



Bernd Irmischer

Grundlagen und Prinzipien der Selbstverteidigung

Wichtige Hinweise für die Nutzung dieses Buches

Die in diesem Buch beschriebenen Techniken sind ausschließlich für den Einsatz in Selbstverteidigungssituationen vorgesehen und sollten nur unter Anleitung von erfahrenen Trainern eingeübt werden. Weder Autor noch Verlag haften für Schäden, die aus den im Buch beschriebenen Techniken entstehen könnten.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird im Text nur die männliche Form verwendet. Unabhängig davon beziehen sich jedoch alle Angaben und Darstellungen in gleicher Weise auf die männliche und die weibliche Form.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort

1. Grundlagen

Selbstverteidigung

Selbstverteidigungssituation

Urinstinkte

Reaktionszeit

Orientierungsphase

Alles hat ein Ende

Bewusstsein und Wahrnehmung

Mögliche Abläufe einer Selbstverteidigungssituation

Deeskalation

Ruhe bewahren

Um Hilfe bitten

Täuschung

Kampf

Umschalten

Ganz oder gar nicht

Keine Regeln

Verletzungen

Atmung

Natürliche und improvisierte Waffen

Natürliche Waffen

Improvisierte Waffen

2. Distanzen und Positionen

Ampelprinzip

Distanz schaffen oder halten

Dead-Side (»toter Winkel«) und Life-Side

3. Bereitschaftsposition, Schutzhaltung und Kampfstellung

Rechtshänder und Linkshänder

Bereitschaftsposition

Schutzhaltung

Kampfstellung

Bewegung in Schutzhaltung und Kampfstellung

4. Kontertechniken, Schläge, Stöße und Tritte

Ziele

Schlagtechnik

Elementare Schläge und Stöße

Tritttechnik

Elementare Tritte

Distanzen und geeignete Kontertechniken

Schlag- und Trittkombinationen

Basis-Schlagkombination 1

Basis-Schlagkombination 2

Basis-Schlagkombination 3

Schlag- und Trittkombination 1

Schlag- und Trittkombination 2

Nahkampfkombination

5. Abwehrtechniken

Angriffssignale

Weiche und harte Abwehr

Passive und aktive Abwehr

Aggressive Abwehr

Intuitive Abwehr

Technische Abwehr

Abwehrprinzipien

Druck- und Kontrollpunkte am Kopf

Bodenkontakt

Abwehr von Schlägen und Tritten

Abwehr von geraden Schlägen

Ausweichen zur Dead-Side

Life-Side und Plan B

360 Grad Verteidigung

Coverdeckung und Doppeldeckung

Abwehr von Schwingern

Abwehr von Fußtritten

Befreiung aus Griffen

Griff an ein Handgelenk mit einer Hand von vorn oben

Greifen beider Handgelenke von vorn oben

Greifen beider erhobenen Handgelenke von vorn unten

Griff am Revers mit einer Hand

Griff am Revers mit zwei Händen

Verteidigung gegen Zug an den Haaren von vorn

Verteidigung gegen Würgen

Abwehr Würgegriff von vorn mit zwei Händen

Abwehr Würgen von hinten mit einem Unterarm

Abwehr Mata Leon Würgegriff

Abwehr gegen seitlichen Schwitzkasten

Abwehr gegen Schwitzkasten von vorn
(»Guillotine«)

Umklammerungen und Haltegriffe

Blockieren des Angreifers in der Nahdistanz

Umklammerungen

Befreiung aus Umklammerung von vorn unter den Armen

Befreiung aus Umklammerung von vorn über den Armen

Befreiung aus Umklammerung von hinten unter den Armen

Befreiung aus Umklammerung von hinten über den Armen

Befreiung aus einem Muay Thai Clinch

Befreiung aus einem Doppelnelson

Verteidigung gegen mehrere Angreifer

Verteidigung am Boden

Weiches Fallen

Abrollen

Freier Fall

Verteidigung in der Bodenlage gegen stehende Angreifer

Aufstehen aus der Bodenlage

a. Geschütztes Aufstehen nach vorn

b. Geschütztes Aufstehen nach hinten («Turkish Get-Up«)

