

Erläuterungen und Anmerkungen zum vorliegenden

Nachschlagewerk für das Selbstverteidigungstraining

Die vorliegenden Unterlagen sollen den Trainierenden und dem Trainer als Unterstützung und Nachschlagewerk für das gemeinsame praktische Selbstverteidigungstraining dienen.

An dieser Stelle möchte ich daher gleich nachstehendes anmerken:

Keine noch so gut gemachte Beschreibung der Übungen (auch mit Bilder) ersetzt das gemeinsame Training in der Praxis!

Zunächst stellt sich für den der sich für die Selbstverteidigung interessiert folgende Frage:

Was möchte ich mit dem Training der Selbstverteidigung (SV) für mich persönlich erreichen?

Im Vordergrund steht bei der SV natürlich das Erlernen geeigneter Techniken zur Abwehr eines gegenwärtigen und rechtswidrigen Angriffes.

(§ 32 Strafgesetzbuch – Notwehr – Eine Abhandlung zum Thema Notwehr ist den Unterlagen beigelegt -).

Aber was war da noch?

Selbstbewusstsein, Selbstbehauptung und Selbstvertrauen?

Was verbirgt sich hinter diesen Worten?

Fakt ist, die vorgenannten Eigenschaften stehen mit der Selbstverteidigung in einem engen Zusammenhang.

Die subjektiven (persönlichen) Aspekte der SV

Das **Selbstbewusstsein** dürfte diesbezüglich die wichtigste Eigenschaft sein.

Sie besagt, ich bin von meinem eigenen Wert und dem was ich darstelle überzeugt.

Das **Selbstbewusstsein** steht, im Zusammenhang mit der Selbstverteidigung, auch in enger Verbindung mit dem **Selbsterhaltungstrieb**.

Ich bin selbstbewusst heißt unter anderem, ich wende mich meinem Mitmenschen zu wenn ich mit ihm kommuniziere (sowohl verbal als auch non verbal).

Meine Körperhaltung ist aufrecht aber sie provoziert ebenso wenig wie mein Blick.

Es bedeutet aber auch das ich andere Menschen respektiere und ebenso respektiert werden möchte.

Selbstverteidigung ohne **Selbstbewusstsein** wird nicht funktionieren.

Auch die **Selbstbehauptung** spielt in diesem Zusammenhang eine wichtige Rolle. Das bedeutet, meinen eigenen Standpunkt anderen gegenüber sachlich zu vertreten. Das heißt nicht, auf einer falschen Meinung wider besseres Wissen zu beharren oder ganz fatal, diese mit Gewalt durchsetzen zu wollen.

Zuletzt ist das **Selbstvertrauen** in das eigene Können ein weiterer wichtiger Indikator der Selbstverteidigung.

Das heißt, ich bin mir bewusst, für welche SV-Situationen die im Training erlernten SV-Techniken anwendbar sind, dass sie funktionieren, beim Angreifer wirken und ich sie, der jeweiligen Situation angepasst, automatisch und richtig umsetzen kann.

Das Selbstvertrauen im Zusammenhang mit der SV basiert daher auf regelmäßigem Training.

Letztendlich sollte, nach den zuvor gemachten Ausführungen, nun jeder für sich selbst eine Antwort auf den subjektiven Aspekt der SV im Hinblick auf die Eingangs gestellten Frage geben können.

Ich bin mir natürlich völlig darüber im Klaren das es Menschen gibt, die Selbstbewusstsein haben und sich in ihrem Leben anderen gegenüber behaupten können ohne jemals mit SV in Berührung gekommen zu sein. Das eine bedingt nicht das andere.

Es gibt allerdings solche, die ein **übersteigertes Selbstbewusstsein** und **Selbstvertrauen** haben und in diesem Zusammenhang **ihre Selbstbehauptung** anderen gegenüber mit Gewalt durchsetzen wollen.

Um nicht eventuell Opfer eines dieser Mitmenschen zu werden, erlernen und üben wir die Selbstverteidigung.

