

**Bernd Schubert**

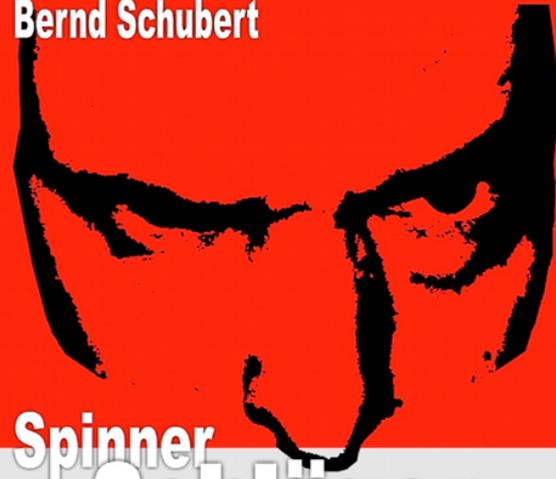
**Spinner**

**Schläger**

**Messerstecher**

Leitfaden für den Umgang  
mit körperlichen Übergriffen

**Bernd Schubert**



**Spinner**  
**Schläger**  
Messerstecher

Leitfaden für den Umgang  
mit körperlichen Übergriffen

**Bernd Schubert**

# **Spinner - Schläger - Messerstecher**

**Leitfaden für den Umgang mit körperlichen  
Übergriffen**

**Books on Demand**

Impressum:  
Copyright 2011 Bernd Schubert  
Herstellung und Verlag: Books on Demand GmbH, Norderstedt  
Alle urheberrelevanten Rechte wie Umschlaggestaltung, Satz, Layout,  
Bilderverwendung usw. liegen beim Autor.  
4. korrigierte Auflage  
ISBN: 978-3-8448-5516-6

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese  
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;  
bibliografische Daten sind im Internet über  
[http/dnb.d-nb.de](http://dnb.d-nb.de) abrufbar.

# Inhaltsverzeichnis

Vorworte von Martin Olk, Roland Stahnke, Peter Horcher,  
Günter Wurz und Manuel Häring

Vorwort des Autors

Grundlegende Einführung in Aspekte der Notwehr

Wie hat das Alles überhaupt begonnen?

Masse

Waffenlose Kampferfahrung

Physische Situationskontrolltechniken

Waffenkampferfahrung

Teamarbeit mit Kollegen

Was haben Schüler, Rausschmeißer und Polizisten  
gemeinsam?

Push & Pull

Das Ignoranz-Prinzip

Kampfsport?

Die physischen Werkzeuge einer Sicherheitskraft

Gegen Zupacken

Kein KO.-Schlag mit der Faust?

Angriffsgeschwindigkeiten

Der gesicherte Plan

Eine tolle Botschaft zusätzlich

Nicht besiegt werden

Vernunft

Kaufhausdetektive

Goldmedaille?

EDP ‚Gestörter und Patient‘

Die Schlägerei – Kopfsache?

Meisterstück mentaler Kampfesführung

Der Rüdenmechanismus

Abweisen und Sicherungsziel durchsetzen

Das Wahrhaftigkeits-Prinzip

Stressbewältigung  
Kleider machen Leute  
Handeln im Blickpunkt der Öffentlichkeit  
Killerinstinkt in der Selbstverteidigung?  
Und wie ist das mit Frauenselbstverteidigung?  
David gegen Goliath  
Die Messerproblematik  
,Einschneidende' Erlebnisse eines Türstehers  
Wirksamkeit verschiedener Schlagstöcke  
„Dann schieß ich den einfach über den Haufen“  
Schlagstock und Schild  
Hieblanze für die Wildnis  
Realistisches Vollkontakt-Training  
Geschichte des Schlagstocks  
Historisches Waffenhandwerk und moderne  
Sicherheitskräfte?  
Nachwort des Verfassers:

# **V**orworte

von Martin Olk, Roland Stahnke, Peter Horcher, Günter Wurz und Manuel Häring

## Martin Olk - zu Bernd's Buch

Aller Anfang ist schwer. Das dachte ich mir, als ich gebeten wurde, ein Vorwort für das vorliegende Buch zu schreiben. Was soll man schreiben über ein außergewöhnliches Werk, was von einem außergewöhnlichen Menschen verfasst wurde? Ergeht man sich in die althergebrachten Lobhudeleien und veröffentlicht die eigenen subjektiven Sichtweisen? Oder bleibt man objektiv und wählt eine sachliche Ausdrucksform? Wie schreibt man so etwas überhaupt?