c. Aufstehen aus dem seitlichen Wegrollen

Bodenkampf

Bodenkampftechniken

Knieblockade

Körperbewegungen

Mount- und Guard-Position

Verteidigung in der Bodenlage – Angreifer in Mount-Position

Verteidigung in der Bodenlage – Angreifer in Guard-Position

Befreiung aus einem Schwitzkasten in der Bodenlage

6. Exkurs - Bewaffnete Angreifer

Taktisches Verhalten bei bewaffneten Angreifern

Schlagwaffen

Abwehr eines Stockschlags von oben

Schneid- und Stichwaffen

Verhalten bei dynamischen Messerangriffen

Verhalten bei statischer Messerbedrohung

7. Training

Trainingsgrundlagen

Trainingsinhalte

Trainingsfallen

Stresstraining

8. Psychologische Aspekte

Friedensangebot

Kopfsache ... gewonnen oder verloren

Grenzen setzen

Niemals Angreifer unterschätzen

Mentale Vorbereitung - Drei-Phasen-Modell

9. Danach - alles vorbei?

Mögliche Szenarien »danach«

In Sicherheit

Bodycheck

Erste Hilfe

Polizei, Aussagen und Anzeige

Täterbeschreibung

Zeugen

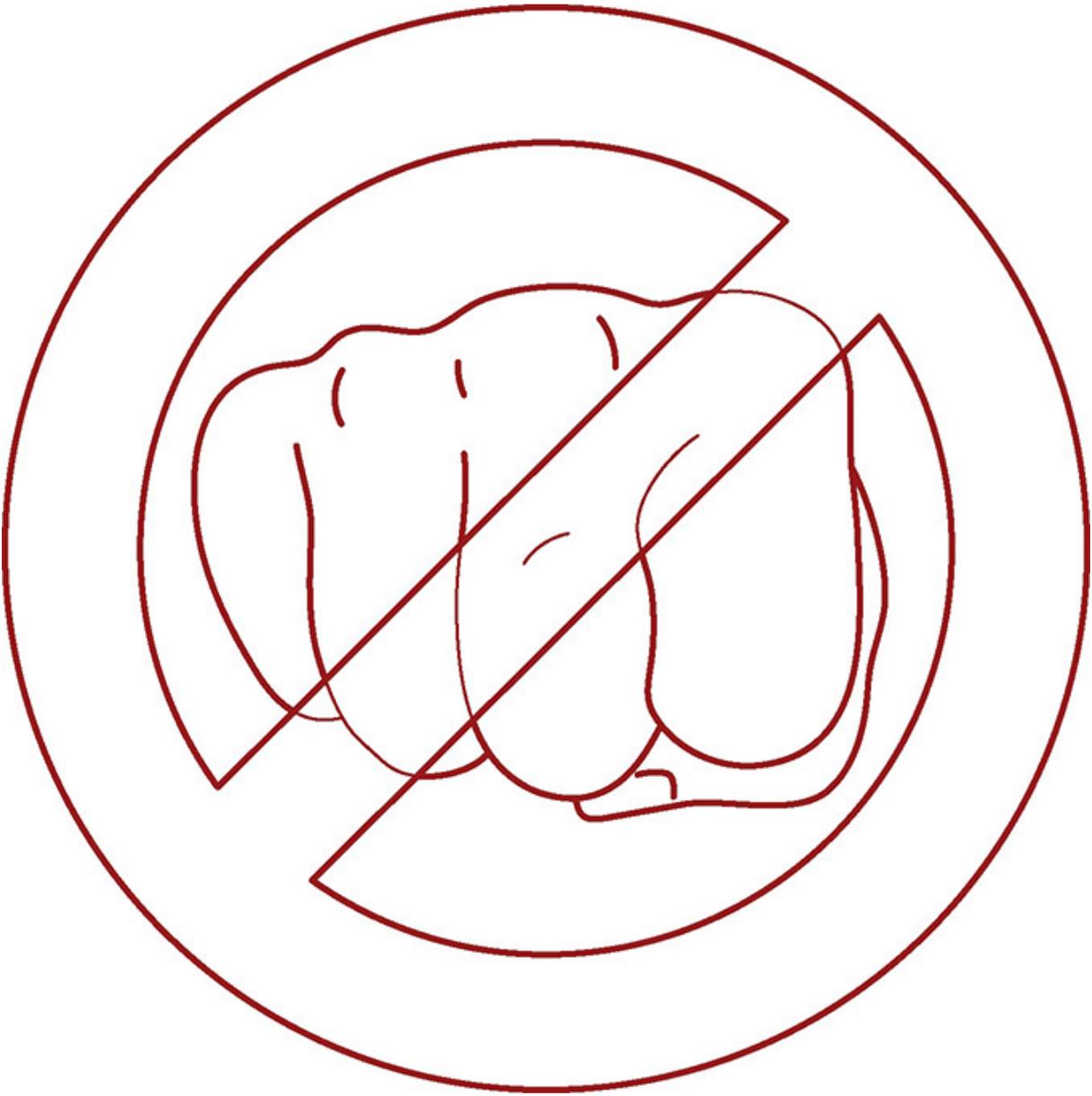
Die Zeit »danach«

10. Rechtliche Betrachtungen

Das Recht, sich selbst zu verteidigen

Ausgangslage
Richtig und falsch
Fazit

Danksagung
Über den Autor



Vorwort

Wenn das Thema »Selbstverteidigung« zur Sprache kommt, stellen sich viele Menschen oft Fragen wie:

- Wie würde ich mich selbst in so einer Situation verhalten?
- Was kann oder darf ich tun; was ist erlaubt oder verboten?
- Wie lange dauert eine Selbstverteidigungssituation?
- (Wie) kann ich mich auf so eine Situation vorbereiten?

Dieses Buch richtet sich an interessierte Leser in jedem Alter und soll helfen, Antworten auf diese Fragen zu finden. Weiterhin soll es dem Leser einen guten, ersten Überblick über das weite Thema »Selbstverteidigung« verschaffen.

