notwehr aus Verwirrung, Furcht oder Schrecken, so wird er nicht bestraft.

„Drei Kämpfe Theorie“

Es gilt, drei Kämpfe zu führen/gewinnen:

Gegen sich selbst: Angst, Stolz, Wut, Rachegefühle managen

Gegen einen Angreifer: Schaden abwehren, handeln (inkl. Angst managen), Flucht (Stolz managen) oder Kampfunfähigkeit herstellen (Wut managen).

Vor Gericht: Handlung rechtfertigen können; nicht (unentschuldig) überreagiert zu haben. Ggf sind auch weitere Nachfolgen zu berücksichtigen (z.B. weil Beteiligte untereinander bekannt / durch soziales oder berufliches Umfeld Wiedertreffen wahrscheinlich).

Vorraussetzungen für Notwehr

A) Rechtlich Geschütztes Gut: Leben, körperliche Unversehrtheit, Freiheit, Eigentum, Ehre

B) Rechtswidrig: Der Eingriff, gegen den sich gewehrt wird, ist rechtswidrig, also nicht durch das Gesetz und Recht erlaubt. Gegen einen rechtmäßigen Eingriff kann man also keine Notwehr begehen. (Bsp.: Notwehr gegen Notwehr ist nicht zulässig; eine rechtmäßige Polizeimaßnahme ist auch nicht Notwehrfähig)

C) Gegenwärtig: Gerade stattfindender, andauernder oder unmittelbar bevorstehender Angriff. Ist ein Angriff also beendet, gibt es danach keine Notwehr mehr!! Erlaubt ist demnach aber, einen unmittelbar bevorstehenden Angriff vorher zu verhindern!

D) Erforderliche Verteidigung: Die Verteidigung sind alle Abwehrhandlungen, bei denen in ein Rechtsgut des Angreifers eingegriffen wird (Leben, körperliche Unversehrtheit, Freiheit). Erforderlichkeit richtet sich nach den Mitteln des Verteidigers, NICHT nach dem angegriffenen Rechtsgut! Es ist also egal, ob es sich um ein simples Festhalten oder einen Schlag- und Tritthagel eines Angreifers handelt; stattdessen wird betrachtet, welche Möglichkeiten der Verteidiger hat, um den Angriff zu unterbinden.

Also nochmal: Nicht der Angriff bestimmt die Befugnis und Umfang der Notwehr, sondern die Möglichkeiten des Verteidigers, diesen zu unterbinden! Erforderlich bedeutet daher auch, dass der Verteidiger den Angreifer nur so stark schädigt, wie im Rahmen seiner Möglichkeiten nötig. Der Verteidiger darf das Mittel wählen, was ihn selber nicht gefährdet, aber bei mehreren Möglichkeiten, die gleichermaßen sicher zum Erfolg führen dann die wählen, die den Angreifer unbeschadeter lässt.

Daher gibt es in der Notwehr keine "Verhältnismäßigkeit", weil man eben nicht sich dem Angriff entsprechend verhältnismäßig verteidigen darf, sondern den eigenen Mitteln entsprechend!

Einschränkungen gibt es davon jedoch in folgenden Fällen:

-Angriffe schuldlos handelnder (Volltrunkene, Kinder, geistig Behinderte)

-Bagatellen im Rahmen des sozial zu Ertragenden

-Garantenstellung (besonderes Verhältnis der Betroffenen, z.B. Betreuer, eng Verwandte usw.)

-Notwehrprovokation (jemanden zum Angriff provozieren und dann zu verprügeln ist keine Notwehr. [Das sollte klar sein, oder?])

-Extremes Missverhältnis der Rechtsgüter (Gesunder Menschenverstand: Ist der Angriff / der Schaden für mich nicht sehr groß, darf ich keine verheerenden Mittel gegen den Angreifer anwenden, selbst, wenn ich keine milderen Mittel wählen kann. Bsp.: Ein Rollstuhlfahrer dürfte einen Kirschendieb nicht mit einer Flinte vom Baum schießen, auch wenn er sonst kein anderes Mittel hat, um den Diebstahl der Kirschen zu verhindern.)

Fazit: Notwehr gilt nur unmittelbar vor oder während des Angriffs, sofort danach bereits nicht mehr! Einen sicher unmittelbar gleich erfolgenden Angriff darf man vorher verhindern. Man darf den Angriff für sich sicher beenden, aber den Angreifer nicht mehr schädigen, als dafür nötig. (Kein zu krasses Missverhältnis zwischen Angriff und Verteidigung; gesunder Menschenverstand).