Daher müssen die gelehrt und gelernten SV-Techniken sowie deren Einsatz im Ernstfall

***einfach, effektiv und kompromisslos** sein.*

Was besagt dies?

Die objektiven (sachlichen) Aspekte der SV

***Einfach* heißt:**

Alle Anwendungen sind so gewählt, dass sie von Personen ohne Kampfsportvorkenntnisse erlern- und ausführbar und auch von ihrer Wirkung her nachvollziehbar sind.

Dies gilt für junge und ältere Frauen und Männer gleichermaßen.

Für die Abwehr- und Angriffshandlungen ist keine übermäßige Gelenkigkeit erforderlich.

Es reicht aus wenn sich sowohl die Gliedmaßen als auch Rumpf und Kopf ohne größere Einschränkung bewegen lassen.

Effektiv heißt:

Alle Techniken der Gegenangriffe sind in der Regel Schläge, Tritte und Stöße, die mit nicht unerheblichen Kraftaufwand und entsprechender Technik gegen empfindliche Regionen des menschlichen Körpers ausgeführt werden.

Insbesondere sind dies der Kopf-, Hals- und Genitalbereich.
Aber auch Gelenke, Körperseiten (Rippen), Rücken (Wirbelsäule, Nieren), Bauch (Leber, Magen) und Solar Plexus (Nervengeflecht im Oberbauch).

Durch eine effektive und zugleich harte Verteidigung soll dem Angreifer die Fähigkeit genommen werden, uns weiterhin anzugreifen.

Das es hierbei zwangsläufig auch zu schwerwiegenden Verletzungen des Aggressors kommen kann müssen wir einkalkulieren. Dies sollte uns aber zunächst nicht belasten.

Unsere eigene körperliche Unversehrtheit steht in diesem Fall stets an erster Stelle. Diese gilt es so gut wie möglich zu erhalten.

Tritt der Fall ein, dass der Angreifer nach unserer Verteidigungshandlung keine Lebenszeichen mehr von sich gibt, so ist von einem sicheren Ort aus unverzüglich Hilfe (z .B. Verständigung DRK, Notarzt, Polizei) herbeizuholen.

Auf keinen Fall ist ohne Unterstützung und Mithilfe weiterer Personen eine selbst ausgeführte „Erste Hilfe“ vor Ort durchzuführen.

Kompromisslos heißt:

Wir müssen uns darüber im Klaren sein, dass ein Angreifer uns zumindest verletzen will, wenn nicht sogar schlimmeres, um unseren Widerstand zu brechen und seinen Willen durchzusetzen.

Dies bedeutet das wir zunächst keine Rücksichtnahme dem Gegner gegenüber an den Tag legen dürfen, weil er dies auch nicht tun wird um sein Ziel zu erreichen.

Erst wenn der Angreifer durch entsprechende Einwirkung unserer Techniken angriffsunfähig ist, endet die Selbstverteidigung und wir ziehen uns aus dem Gefahrenbereich zurück.

In diesem Zusammenhang sollte aber bei aller Kompromisslosigkeit folgendes beachtet werden:

**„Angriffe gegen einen wehrlos am Boden liegenden Gegner sind durch das Notwehrrecht nicht mehr gedeckt und daher zu unterlassen!
Sonst werden wir selbst zum Täter, mit allen daraus erwachsenden rechtlichen Konsequenzen.
Kompromisslos heißt nicht erbarmungslos sein“.**

Fessel- oder Haltegriffe mit denen der Angreifer am Boden gehalten wird bis Hilfe eintrifft, werden nicht gelehrt oder gezeigt und daher von uns auch nicht angewendet.

Was verstehen wir nun unter Selbstverteidigung im Allgemeinen?

Selbstverteidigung ist, wie das Wort schon sagt, eine auf Verteidigung der eigenen oder einer anderen Person ausgelegte Abwehr im Rahmen des Notwehr- bzw. Nothilferechtes.

Die Techniken bestehen hierbei überwiegend aus Abwehr- und Gegenangriffshandlungen. Nach der Verteidigungstechnik folgen immer eine oder mehrere Angriffshandlungen.