Im Buch werden für typische Selbstverteidigungssituationen einfache Abwehr- und Kontertechniken beschrieben, die alle auch unter Stress funktionieren. Die dargestellten Techniken sollen dabei immer nur als Empfehlung aus einer Anzahl verschiedener Möglichkeiten verstanden werden und keinesfalls als »die beste« Lösung in einer bestimmten Selbstverteidigungssituation. Das Einzige, was am Ende zählt, ist: Jede Lösung, die im Ernstfall funktioniert, ist eine gute Lösung.

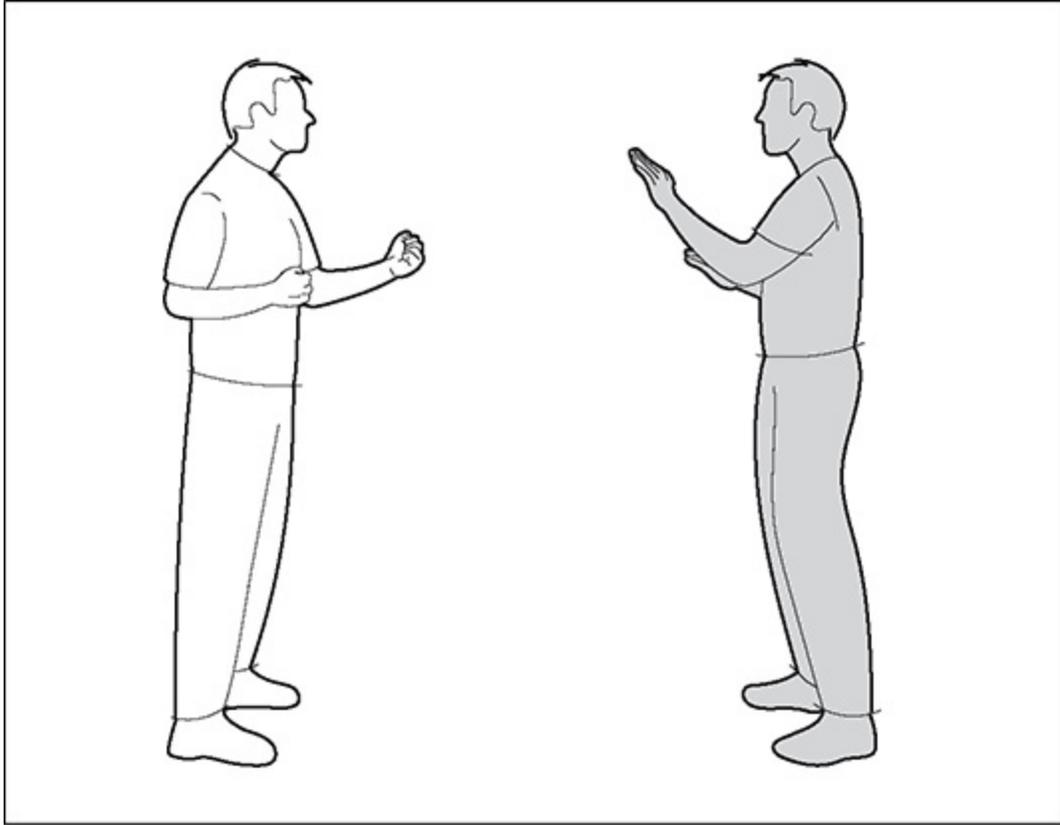
Die Geschichte der Menschheit ist tatsächlich auch eine Geschichte des andauernden (Überlebens)-Kampfes und der Selbstverteidigung. Daher haben sich in allen Teilen der Welt viele verschiedene Kampfstile und -systeme entwickelt, wie

z. B. Karate, Judo, Jiu-Jitsu, Aikido, Boxen, Krav Maga, Muay Thai, Kung Fu, Wing Tsun, Taekwondo, Hapkido, Savate, Capoeira, Eskrima, Sambo, Systema, ... von denen einige sogar bis in die Antike zurückreichen.

In diesem Buch geht es nicht darum, einen speziellen der vielen - auf den ersten Blick teilweise sehr unterschiedlichen - Kampfstile besonders hervorzuheben. Es soll vielmehr Verständnis dafür entwickelt werden, dass in einer Selbstverteidigungssituation weder der eine noch der andere Kampfstil der »bessere« ist. Viele Techniken sind ohnehin ziemlich ähnlich oder gleich, so dass allein die konsequente und kompromisslose Anwendung von einigen wenigen Techniken in der realen Situation von Bedeutung ist. Daher gibt es hier auch keinerlei »neue« Techniken oder irgendwelche »Geheimtechniken« (woher auch ...?), sondern am Ende immer nur bekannte Anwendungen derselben uralten »Elementarwaffen«: Kopf, Hände, Ellbogen, Knie, Schienbeine und Füße, zusammen mit der richtigen mentalen Einstellung.