Da ich weder über literarische Kenntnisse verfüge noch irgendwelche Ahnung von PR-Strategien habe, bleiben mir wohl doch nur mein eigener Schreibstil und meine eigenen Ansichten über Buch und Autor als Wahlmöglichkeit.

Fast 28 Jahre Dienst als Streifen-, Ermittlungs- und Spezialeinheitenbeamter, 34 Jahre Training in verschiedenen Kampfsystemen, langjährige einschlägige Erfahrung als Escrima-Lehrer sowie Trainer und Ausbilder sowohl im behördlichen als auch im zivilen Sicherheitsbereich und diverse Beulen und weitere schmerzhaft Erfahrungen haben dazu geführt, dass ich so manches mit anderen Augen sehe.

Gerade die Technikreihen, die so gerne in dem einen oder anderen Kampfsportbuch oder auch in der Praxis des

Vereinslebens dargestellt werden, sehe ich mit großer Skepsis.

Auch wird oft nicht differenziert zwischen den unterschiedlichen Ansprüchen von Zivilpersonen und Polizeibeamten oder privaten Sicherheitskräften. Verhaltensmaßregeln, Körpersprache, kommunikative Mittel oder auch präventive Maßnahmen werden so gut wie nie behandelt.

Im vorliegenden Buch finden derartige Dinge Beachtung. Es geht nicht um die ultimative Technik oder gar um das beste System. Die Bekämpfung der Gefahrenquelle ist gefordert. Eine einzelne Abwehr gegen einen Faust- oder Trittangriff macht keinen wirklichen Sinn. "Balance" ist das Schlüsselwort. Und zwar das Bewusstsein über die eigene psychische und physische Balance und im Gegenzug das Brechen des gegnerischen Gleichgewichts. Selbstverteidigung sollte ganzheitlich betrachtet werden.

Sicherheit ist ein vielschichtiges Thema. Wer sich für solche Bereiche wie Erhaltung der Handlungsfähigkeit, Stressverlauf und Entstehung von Konfrontationen interessiert, wird hier sicher einige hilfreiche Ansätze finden.

Bernd Schubert, den ich seit vielen Jahren kenne und sowohl als Lehrer und Mensch gleichermaßen schätze, besitzt viele Fähigkeiten. Eine herausragende ist sicherlich seine Überzeugungskraft. Seine effiziente, durchaus wissenschaftlich untermauerte Art zu unterrichten, hat schon unzählige Menschen dazu gebracht, ihre bisherige Vorgehensweise neu zu überdenken.

Gerade Personen in Tätigkeiten mit einem gewissen Gefährdungsgrad konnten von seiner großen Erfahrung profitieren. Wer bisher keine Gelegenheit hatte, an einem

Training bei ihm teilzunehmen, kann zumindest eine Zusammenfassung seiner Gedankenansätze in diesem Buch finden. Aus der Praxis – für die Praxis. So könnte man diese Publikation beschreiben. Verfasst von jemandem, der die negativen Seiten unserer Gesellschaft, eben die Gewalt, die Konfrontationen, die Unwägbarkeiten bei Streitigkeiten in allen Facetten kennengelernt und vor allem überlebt hat.

Zum Schluss bleibt mir nur zu sagen: Bernd bleibe, wie Du bist. Für die Zukunft wünsche ich Dir, dass Du mit Deinem Buch das erreichst, was Du Dir erhoffst. Nämlich Augen öffnen und eine reelle Hilfestellung bieten.

Viel Glück!

Martin Olk,  
Beamter, Einsatztrainer für Spezialeinheiten  
Escrima Club Trier  
Trier, im Februar 2011

## Roland Stahnke - Stationen eines Lebens

Nach einer nicht gerade leichten und teilweise gewaltsamen Kindheit betrieb ich in jungen Jahren Karate. Später lernte ich Rocker kennen und verbrachte einige Jahre mit ihnen. Das war schon eine sehr gewalttätige Zeit und mein Karate war doch nicht so hilfreich, wie ich es mir erhofft hatte. Dojo ist halt nicht Straße und das lernte ich schnell, aber auch sehr, sehr schmerzhaft. Es dauerte auch nicht lange und ich hatte einen Spitznamen weg. Ich hörte auf den etwas anrühigen Namen „Rowdy“, was so einiges über meine Entwicklung erahnen lässt.