Eine Pflicht, zurückzuweichen, sich zurückzuziehen ergibt sich aus dem Gesetz grundsätzlich nicht (Das Recht braucht dem Unrecht nicht weichen) - aus Sicht der Selbstverteidigung ist das in der Regel aber erheblich cleverer und macht sich auch vor Gericht besser (nicht vergessen: das Gericht muss auch überzeugt werden, dass alle Notwehrvoraussetzungen erfüllt sind!)

Im Gesetz steht also nichts von warnen, Kampfsportlern oder ähnlichen Mythen. Was zu diesem urbanen Mythos führte ist folgendes:

Bei der Prüfung der Erforderlichkeit stellt sich die Frage: was ist das Mittel, das der Angegriffene sicher wählen konnte. Es könnte sein, dass die Anforderungen an einen Kampfsportler da größer sind, weil man ihm unterstellt, sich kontrolliert wehren zu können und unter Umständen einen unterlegenen Angreifer auch mit milderen Mitteln abwehren zu

können, als ein Nicht-Kampfsportler gleicher Größe und Kraft. Bei extremer Überlegenheit, z.B. wegen einer Waffe, außerordentlich Überlegenem Können in Kombination mit einer körperlich annähernden Ähnlichkeit kann da das vorherige Androhen als ein milderes und geeignetes Mittel gesehen werden.

NACH DER AUSEINANDERSETZUNG: TAKTIK

Nach einer Konfliktsituation kannst Du ein paar Dinge zu Deiner Sicherheit, Gesundheit und rechtlichen Situation beachten.

Sicherheit:

Wann eine gefährliche Situation beendet ist, ist nicht immer ganz klar. Es können sich weitere Personen einmischen, die den Beginn der Auseinandersetzung gar nicht mitbekommen haben. Es können Freunde eines Aggressors hinzukommen. Ein Aggressor oder dessen Freunde können Dich verfolgen oder Dir auflauern. Daher gilt nach Auseinandersetzungen und Konfliktsituationen (auch bereits kleineren Streits): Augen auf! Ggf. auch die Örtlichkeit verlassen und den Weg dafür mit Bedacht wählen. Je nach Ereignissen könnte es sich anbieten, nach dem Notausgang zu fragen, um einen Parkplatz außen rum zu gehen um zum Fahrzeug zu gelangen usw. Vermeide Sackgassen und denke daran, Aufmerksam zu sein. Im Zweifelsfall ruf lieber einmal zu viel die Polizei, wende Dich an Türsteher oder nimm ein Taxi statt der Bahn.

Gesundheit:

ALS EINE 22-JÄHRIGE FRAU IN MOSKAU EINE VERLASSENE STRAÙE ENTLANG GEHT, WIRD EIN TASCHENDIEB AUF SIE AUFMERKSAM. DER MANN FÄNGT DIE JUNGE FRAU AB UND BEDROHT SIE MIT EINEM MESSER UND VERLANGT DIE HERAUSGABE IHRER WERTSACHEN. NACH DEM VORFALL GEHT DIE 22-JÄHRIGE VERÄNGSTIGT UND GESCHOCKT NACH HAUSE. DORT STELLEN IHRE ELTERN ENTSETZT FEST, DASS IM RÜCKEN IHRER TOCHTER EIN MESSER STECKT. SIE HATTE NICHT BEMERKT, DASS DER RÄUBER IHR VOR DEM DAVONLAUFEN DAS MESSER IN DEN RÜCKEN GERAMMT HATTE, NACHDEM SIE SICH UMGEDREHT HATTE!

EIN TÜRSTEHER GEHT BEI EINEM STREIT DAZWISCHEN UND TRENNT DIE KONTRAHENTEN. ZUSAMMEN MIT SEINEM KOLLEGEN SETZT ER DIE STREITHÄHNE GETRENNT VOR DIE TÜR. DIESEM FÄLLT SPÄTER AUF, DASS SEIN KOLLEGE AUFFÄLLIG BLEICHER WIRKT. DEM FÄLLT SELBER AUCH EIN LEICHTES SCHWINDELGEFÜHL AUF. ERST DA BEMERKT DIESER, DASS SEINE HOSE SICH SELTSAMERWEISE TOTAL NASS ANFÜHLT. BLUT AN DER HAND VERRÄT ENDLICH, WAS LOS IST. NACH KURZEM SUCHEN WIRD DIE EINSTICHSTELLE IN DER SEITE GEFUNDEN, DIE DER TÜRSTEHER VORHER ZU KEINER ZEIT WAHRGENOMMEN HAT.