Zur besseren Verständlichkeit und klaren Darstellung sind alle im Buch verwendeten Abbildungen keine Fotos, sondern Zeichnungen, die auf der Grundlage von Fotos erstellt wurden. Dabei ist der Verteidiger in allen Zeichnungen durchgängig in grauer Farbe unterlegt, der Angreifer dagegen in Weiß.

Alle in den Abbildungen dargestellten roten Bewegungspfeile  beziehen sich immer nur auf die **Bewegungsrichtungen und Aktionen des Verteidigers.**



Angreifer (weiß)

Verteidiger (grau)



1. Grundlagen

Der wesentliche Unterschied zwischen Kampfkunst oder Kampfsport und Selbstverteidigung ist: Es muss nicht schön aussehen, es gibt keinen Schiedsrichter und auch keine Punkte - es geht ausschließlich nur darum, aus einer gefährlichen Situation so schnell und so gut wie möglich wieder heraus zu kommen.

Selbstverteidigung

Als »Selbstverteidigung« wird die Abwehr von körperlichen oder seelischen Angriffen bezeichnet, um Schaden von sich selbst abzuwenden.

Selbstverteidigung (SV) fängt bereits in dem Moment an, in dem ein Mensch bewusst eine für sich potenziell gefährliche Situation gar nicht erst eingeht (SV-Prinzip: »Sei nicht da«). Dabei zeigt die Realität immer wieder, dass es gut ist, auf sein »Bauchgefühl« zu hören und Orte oder Personen zu meiden, bei denen aus unerklärlichen Gründen ein ungutes oder unsicheres Gefühl aufkommt.

Anders gesagt: Wer aufmerksam ist und seine Umgebung bewusst wahrnimmt (»Achtsamkeit«), ist bereits den ersten Schritt auf dem Weg zur Selbstverteidigung gegangen.

Ist es aber doch irgendwie zu einer kritischen Situation gekommen, besteht das Ziel grundsätzlich immer darin, eine körperliche Auseinandersetzung (d. h. Kampf) so lange wie möglich zu vermeiden. Aus der Situation weggehen, fortlaufen bzw. Flucht sollte dabei stets als allererste

mögliche Option erwogen werden («Sei nicht da»). Dies hat nichts mit Feigheit zu tun, sondern ganz allein mit Vernunft. Selbstverteidigung bedeutet also nicht, irgendeinen Kampf zu »gewinnen«, sondern einzig und allein aus der Situation so unbeschadet wie möglich wieder heraus zu kommen (siehe auch [Kapitel 8. »Psychologische Aspekte«](#)).

Die »Selbstverteidigung« beginnt also genau zu dem Zeitpunkt, an dem jemand durch aktives Handeln (z. B. die Entscheidung, einen bestimmten Weg **nicht** zu gehen, die Straßenseite zu wechseln oder wegzulaufen) versucht, Schaden von sich abzuwenden.

Selbstverteidigungssituation

Von einem vorsätzlichen geplanten Überfall einmal abgesehen, befindet sich niemand »plötzlich« in einer Selbstverteidigungssituation, sondern es gibt stets eine zeitlich zuvor ablaufende Folge von Ereignissen. Abgesehen von Ort, Uhrzeit und sozialem Umfeld gehören dazu immer:

- a)** die Wahrnehmung des Verteidigers als potenzielles Angriffsziel (d. h. als das geeignete »Opfer«) für den Angreifer;
- b)** die geplante oder spontane Entscheidung des Angreifers den Verteidiger anzugreifen;
- c)** sofern vorhanden, die Überwindung der räumlichen Distanz zwischen dem Angreifer und dem Verteidiger, oft begleitet von der verbalen Ansprache des »Opfers«, z. B. **"Was willst Du ...?"**;
- d)** die Aufnahme von physischem Kontakt zwischen Angreifer und Verteidiger, z. B. durch Stoßen, Anfassen, Festhalten, Schlagen, Treten, Umklammern oder Würgen.

Möglichkeiten zur Deeskalation bestehen noch während der Phasen a), b) und (mit Einschränkung) in c). Allerspätestens in Phase d) **muss** der Verteidiger jedoch zum eigenen Selbstschutz aktiv werden, entweder durch Flucht oder mit entsprechenden Abwehr- bzw. Angriffstechniken.

Jede Selbstverteidigungssituation ist immer eine Bedrohung und damit eine Stresssituation, in der Körper und Geist auf unterschiedliche Weise reagieren; das Gesichtsfeld wird dadurch stark eingeengt («Tunnelblick») und der Verteidiger ist dann oftmals nur noch zu wenigen, meist grobmotorischen und instinktiv ablaufenden Bewegungsmustern fähig.

Urinstinkte

Auf eine Bedrohung reagieren Menschen daher evolutionsbedingt mit einem von drei Urinstinkten:

- 1.** Erstarren oder
- 2.** Flucht oder
- 3.** Angriff und Kampf.