Irgendwann trennte ich mich von den Rockern und auch von meiner Familie. Ab da lebte ich fast zwei Jahre auf der Straße. Es waren zwei Jahre voller Schlägereien und Gewalttätigkeiten. Ich hatte mich zum untypischen Kneipenschläger entwickelt, denn ich legte mich mit denen an, die so die typischen Schläger waren und so manch Unschuldigen verdroschen. Davon gab es mehr als genug und ich habe in einigen Situationen ernsthaft gedacht, nun ist das Leben zu Ende.

Ich wurde später dann Soldat und die Kaserne war sieben Jahre mein zu Hause. In der Zeit führte ich meine Kneipenbesuche weiter fort und hatte in der Kaserne schnell einen entsprechenden Ruf. Und da ich eben weiterhin bei bestimmten Anlässen meine Gesundheit riskierte (die umliegenden Krankenhäuser kannte ich schon sehr gut), war ich weiter auf der Suche nach etwas Kämpferischen, was mir mehr Sicherheit in Auseinandersetzungen verschaffen sollte. Eins war aber klar, ich wollte, wenn ich schon kämpfen muss, unbedingt auch gewinnen.

Muay Thai! Das sollte es sein, war doch schließlich in aller Munde und „Weicheier“ gingen da eh nicht hin.

Beim Training tauchte dann ab und an mal jemand auf, der wohl irgendwas in Hamburg-Bergedorf machte. Der machte irgendwas, was keiner kannte und wo man auch nicht wusste, ob man es vielleicht auch essen kann? Es war Bernd Schubert und sein sogenanntes 'Escrima'. Man unterhielt sich, aber es kam nicht viel rüber, denn neues in Sachen Kampfkunst gab es wie Sand am Meer. Wir Thaiboxer schauten manchmal etwas verwundert zu. Training nur mit 'nem Knüppel? Denn die unspektakulären waffenlosen Sachen fielen uns anfangs gar nicht so auf. Nee, da waren wir schon anders, wir waren halt Kämpfer!

Ich kam aber immer öfter mit Bernd ins Gespräch und mein Interesse wurde geweckt.

Inzwischen hatte ich beruflich die Beamtenlaufbahn eingeschlagen und die wilden Jahre hinter mir gelassen. Als Justizvollzugsbeamter kam ich das eine oder andere Mal mit Gefangenen in Kontakt, die dann mit Anwendung unmittelbaren Zwanges auf Spur gebracht werden mussten.

Mir war schnell klar, dass ich mit dem Werkzeug, was ich bis dahin an der Hand hatte, nicht vernünftig arbeiten konnte. Nicht, ohne Gefahr zu laufen, sich mit dem randalierenden Rechtsbrecher auf eine Stufe zu stellen und in Ausübung des Amtes selbst vor dem Richter zu landen.

Nach einigem Probieren der verschiedensten Kampfkünste wusste ich, dass ich etwas anderes brauche, nur eben nicht was.

Nun bin ich inzwischen schon seit Jahren Mitglied im Escrima-Förder-Verein, der geleitet wird von Dirk Gerster, der meines Erachtens auf dem Schlachtfeld gezeugt worden

sein muss. Und ich bin Schüler bei Bernd Schubert, der sein Kampfhandwerk, das ETF-Combat-Esgrima so betreibt, dass es ein exzellentes Training für Sicherheitskräfte beinhaltet und ich nun tatsächlich ein Handwerkzeug habe, mit dem ich jeder Situation gerecht werden kann.

In meiner Behörde unterrichte ich als Einsatztrainer mittlerweile selber in der Selbstverteidigung und unterrichte hier die Prinzipien des Sicherheitskräftetrainings von Bernd Schubert.

Mit meinen 55 vollendeten Lebensjahren nehme ich noch immer an (legalen) Vollkontaktkämpfen teil und bin ganz sicher, dass ich am Ziel meiner Suche nach optimiertem Kampfhandwerk angelangt bin.

Für die Bühne der Sicherheitskräfte ist das Training von Bernd Schubert ideal und findet in den Behörden leider noch viel zu wenig Beachtung!