Beide Fälle sind letztlich dank medizinischer Behandlung gut ausgegangen; sie illustrieren ein Phänomen, das nicht nur in Militär- und Polizeiausbildungen, sondern auch für uns wichtig ist.

Diese Leute haben tatsächlich nicht bemerkt, dass Sie von einem Messer verletzt wurden. Wie kann das sein? Adrenalin, Schock und auch die Schärfe einer Klinge können dafür

sorgen, dass ein Schnitt oder Stich gar nicht oder nur wie ein einfacher Schlag wahrgenommen werden. Das heißt, dass Du in einer Auseinandersetzung tatsächlich gar nicht mitbekommen könntest, dass Du ein Messer abbekommen hast. Es kommt vor, dass Leute nicht wahrnehmen, dass andere ein Messer haben (Tunnelblick). Ein Angreifer kann von hinten zustechen oder im engen vorbeigehen unterhalb des Blickfeldes.

Deshalb gehört nach einer Auseinandersetzung der Selbst-Check dazu: Du solltest sichergehen, keine unentdeckten Verletzungen zu haben, den tatsächlich kann Blutverlust unter manchen Bedingungen gefährlich werden, wenn Du ihn spät entdeckst. So kannst Du vorgehen: Wenn Du saubere Hände hast, streifst Du Dich ab und kontrollierst nach jedem Abschnitt Deine Hände auf Blut. Kein Blut, keine Verletzung.

Beginne mit den gefährlichsten Stellen, den großen Gefäßen: Hals, Achseln, Leiste. Wenn möglich, alles unter der Kleidung. Das ist kein Witz, dieses Vorgehen ist aus der Erfahrung geboren. Es reicht nicht, nur mal kurz mit den Augen zu checken, ob die Hose noch heil ist. Je nach Stoff und Farbe der Hose oder Deinem Schockzustand usw. könnte so eine Verletzung (zu lange) unentdeckt bleiben. Nach dem Du die gefährlichsten Stellen abgestrichen und immer wieder Deine Hände auf Blut kontrolliert hast, teste nun Deinen Bauch, den Brustbereich und den unteren Rücken, soweit Du mit den Handrücken dort ankommst. Wenn andere in der Auseinandersetzung beteiligt waren, solltest Du natürlich auch diese auf Verletzungen kontrollieren.

Rechtliches:

Wenn Du Dich verteidigst, kann es passieren, dass Du einen Aggressor verletzen musst. Häufig sind das leider keine selbstreflektierten und selbstkritischen Menschen, die dann einsehen würden, dass sie einen Fehler gemacht haben, ganz im Gegenteil: mit einer gewissen Wahrscheinlichkeit kommt es zu einem rechtlichen Nachspiel durch eine Anzeige. Das ist erst mal nicht schlimm, ich gehe mal davon aus, dass Du Dich nur in legitimer Notwehr verteidigen wirst. Ein paar Handlungen können Dir zusätzlich helfen, um Dich abzusichern.

Wenn vorhanden und möglich bzw. mit Nr. 1 Sicherheit vereinbar, kannst Du Zeugen bitten, im Falle eines Falles auszusagen: bei der Polizei, wenn diese hinzugezogen ist (die nehmen dann auch die Daten auf) oder vor Gericht. Dann solltest Du Dir Kontaktdaten notieren und auch noch mal Zeugen bitten, zu wiederholen, wie sie den Tathergang gesehen haben.

Ich empfehle, eigene Notizen so früh wie möglich niederzuschreiben. Der Grund dafür ist folgender: Das Gehirn speichert Erinnerungen nicht unbedingt sehr genau und verfälscht diese im Laufe der Zeit zusätzlich. Psychologische Studien zeigen, dass schon nach kürzester Zeit Details an eine gefühlte Wahrheit angepasst werden. So hat man beispielsweise Versuchspersonen Aufnahmen eines Verkehrsunfalls gezeigt und danach zu den Unfallvorgängen befragt. Es zeigte sich, dass bereits kleine Änderungen in den Formulierungen der Fragen zu sehr unterschiedlichen Aussagen der Probanden gegenüber der Kontrollgruppe führte. und durch Außerdem vergisst Du natürlich auch Details nach

einiger Zeit. Ein kleines Gedächtnisprotokoll kann sehr hilfreich sein, um später genaue und widerspruchsfreie Aussagen tätigen zu können.