Bei der Selbstverteidigung muss das »Erstarren« unter allen Umständen vermieden werden; stattdessen sollten die vorhandenen Energien möglichst effektiv entweder zur Flucht, oder – wenn nicht zu vermeiden – im Kampf eingesetzt werden. Sofern nicht schon vorhanden, muss dieser Mechanismus des direkten Umschaltens durch entsprechendes Training erarbeitet werden.

Eine Möglichkeit, das Erstarren zu vermeiden, ist, dass man direkt von Anfang an immer etwas in Bewegung bleibt, z. B. durch kleine Schritte seitwärts, rückwärts oder

vorwärts, Hände reiben, am Kopf kratzen, Kleidung richten, usw. Wenn der Körper in Bewegung ist, bleibt auch der Geist in Bewegung.

Reaktionszeit

Je nach Situation beträgt die zur Verfügung stehende Zeit bis zur ersten notwendigen Selbstverteidigungshandlung (z. B. Flucht, Präventivschlag oder Abwehr eines Angriffs) bei plötzlichen Überraschungsangriffen etwa 0,1 bis 0,3 Sekunden. Bei Situationen, in denen sich absehbar eine Selbstverteidigungssituation anbahnt (z. B. durch Körpersprache, Augenkontakt oder verbale Bedrohung), kann diese Zeitspanne im Vergleich dazu bis zu mehreren Sekunden betragen.

Die durchschnittliche Reaktionszeit eines Menschen liegt bei rund 0,5 Sekunden. Durch erhöhte Aufmerksamkeit und geeignetes Training kann die Reaktionszeit ebenfalls auf 0,3 bis 0,2 Sekunden verkürzt werden. Dadurch ergibt sich also zumindest eine Chance, auch Überraschungsangriffe abwehren zu können - allerdings nur bei entsprechendem Training und gleichzeitiger Wachsamkeit gegenüber der Umgebung.

Orientierungsphase

In der Entstehungsphase einer Selbstverteidigungssituation sollte der Verteidiger im eigenen Interesse sicherheitshalber zunächst immer vom »schlimmsten Fall« ausgehen. Solange nicht das Gegenteil feststeht, gilt daher als allererste Annahme: Der Angreifer ist aggressiv, ggf. schmerzunempfindlich (z. B. aufgrund von Drogenkonsum), bewaffnet und nicht allein. Um die Situation schnellstmöglich wahrzunehmen und dann hoffentlich

richtig einschätzen (und ggf. sogar noch entspannen) zu können, müssen die folgenden Punkte geklärt werden:

- Stimmungslage und Absicht des Angreifers?
- Ist der Angreifer bewaffnet?
- Steht der Angreifer unter Drogen?
- Ist der Angreifer allein?
- (Wo) Gibt es gute Fluchtmöglichkeiten?
- Können andere Leute helfen?
- Können irgendwelche Gegenstände als improvisierte Waffen eingesetzt werden?

Der Verteidiger muss also stets solange von einem bewaffneten Angriff ausgehen (und auch entsprechend agieren), bis er den Angreifer gescannt und sich versichert hat, dass dessen Hände leer sind und auch sonst keine Waffe sichtbar ist (z. B. Messer im Gürtel). Obwohl also der Angreifer im Moment (noch) nicht bewaffnet ist, muss sich der Verteidiger trotzdem jederzeit bewusst sein, dass der Angreifer zu einem späteren Zeitpunkt immer noch eine bisher verborgene Waffe ziehen oder eine improvisierte Waffe gegen den Verteidiger einsetzen könnte.

Alles hat ein Ende

Eine Selbstverteidigungssituation ist erst dann beendet, wenn ...

- der Verteidiger sich durch Flucht in Sicherheit gebracht hat oder

- der Angreifer einlenkt, aufgibt und nicht mehr angreifen will oder
- der Angreifer kampfunfähig ist und nicht mehr angreifen kann ...

... und keine weiteren Angreifer mehr zu erwarten sind.

Anders ausgedrückt ist eine Selbstverteidigungssituation also **nicht** automatisch vorbei, nur weil z. B. irgendeine der in diesem Buch beschriebenen Befreiungs-, Abwehr- oder Kontertechniken gerade mal gut funktioniert hat, sondern immer erst dann, wenn die vorgenannten Kriterien sicher zutreffen und keinen einzigen Augenblick früher.

Beim Rückzug aus dem Gefahrenbereich muss der Verteidiger stets die Umgebung solange im Blick halten und auf eventuelle weitere Angriffe vorbereitet sein, bis er in Sicherheit ist.

Bewusstsein und Wahrnehmung

Die Wahrscheinlichkeit, dass eine »Selbstverteidigung« im Ernstfall überhaupt funktioniert, ist umso höher, je öfter man sich bereits im Vorfeld mit diesem Thema beschäftigt hat. Schon von Natur aus ist die Welt voller Gefahren, und Mensch und Tier haben im Laufe der Evolution gelernt, damit umzugehen. Der Schutz davor beginnt also mit dem Wissen darum, wie man diesen Gefahren am besten begegnen kann.