Selbstverteidigung muss **flexibel, schnell** und für den Angreifer **überraschend** sein. Die gelernten Techniken sollen uns in die Lage versetzen, auf unterschiedliche Angriffe, Gegner und Situationen problemlos zu reagieren. Die Techniken können auch variieren. Damit soll erreicht werden, dass Personen mit körperlich unterschiedlichen Voraussetzungen sich möglichst wirkungsvoll gegen den Gegner zur Wehr setzen können.

Selbstverteidigung kann allerdings auch darin bestehen, den möglichen Angreifer zu beschwichtigen um sich danach aus der Gefahrenzone zurückzuziehen (aber immer mit Blick auf den potenziellen Angreifer; hat nichts mit Feigheit zu tun sondern gehört zum Selbsterhaltungstrieb).

Auch das laute Anschreien des Widersachers um andere Menschen auf die Situation aufmerksam zu machen, kann eventuell zum Verzicht eines Angriffes auf unsere Person führen.

Das bedeutet, es muss nicht immer eine körperliche Auseinandersetzung stattfinden.

Denn über eines sollte man sich auch bei noch so viel Training immer im Klaren sein:

Wir sind nicht unverwundbar und Verletzungen daher nicht auszuschließen!

Es gilt darum:

Was vermeidbar ist, sollte nach Möglichkeit vermieden werden!

Wenn wir dennoch in die Lage kommen uns eines körperlichen Angriffes erwehren zu müssen, so stehen wir mit den im SV-Training gelernten Handlungen und Techniken einem Aggressor nicht hilf- und wehrlos gegenüber.

Der Effekt der Automatisierung

Einen meiner Ansicht nach sehr wichtigen Aspekt bei der Selbstverteidigung habe ich unter dem Stichwort **Selbstvertrauen** bereits einmal kurz erwähnt.

Es geht hierbei darum die gelernten Techniken, der jeweiligen Situation angepasst, **automatisch** umzusetzen.

Das bedeutet, im Ernstfall habe ich keine Zeit mir ausführlich Gedanken darüber zu machen, wie ich meine Gegenwehr gestalte.

Die Techniken für Abwehr und Gegenangriff, bei entsprechenden Angriffen, müssen daher in Fleisch und Blut übergehen, um sie im Notfall ohne langes Überlegen auszuführen.

Dieser Gesichtspunkt bedingt jedoch ein regelmäßiges und fortdauerndes Training der SV.

Ich stehe daher sogenannten „SV-Kursen“ sehr ablehnend gegenüber.

Den Kursteilnehmern werden in bis zu 10 Abenden entsprechende SV-Techniken gezeigt und wie sie sich damit gegen Angriffe zur Wehr setzen können.

Vielen wird dadurch suggeriert oder sie selbst sind der Meinung, sie könnten sich nun gegen einen Angreifer erfolgreich verteidigen.

Direkt nach dem Kurs, vielleicht! Wobei mir auch da erhebliche Zweifel kommen!

Aber was passiert nach 3 Monaten oder einem halben Jahr nach dem Kurs?

Sind die „gelernten“ bzw. gezeigten Techniken, ohne Training, dann auch noch abrufbar, und werden sie vor allem richtig und somit effektiv eingesetzt?

Ich meine nein.

Ein Hauptaugenmerk liegt daher auf den immer wiederkehrenden Wiederholungen der gelernten Techniken im Training.

Nur so können wir die erwähnte Automatisierung und die nötige Selbstsicherheit für das korrekte Ausführen der Techniken erreichen.

- Das bedeutet auch: Qualität geht vor Quantität -

Die Verhältnismäßigkeit

Ein weiterer nicht unwichtiger Aspekt im Zusammenhang mit SV ist die

Verhältnismäßigkeit der Mittel.

Was hat das für Auswirkungen auf die SV?