Danke Bernd, dass ich Dein Schüler sein darf.

Roland Stahnke,  
Justizvollzugsbeamter und  
Einsatztrainer Hamburg  
Hamburg, März 2011

## Peter Horcher - Stöcke bei der Polizei

Die Polizei in Baden-Württemberg, sowie auch in den anderen Bundesländern, ist mit „polizeilichen Einsatzstöcken“ ausgestattet. Diese stellen im rechtlichen Sinn sogenannte Hieb Waffen dar. Näheres ergibt sich aus dem Waffengesetz.

In Baden-Württemberg kommen derzeit verschieden lange Hieb Waffen zum Einsatz. Hierbei handelt es sich um sogenannte „stumpfe Waffen“, die von einer gewissen Bewegungsenergie (Schlaghärte, Schlaggeschwindigkeit und Masse der Waffe) abhängig sind, um Wirkung bei dem polizeilichen Gegenüber zu erzielen.

Die unterrichteten Techniken stammen bisher zumeist aus verschiedenen Kampfsportarten bzw. resultieren auch aus dem persönlichen Erfahrungsschatz der verantwortlichen Trainer. Es ist daher besonders wichtig, hauptamtliche Trainer (Polizeibeamte) in der Verantwortung zu haben, die tatsächlich über ausreichende Qualifikationen verfügen, diese pflegen und weiterentwickeln.

Durch regelmäßiges, qualitatives Training, das auch ein entsprechendes Sparring beinhaltet, soll sich quasi eine Stressresistenz einstellen. Das bedeutet, der Beamte sollte in jeder Situation fähig sein, auf die unterschiedlichen Umstände zu reagieren, ohne mental einzubrechen. Neben den körperlichen Voraussetzungen und den angewandten Techniken darf es im Ernstfall zu keiner mentalen Überforderung kommen, denn es ist kaum möglich, dass man „kopflös“ oder „mental überfordert“ eine körperliche Auseinandersetzung souverän beenden kann.

Der Einsatz der polizeilichen Hieb Waffen muss natürlich immer rechtmäßig, verhältnismäßig und auch zweckmäßig sein.

In den meisten Fällen wird die polizeiliche Hieb Waffe gegen gewaltbereite und renitente Personen eingesetzt. Diese Personen sind zumeist unbewaffnet, aber körperlich oder / und in der Anzahl den eingesetzten Beamten überlegen. Gegen Angreifer mit einem Messer sollten meist andere Einsatzmittel in Betracht kommen.

In dem vorliegenden Buch werden entsprechende Zusammenhänge ausführlich dargestellt und auch entsprechende Trainingshinweise gegeben.

Peter Horcher,  
Polizeibeamter und  
hauptamtlicher Einsatztrainer  
des Landes Baden-Württemberg  
Karlsruhe, März 2011

## Günter Wurz - Vorwort

Nachdem ich nun seit ca. 38 Jahren Kampfsport / Kampfkunst betreibe von Karate, über Boxen bis zum Escrima und verschiedenen Messerkampfsystemen bin ich der Ansicht, nie zuvor einen kompetenteren Trainer als Bernd Schubert gehabt zu haben. Seine Art und Weise, wie er Escrima versteht und rüberbringt, ist unvergleichlich.

Ich denke, dass das vorliegende Buch für alle Leute die sich mit Kampfkunst und Sicherheitsstrategien beschäftigen, eine enorme Bereicherung darstellt.

Ich wünsche Bernd Schubert mit diesem Buch den Erfolg, den es auch verdient hat, es hebt sich ab aus dem unzähligen Angebot von Kampfkunst- / Kampfsportbüchern und beinhaltet ein enormes Wissen und Verständnis dieser Thematik.

Günter Wurz,  
Polizeibeamter und  
hauptamtlicher Einsatztrainer einer  
Zugriffseinheit der Polizei Karlsruhe  
Karlsruhe, April 2011

## Manuel Häring - Vorwort

Beginnen möchte ich mit meinem Glückwunsch zu Bernds Buch. Jede Sicherheitskraft - Polizist, Ladendetektiv, Personenschützer, Mitglieder von Spezialeinheiten, Justizbeamte etc. - wird sich mit den Problemen seiner beruflichen Aufgabenstellung in diesem Werk wiederfinden.