Dazu gehört, dass man mit offenen Augen durch die Welt geht und seine Umgebung und das Geschehen rings herum bewusst wahrnimmt, wie z. B.: Auf welchen Wegen bin ich allein unterwegs? Wie kann ich mich am schnellsten in Sicherheit bringen? Wo gibt es Schutzmöglichkeiten? Wer

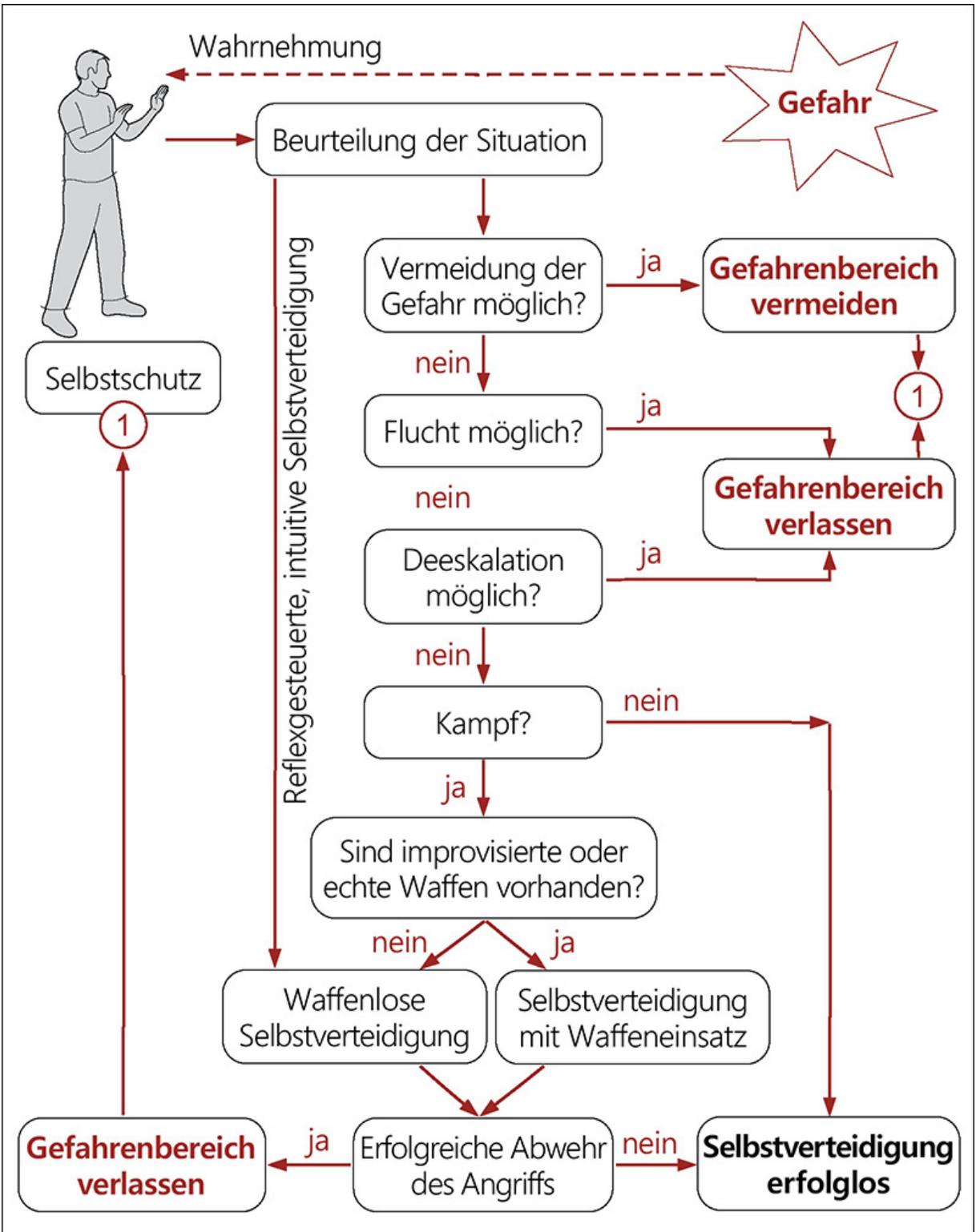
kann mir helfen? Was kann ich ggf. als Waffe einsetzen? Zu welcher Zeit ist ein bestimmter Ort eher sicher oder eher unsicher? Auf dieser Basis kann man für die alltäglichen Wege und Situationen mögliche Gefahrensituationen in Gedanken durchspielen und sich so für verschiedene Szenarien die jeweils bestmöglichen Verhaltensweisen erarbeiten. Diese Art der mentalen Vorbereitung hat auch erst einmal gar nichts mit Selbstverteidigung zu tun, sondern kann für alle möglichen Lebenssituationen verwendet werden und wird z. B. auch von Leistungssportlern bei der Vorbereitung auf Wettkämpfe genutzt (siehe hierzu auch [Kapitel 8. »Psychologische Aspekte«](#)). Natürlich kann auch ein Kampfsport- oder Selbstverteidigungstraining helfen, sowohl die eigenen körperlichen Fähigkeiten als auch die mentale Einstellung individuell weiter zu entwickeln.