Zunächst ist ganz klar und deutlich zu sagen:

Im Falle eines gegenwärtigen u. rechtswidrigen Angriffes wird und kann man nicht verlangen, dass ich vorher alle juristischen Möglichkeiten und rechtliche Konsequenzen prüfe.

Diese Zeit habe ich nicht und dies ist vom Gesetzgeber auch nicht so vorgesehen.

Es geht in aller erster Linie zunächst einmal um das Recht, einen derartigen Angriff von mir oder einem anderen abzuwenden.

Natürlich, und darüber müssen wir uns im Klaren sein, wird bei einer Anzeige die Staatsanwaltschaft und bei Anklageerhebung das Gericht schon die Tatsache mit in Erwägung ziehen, inwieweit jemand Kampfsporterfahrung besitzt oder über SV-Kenntnisse verfügt.

Das bedeutet, von einer Person die über entsprechende Fähigkeiten zum Beispiel der SV verfügt und diese auch praktiziert, könnte im Verteidigungsfall eine differenziertere Vorgehens- und Handlungsweise im Bezug auf die **Verhältnismäßigkeit** gefordert werden.

Beispiele:

1. Ein Mann mit SV – oder Kampfsporterfahrung wird von einer etwa gleich starken männlichen Person mit einem Faustschlag angegriffen.

Der Angegriffene wehrt den Schlag ab und führt einen gezielten Handkantenschlag zum Hals des Angreifers aus. Er fügt diesem eine tödliche Verletzung zu.

In diesem Fall ist eine Verhältnismäßigkeit zwischen Angriff und Abwehr nicht gegeben, weil dem Angegriffenen die Gefährlichkeit des von ihm angewandten Schlages, auf die er im Training hingewiesen wurde, bewusst war.

Ihm war bekannt das es für die Abwehr eines einfachen Angriffes andere Möglichkeiten der Gegenwehr gibt die für ihn, aufgrund seiner Kenntnisse, anwendbar gewesen wären.

2. Wie 1. Beispiel

Nur greift die Person diesmal mit einem Messer oder ähnlich gefährlichen Gegenstand (zum Beispiel abgebrochener Flaschenhals, Baseballschläger) an.

Verhältnismäßigkeit zwischen Angriff und Verteidigung ist vorhanden. Der Angegriffene muss aufgrund der Gefährlichkeit des Gegenstandes damit rechnen, dass der Angreifer zumindest eine schwere oder schwerste Verletzung bei ihm zu verursachen beabsichtigt. Die körperliche Unversehrtheit, unter Umständen sogar das Leben, ist in unmittelbarer Gefahr.

3. Eine ca. 50 Kilogramm und ca. 1,60 m große Frau wird Abends in einer dunklen und einsamen Gegend von einem kräftigen ca. 1,90 m großen Mann ohne Vorwarnung angegriffen.

Sie verfügt über SV-Kenntnisse und kann durch einen gezielten Schlag gegen den Hals des Angreifers weitere Übergriffe verhindern.

Der Mann erstickt, weil ihm der Kehlkopf eingedrückt wurde.

Hier kann man davon ausgehen, dass infolge der Örtlichkeit und der körperlichen Überlegenheit des Angreifers die Verhältnismäßigkeit zwischen Angriff und Abwehr vorgelegen hat.

Man könnte diese Art der Beispiele beliebig fortsetzen.

Anhand der beschriebenen Fälle ist jedoch bereits zu erkennen, dass die Verhältnismäßigkeit bei der Wahl der Mittel von unterschiedlichen Faktoren abhängig ist.

Letztendlich wird die Staatsanwaltschaft oder ein Gericht immer auf den Einzelfall bezogen und den damit verbundenen Fakten entscheiden.

Dies geschieht unter Umständen nach monatelanger Beweiswürdigung.

Uns bleiben, bei einem Angriff, vielleicht nur wenige Sekunden, die für die körperliche Unversehrtheit von Entscheidung sein können.

Diese Sekunden gilt es richtig zu nutzen.

Im Training hat daher im Bezug auf die Verhältnismäßigkeit immer eine entsprechende Aufklärung und Sensibilisierung durch den Trainer zu erfolgen.