Wenn ich darüber nachdenke, wie Bernd mich bei meiner ersten Trainingsbegegnung "rumgeschubst" hat, verankerte sich in meinem Kopf mehr seine Beherrschung des Szenarios als seine physische Überlegenheit. Basierend auf dieser Erkenntnis und den ganzen Gesprächen mit Bernd wünschte ich mir, ich hätte ihn schon zu meiner Zeit bei der GSG9 getroffen und mit ihm trainieren dürfen.

Aber ganz nach dem Motto "es ist nie zu spät" darf ich nun für Bernd eine nicht öffentliche Schule der ETF, den Close Combat Club München, leiten. Jetzt sozusagen als "Rentner" und Koordinator Personenschutz eines DAX 30 Unternehmens gebe ich dort Bernds praxisnahes Wissen an Personenschützer, Sicherheitsfahrer, Polizeibeamte und Sicherheitsfachkräfte weiter.

Bernd, schön Dich zu kennen und ich hoffe, dass die richtigen Leute erkennen, was Du mit dem Buch aussagen möchtest.

Viel Glück!

Manuel Häring

Close Combat Club München,

Koordinator Personenschutz (Konzernsicherheit)

und EX-GSG9 Beamter

München, März 2011

## Danksagung:

Als Autor möchte ich mich herzlichst bedanken, bei den Mitwirkenden auf den Bildern, bei **Filmschauspieler und Personenschützer Michel Ruge** aus Berlin, sowie natürlich bei dem bekannten **Actionfotografen Christoph Leib** aus Berlin - für etliche tolle Bilder, ebenso bei unserem **Grafiker Ulrich Haberer** aus Rostock für die Erstellung des Buchcovers, sowie ihm und **Oliver Hennen** für weitere Bilder, bei dem **Sicherheits- und Schusswaffenexperten Karlheinz Franz** aus Bayern - für das spannende Schusswaffen-Gastkapitel, bedanken möchte ich mich auch bei dem **Ex-Türsteherkollegen Thomas Johannson** alias ‚Wolf‘ aus Schleswig-Holstein für sein Kapitel zum Thema Messererlebnisse und bei **Strafverteidiger Rechtsanwalt Hendrik Bechert** aus Kiel für sein ausführliches Kapitel zum Thema ‚Notwehrrecht‘, sowie auch bei **Astrid Schulz** aus Hamburg und bei **meinem Vater** fürs nachträgliche Korrekturat. Durch all die Mitwirkenden konnte ich nun endlich in über dreijähriger Arbeit hoffnungsvoll ein zeitloses Fachbuch zustande bekommen, mit wertvollen Informationen und Fakten, dass es sich zu lesen lohnt. In dieser dritten Auflage haben wir nun wohl endlich auch die lästigen ‚Fehlerteufel‘ besiegt. Und zuletzt möchte ich es an dieser Stelle auf keinen Fall versäumen, meinen wichtigsten Escrima-Lehrern zu danken: Natürlich **Rene Latosa** und **Bill Newman**, sowie ebenso **Brady Brasil** für all dass, was sie für mich in den vielen Jahren damals getan haben. Und den Mann im Hintergrund, durch dessen frühe Pionierarbeit in den 70'er Jahren vieles überhaupt erst möglich wurde und der mich vor über 30 Jahren freundlichst mit meinen Lehrern bekannt gemacht hatte, möchte ich hiermit jetzt unbedingt auch einmal in echter Dankbarkeit erwähnen, nämlich: **Prof. Keith Ronald Kernspecht**.

## Über den Autor:

Bernd Schubert ist bekannt als Sicherheitskräftetrainer und Escrimalehrer spezialisiert auf die Bereiche Situationskontrolle und Selbstverteidigung:

- 15 Jahre Praxiserfahrung im Bereich Veranstaltungssicherung, als Rausschmeißer usw.
- Sowie über 5 Jahre als Kaufhausdetektiv und späterhin Einsatzleiter der norddeutschen Niederlassung der weltweit größten internationalen Sicherheitsunternehmensgruppe
- 38 Jahre Kampftraining, Escrima seit 1980
- Geprüfter Escrima-Full-Instructor seit 1987
- Offiziell anerkannter Meister auf den Philippinen und offizieller Botschafter für Escrima seit 1994
- Sowie mehrfacher internationaler Vollkontakt-Escrima-Champion in Amerika (Kalifornien)
- Seit 1998 Begründer und Leiter ETF (Escrima Training Federation)
- Seit über 24 Jahren trainiert er auch Angehörige bzw. Ausbilder diverser deutscher und internationaler Spezial- und regulärer Einheiten von Polizei, Zoll, Militär, Justiz und anderen Behörden, private Ordnungskräfte, sowie Personenschützer bekannter Wirtschaftspersönlichkeiten u. großer Unternehmen.