ZIVILCOURAGE

Wie üblich kommen dazu die richtigen und auch wichtigen Appelle an die Zivilcourage der Menschen. Nicht wegsehen, sondern helfen wird (zurecht) gefordert. Oftmals wissen Menschen leider nicht genau, WIE sie helfen können oder sollen, haben Angst, spüren Unsicherheit, können das Risiko für sich selbst nicht einschätzen...

Dabei kann jeder Mensch helfen, auch ohne sich selber sonderlich zu gefährden gibt es eine Menge, was unternommen werden kann.

Hier ein paar wichtige Punkte zu der Situation, anderen in Gewaltsituationen helfen zu wollen.

Grundsätzlich gilt:

Jeder(!) kann helfen.

Jeder muss nur insoweit helfen, wie er kann.

Man muss sich dabei nicht übermäßig in Gefahr begeben.

- Polizei rufen / dafür Sorge tragen, dass definitiv die Polizei gerufen wird!

-Abstand halten (und auch beibehalten!).

- Bei unklarer Situation, zuerst das offensichtliche Opfer ansprechen / Hilfsbereitschaft signalisieren.

-Wenn möglich, Hilfe dazu holen. Dazu Leute konkret ansprechen. "Sie, ich brauche Ihre Mithilfe. ICH gehe rüber und werde diesen und jenen von dort ansprechen, da könne wir nicht einfach zusehen. Bitte begleiten sie mich und stehen Sie hinter mir! Wir werden erst mal genug Abstand halten" - so angesprochen werden Menschen viel eher helfen als bei einem unbestimmten "Kann nicht mal IRGEND JEMAND helfen"

- Den Täter ansprechen: klare, einfache und deutliche Sprache. Deutlich machen, dass man bereits längst die Polizei gerufen hat.

Kein Drohen, kein Beleidigen. Generell gilt: (potentielle) Täter werden gesiezt

- Immer dran denken: wenn Du nicht willst, musst Du weder dem Täter die Stirn bieten, noch Dich mit Ihm unterhalten, noch in irgendeiner Form Dich auseinandersetzen. Wenn Du die Polizei gerufen hast, das Opfer angesprochen hast, dem Täter klargemacht hast, dass die Polizei unterwegs ist und diesen vom Opfer abgelenkt hast, hast Du Zivilcourage bewiesen, geholfen und bereits vielleicht schlimmeres verhindert.

Du bist nicht dazu da, den Täter zu erziehen - in 5 Minuten wirst Du nicht die Versäumnisse eines ganzen Lebens nachholen! Du kannst, darfst und sollst Dich jederzeit zurückziehen! Wenn der Täter sich wieder dem Opfer zuwenden sollte, kannst Du Dich jederzeit auch wieder annähern!

-Wenn Du ernsthaft Gefahr für Leib und Leben des Opfers siehst und/oder es Dir selber zutraust, kannst und sollst Du auch körperlich eingreifen. Ein entsprechendes Training ist in so einer Situation natürlich Gold wert. Verhaltenstipps dazu kann ein qualifizierter Selbstverteidigungslehrer vermitteln.

-Nachspiel: wenn möglich, wachsam bleiben und auf Polizei warten, beziehungsweise je nach Bedarf dem Opfer helfen; ggf. Fluchtbereit sein!

Wenn Szenerie verlassen wird, idealerweise aufmerksam und unbeobachtet!

Dieses hier ist natürlich nur ein kleiner Ausschnitt an Verhaltensmustern.



INTENSE TRAINING

Zivilcourage?!?

- Jeder(r) kann helfen
- auch ohne sich selbst in Gefahr zu bringen
- 1. Polizei rufen
- 2. Hilfe organisieren, Helfer direkt ansprechen und einbinden
- 3. Generell: Abstand halten
- 4. Opfer ansprechen
- 5. Täter ansprechen
- Fluchtbereit sein, nicht auf Diskussionen/Streit einlassen!
- 7. Wer KANN, greift ggf. körperlich ein
- 8. (vorrübergehende) Flucht ist OK! Denn dadurch kann man jederzeit zurückkehren und weiterhelfen!
- 9. Auf Polizei warten oder Szenerie mit Augenmerk auf Eigensicherung verlassen

Ich hoffe, Dir gefällt unser kleines Booklet, wenn Du Fragen oder Verbesserungsvorschläge hast; mail mir unter team@intense-training.de. Vielleicht sehen wir uns bald im Training,

stay safe.

André