Schlusswort

Folgende Dinge liegen mir noch am Herzen und ich möchte diese deshalb nicht unerwähnt lassen.

Das gemeinsame Training wird immer miteinander, nicht gegeneinander, und mit Respekt voreinander gestaltet.

Die körperliche Unversehrtheit unserer Trainingspartner wollen wir im Interesse aller erhalten.

Natürlich kann ich nicht ausschließen, dass es bei entsprechenden Übungen auch einmal zu „blauen Flecken“ kommt.

Das Üben der SV führt eben hin und wieder auch zu engen körperlichen Kontakten zwischen den Trainingspartnern wenn Übungen **annähernd realistisch** ausgeführt werden.

Aber was ist schlimmer?

Ein „blauer Fleck“ vom Training oder ein brutaler Angriff auf der Straße der, ohne eine Abwehrmöglichkeit, gesundheitlich schwerwiegende Folgen nach sich ziehen kann?

Für Auskünfte auf Fragen die im Zusammenhang mit den Erläuterungen, Erklärungen oder den Beschreibungen der Techniken in den Unterlagen auftauchen stehe ich selbstverständlich, nach bestem Wissen und Gewissen, zur Verfügung.

Ich bilde mir nicht ein, alles über jegliche Art von SV zu wissen. Dafür ist dieses Gebiet, was insbesondere die Möglichkeit von Abwehrtechniken und ihre Wirkung betrifft, viel zu umfangreich.

Ausschlaggebend sollte für uns immer das Bestreben sein, verschiedene Angriffsarten ohne oder mit Waffen zu kennen und zu erkennen um uns einfach, effektiv und ohne weiteres gegen sie verteidigen zu können.

Natürlich wäre es wünschenswert, wenn SV-Lehrgänge (Lehrgänge an Wochenenden, siehe hierzu Hinweise in der Verbandszeitung des Deutschen Karate Verbandes (DKV) oder Rheinlandpfälzischen Karate Verbandes (RKV)) von den Teilnehmern des SV-Training besucht würden um vielleicht neue Eindrücke oder auch Anregungen zu sammeln.

Die eine oder andere Art der Verteidigung könnte im Training ausprobiert und ihre Wirksamkeit und die Verwendungsmöglichkeit für die unterschiedlichen Verteidiger in der Gruppe erörtert werden.

Wenn sie unserem Trainingskonzept zusagt, kann sie eine zusätzliche Bereicherung und somit eine Horizonsweiterung für uns sein.

Ich hoffe, dass von uns keiner irgendwann in eine Notwehr- oder SV-Situation gerät.

Sollte diese jedoch unumgänglich sein, so hoffe ich, dass Euch die gelehrt Techniken bei der Verteidigung helfen und so das Risiko Opfer zu werden minimieren.

WARNHINWEIS:

ALLE GEZEIGTEN TECHNIKEN KÖNNEN SCHWERE, SCHWERSTE ODER GAR TÖDLICHE VERLETZUNGEN NACH SICH ZIEHEN. SIE SOLLTEN DAHER NUR IN SELBSTVERTEIDIGUNGSABSICHT UND NICHT ZUM SPASS ODER ZUM AUSPROBIEREN GEGENÜBER ANDEREN PERSONEN ANGEWANDT WERDEN.

Danksagung

An dieser Stelle möchte ich es nicht versäumen, folgenden Personen, ohne deren besondere Unterstützung dieses Projekt nicht hätte entstehen können bzw. fortgeführt wird, ausdrücklich zu danken.

Axel Gleiche, für das Fertigen und Bearbeiten der Aufnahmen und **Bastian Gleiche**, der die gezeigten Anwendungen nachvollziehbar und anschaulich mit mir in Szene setzte.

Mein Dank gilt aber auch allen namentlich nicht genannten Personen des Vereins, Budokai Worms e.V., die bisher mithalfen und auch in Zukunft dieses Werk unterstützen um es weiter zu ergänzen.