Mit 19 begann er in der Sicherheitsbranche tätig zu werden. Unter anderem arbeitete er jahrelang für die weltweit größte internationale Sicherheitsunternehmensgruppe. Zunächst war er u. a. im Bereich Veranstaltungssicherung tätig, sowie als Wirtschaftsdetektiv im Bereich ‚Einschleusungen‘. Zwischen größeren Aufträgen arbeitete er als Kaufhausdetektiv und im Laufe der Zeit, zusätzlich quasi in einem Rund-um-die-Uhr-Job, als Einsatzleiter der Norddeutschen Niederlassung. Hier war er gleichzeitig mit Personalfragen, Mitarbeiterkontrolle, Mitarbeiterschulung, Einsatzplanung / -überwachung und Auftragsbeschaffung betraut. Außerdem war er auch weiterhin ständig mit ‚an der Front‘ – da er als einer der erfolgreichsten Kaufhausdetektive immer wieder von Auftraggebern gebucht wurde. In späteren Jahren war er nur noch als Rausschmeißer, Sicherheitskräftetrainer und Escrimalehrer tätig, um letztlich mehr Zeit für Escrima zu haben. 1998 begründete er die ETF und 2005 ein spezielles Schulungszentrum an der Ostsee.

# **E**inführung

Sinn des Buches!

Gibt es nicht schon genug Selbstverteidigungsbücher und hochschlaue Ratgeber zu solcherlei Themen? Okay – ich versuche mal in kurzen Stichpunkten zu beschreiben, welchem Zweck dieses Buch dienen soll:

1. Als hilfreiches Handbuch für einen leichteren, sichereren Umgang mit unangenehmen Zeitgenossen.

2. Als Antwortlieferant für den Profi zu Themen wie: Verbale und körperliche Konfliktbewältigung und wie man nötigenfalls physisch vorgehen sollte, wenn es zu Bedrohungslagen und körperlichen Übergriffen kommt. Von einfachen Belästigungen, bis hin zu Angriffen mit Messern. Welche Chancen man hat und was man besser bleiben lassen sollte. Antworten und Fakten, von deren grundlegender Kenntnis unmittelbar das Leben einer Sicherheitskraft abhängen kann.

3. Als allgemeines Grundlagenbuch für Sicherheitskräfte: von der Kleidung, über richtiges Auftreten, die geistige Haltung, bis hin zu richtigem professionellen Handeln bzw. umfassender Handlungskompetenz.

4. Als Informationsquelle zur Waffenproblematik, ebenso für sinnvolles Training mit Waffen: verschiedene Schlagstöcke, Schilde, Klingen, Schusswaffen etc.

Das Ganze halt hautnah aus der jahrzehntelangen Praxissicht von Sicherheitskräften, quasi vom Profi für den Profi, aber auch für den interessierten Laien.

Für Wachleute, Türsteher, Polizisten, Ordner, Ladendetektive, Personenschützer oder Justizbeamte. Sowie für Menschen anderer betroffener Berufszweige, wie beispielsweise Taxifahrer, Gastwirte, Flughafenpersonal, Kontrolleure, Pförtner, Ärzte, Schwestern, Stewardessen oder auch einfach Fahrgäste öffentlicher Verkehrsmittel - eben für all diejenigen, die in der Öffentlichkeit zwangsläufig mit den unterschiedlichsten Leuten zu tun haben. Und natürlich auch für gesetzestreue Privatpersonen, die lernen möchten, wie man sich sinnvoll vor Übergriffen schützt.