Mögliche Abläufe einer Selbstverteidigungssituation

Eine Garantie, dass eine Selbstverteidigung funktioniert, gibt es leider nicht, egal wie oft man diese in Gedanken durchgegangen ist oder wie hart man trainiert hat. Unabhängig davon sind die Grundlagen einer erfolgreichen Selbstverteidigung vor allem die frühzeitige Wahrnehmung der Gefahr und die richtige Beurteilung der Situation.

Die sich daraus ergebenden möglichen Abläufe einer Selbstverteidigungssituation sind als Übersicht in dem nachstehenden Fließschema dargestellt, das im Ursprung auf Amnon Maor in seinem Buch »The ABC of Self Defense«¹ zurückgeht. Auf die darin aufgeführten Punkte wird in den folgenden Kapiteln dieses Buches noch weiter eingegangen.

Wenn nicht anders angegeben, beziehen sich alle der in diesem Buch beschriebenen Techniken auf Selbstverteidigungssituationen gegen einen oder mehrere unbewaffnete Angreifer.



Mögliche Abläufe einer Selbstverteidigungssituation

Deeskalation

Damit es gar nicht erst zum Kampf kommt, sollte der Verteidiger stets so lange wie möglich versuchen, verbal und durch geeignete Körpersprache eine körperliche Auseinandersetzung zu vermeiden. Damit ist nicht gemeint, dass der Verteidiger automatisch »klein beigibt«, sondern dass er dem Angreifer durch ruhiges, bestimmtes Auftreten und respektvollen Umgang zeigt, dass er kein potentiell »Opfer« ist und dass die Vermeidung eines Kampfes im beiderseitigen Interesse liegt.

Ruhe bewahren

Der Angreifer darf niemals beschimpft, bedroht oder provoziert werden und der Verteidiger sollte dem Angreifer immer eine Möglichkeit lassen, ohne Verlust des Ansehens aus der Situation wieder herauszukommen. Dies gilt umso mehr, wenn noch weitere Zuschauer anwesend sind.

Bei der verbalen Deeskalation darf der Verteidiger keinerlei Anzeichen von Unsicherheit oder Angst zeigen und muss dem Angreifer klar und respektvoll genau sagen was er tun soll, z. B.: "Gehen Sie weg!" / "Halten Sie Abstand!" / "Bleiben Sie stehen!" / "Lassen Sie mich in Ruhe!" / "Bedrohen Sie mich nicht!" / "Kommen Sie nicht näher!". Insbesondere wenn Angreifer und Verteidiger sich nicht kennen, ist es wichtig, durch die Wortwahl "Sie" Distanz zum Angreifer herzustellen und diese auch für ggf. weitere anwesende Zuschauer deutlich erkennbar zu machen.

Bei normaler Lautstärke können derartige Sätze vom Angreifer noch als selbstbewusste Aufforderung unter gegenseitig respektierten Partnern wahrgenommen werden, während dieselben Sätze bei hoher Lautstärke und

entsprechender Körpersprache (siehe Schutzhaltung) als eindeutige Warnung verstanden werden können. Beides kann den Angreifer von einem weitergehenden, körperlichen Angriff abhalten. Dies funktioniert aber nur solange, wie der Verteidiger selbstsicher (jedoch niemals überheblich oder provozierend) und augenscheinlich ohne Angst dem Angreifer gegenübertritt.

Um Hilfe bitten

Nach Möglichkeit sollte der Verteidiger nicht versuchen, die Situation alleine zu lösen, sondern durch lautes, eindringliches Ansprechen des Angreifers andere Leute auf die Situation aufmerksam machen. Zumindest, wenn der Angreifer keine Aufmerksamkeit haben möchte, kann dies ggf. schon ausreichend sein, um ihn von weiteren Handlungen abzuhalten. In jedem Fall werden aber eventuell in der Nähe befindliche Personen alarmiert, die dann vielleicht zu Hilfe kommen oder später als Zeuge fungieren können.

Sind weitere Personen in der Nähe, die der Verteidiger um Hilfe bitten kann, sollte er nicht einfach nur ganz allgemein laut nach "Hilfe" rufen, sondern gezielt einzelne Personen persönlich ansprechen ("Sie mit dem blauen T-Shirt") und ihnen sagen, was sie direkt, (z. B. "Helfen Sie mir!" / "Halten Sie ihn auf!") oder indirekt tun sollen (z. B.: "Rufen Sie die Polizei!" / "Holen Sie Hilfe!").

Täuschung

Von wenigen Ausnahmen abgesehen, ist jeder Mensch in einer solchen Situation praktisch immer angespannt, unsicher oder hat Angst - das ist eine völlig normale Reaktion. Allerdings darf der Angreifer dies niemals merken:

Schauspielerei kann hierbei helfen und ist genau wie alle anderen in diesem Buch beschriebenen Abwehrtechniken ein legitimes Mittel für den Verteidiger, um die Situation zu klären. Eine Möglichkeit ist auch, nicht stehen zu bleiben und sich von einem potenziellen Angreifer nicht in ein Gespräch verwickeln zu lassen, z. B. weil man gerade »keine Zeit« hat ("Ich komme zu spät ... muss weiter"). Wichtig ist allein, was der Angreifer durch Körpersprache, Stimme und Blickkontakt des Verteidigers wahrnimmt.

In diesem Zusammenhang kann auch ein alter Trick helfen, den z. B. Schauspieler benutzen, um ihr Lampenfieber vor dem Beginn einer Vorstellung in den Griff zu bekommen: Langsam tief ein- und ausatmen, wobei die Dauer des Ausatmens ungefähr doppelt so lang sein sollte wie die Dauer des Einatmens.

Kampf

Es mag Ausnahmen geben, aber in der Regel ist »Kampf« in einer Selbstverteidigungssituation stets verbunden mit Chaos, grobmotorischen Bewegungen, eingeschränktem Sichtfeld (»Tunnelblick«), Stress, Hektik, Angst, Adrenalin, erhöhtem Puls und vermindertem Schmerzempfinden. Und oft läuft alles dann doch irgendwie ganz anders als erwartet ab oder als vorher im Training eingeübt.

Umschalten

Je nach Herkunft, Erziehung und gewohntem sozialen Umfeld haben viele Menschen im Ernstfall ein (mehr oder weniger großes) Problem damit, vom »Normalmodus« (z. B. Rücksicht nehmen auf Andere, Höflichkeit, niemandem

Schaden zufügen wollen) direkt auf den »Kampfmodus« (100 % Energie und Aggressionsbereitschaft und, falls notwendig, Brutalität und blanke Gewalt) umzuschalten. Da in einem Ernstfall aber **jedes** Zögern u. U. fatale persönliche Folgen haben kann, muss dieses schnelle Umschalten entsprechend trainiert werden, damit im Ernstfall überhaupt eine Chance besteht, möglichst schadenfrei wieder aus der Situation herauskommen zu können.

Ganz oder gar nicht

In einer Selbstverteidigungssituation mit nachfolgendem Kampf gibt es nur zwei Möglichkeiten: Entweder ganz oder gar nicht:

Entweder **ich kämpfe mit 100 % und mit allem was ich habe**, um die Situation schnellstmöglich zu klären, oder ich tue dies nicht und habe dadurch praktisch schon so gut wie verloren (d. h. ich bin damit ein potentielles »Opfer«).

Tatsächlich ist das vor allem eine Kopfsache, und daher gibt es auch einen Weg »mit Köpfchen«, um der im Normalfall aufkommenden Angst und dem dadurch oft bedingten Lähmungsgefühl (keine Kraft, Bewegungen wie durch Gummi waten, weiche Knie, usw.) mental entgegenzuwirken: Nachdem ohnehin klar ist, dass es **jetzt** »los geht« und der Verteidiger logischerweise sowieso automatisch verloren hat, wenn er **nichts** tut, kann er mental den Spieß ebenso gut herumdrehen und selbst die Regie übernehmen, mit dem Gedanken: "**Okay, dann bist Du (der Angreifer) ab jetzt mein Opfer ...**", um dann ohne weitere Hemmungen **alles** für die Selbstverteidigung zu geben.

Die tatsächlichen (physischen) Selbstverteidigungsaktionen, d. h. also der »Kampf«, dauern

nur etwa 1 bis 5 Sekunden; alles andere, was länger dauert, geht dann eher in Richtung »Schlägerei«.

Keine Regeln

Kommt es zum Kampf, ist die einzige Regel in der Selbstverteidigung die, dass es **keine Regeln** gibt. Oder andersherum ausgedrückt: **Alles ist erlaubt**: Schlagen, Treten, Hebeln, Werfen, Kratzen, Beißen, Krallen, Reißen, Kopfstoß, in die Ohren schreien, in die Augen stechen oder den Angreifer anspucken ... völlig egal, Hauptsache, es hilft der Verteidigung.

Aus rechtlicher Sicht stellt sich »keine Regeln« aufgrund der gebotenen Anwendung des »mildesten geeigneten Mittels« zur Selbstverteidigung leider nicht immer ganz so einfach dar (siehe auch [Kapitel 10. »Rechtliche Betrachtungen«](#)); derartige Gedanken müssen aber in einer Selbstverteidigungssituation zunächst verdrängt werden, sonst behindern sie den Verteidiger in seinen Reaktionen.

Und, wie schon gesagt, ist dies kein Wettkampf – am Ende ist es daher völlig egal, wie technisch perfekt oder »schön« eine Selbstverteidigungstechnik aussieht oder ob sie in der praktischen Ausführung fehlerfrei gelingt. Wichtig ist nur, dass sie funktioniert, um aus der akuten Gefahrensituation möglichst ohne eigenen Schaden wieder heraus zu kommen.

Verletzungen

Unabhängig davon, wie gut man Selbstverteidigungstechniken beherrscht, ist dies trotzdem keinerlei Garantie dafür, im Ernstfall völlig unverletzt aus einer Selbstverteidigungssituation herausgehen zu können,