Als inzwischen nunmehr über 50jähriger „alter Sack“ ist es vielleicht gerade an der richtigen Zeit, gemachte Erfahrungen in dieser Form einmal dauerhaft festzuhalten und weiterzugeben, denn erlebt haben wir in dem Bereich ja letztlich eine verdammt Menge. Dass etliche Begebenheiten eher von unschöner Natur waren, muss ich vermutlich nicht extra erklären. Beruflich sahen meine Kollegen und ich uns ja nicht grad selten jemandem gegenüber, der plötzlich meinte, uns mit den Fäusten niederstrecken zu müssen oder auch Schlimmeres. Eigentlich konnte man sagen, war es unser tägliches Brot. Natürlich konnte man nie sagen, wohin sich eine Situation durch irgendwelche Weiterungen entwickeln würde. Oftmals blieb es glücklicherweise bei einfachen Worten oder einem freundlichen Beiseiteschieben unsererseits. Manchmal wurde daraus eine leichte Rangelei, bis hin zu schweren Schlägereien oder lebensbedrohlichen Angriffen mit Waffen. Und mit allen diesen möglichen körperlichen Übergriffen mussten wir dann halt irgendwie zurechtkommen. Das uns dann jemand, wenn beispielsweise sein Bemühen uns zu schlagen erfolglos blieb, vielleicht auch noch zu unterlaufen und niederzuringen versuchte, war praktisch reiner Alltag. Etliche Male griffen irgendwelche Aggressoren zusätzlich zu Schlagwerkzeugen, Messern, Äxten, bis hin zu Pistolen. Außerdem war so ziemlich jede kombinierte Variante eines

solchen Szenarios denkbar. Von Anbeginn erkannten wir dadurch, dass wir uns im Training mit möglichst vielen verschiedenen Boxern, Kickern, Ringern und Fechtern unterschiedlichster Stile und Sportarten messen mussten, ohne dabei selbst Kampfsport in der üblichen Weise zu betreiben. Wir erkannten außerdem den großen Unterschied, dessen was Kampfsport ist und was andererseits wir als Handwerkszeug für unsere Berufsausübung benötigten. Wir begannen zu verstehen, für welche Bühne zum Beispiel ein Boxer oder Ringer trainiert, was den Erfolg in seinem Sport ausmacht und was wir im Gegensatz dazu für , unsere Bühne' beherrschen mussten, um ebenfalls erfolgreich zu sein. Und da gab es grundsätzliche Unterschiede. Und dies hat letztlich über die Jahrzehnte zu einer besonderen Sicht und auch speziellen Übungskonzepten geführt.

Ich selbst komme aus dem Escrima bzw. beruflich aus der Sicherheitsbranche. Beruflich habe ich nie etwas anderes gemacht. Meine wichtigsten Lehrer waren in über zwanzig Jahren Lehrzeit, philippinische Escrimaleute (Pinoys) aus Kalifornien (USA), sowie auch großartige Kämpfer aus England. Das war ein Riesenglück für mich und ich habe ihnen viel zu verdanken. Leute, wie den bekannten Escrimador und absoluten Ausnahmekönner Rene Latosa aus Kalifornien, als dessen Privatschüler ich immerhin achtzehn lange Jahre zubrachte, meinen alten Freund und Lehrer Bill Newman aus London, an dessen Seite ich direkt etwa zehn Jahre trainierte, Leute wie Cedric Concon, Ed Chin, sowie den ehrenwerten Brady Brasil aus Kalifornien. Durch ihn und seinen Vater wurden mir in Sachen Escrima überhaupt erst die Augen geöffnet und mit ihm verbinden mich ebenfalls viele interessante Trainingsstunden, über etliche Jahre verteilt, sowie eine jahrzehntealte Freundschaft. Ohne all diese für mich bedeutenden Leute, wäre ich nie dahin gekommen, wo ich heute in Sachen

Escrima und Kampftraining bin. Wenn man bedenkt, dass Escrima seine Wurzeln durch spanischen Einfluss zu ursprünglich mindestens 85% in Europa hat, ich im Grunde hauptsächlich in Amerika (Kalifornien) gelernt habe (nachdem Escrima dort bereits über 60 Jahre existierte) und wir auf mittlerweile über 30 Jahre Escrima-Praxis in Deutschland zurückblicken, wird klar, wieso sich im ETF-Combat-Escrima (wie wir es heute nennen) inzwischen eine eigene, europäisch rationale Sichtweise und Methodik entwickelt hat. Im Kampfsport bekommt man heutzutage leider auch viel Klamauk zu sehen. Oftmals ist es halt einfach billige Show. Das Problem gibt es mittlerweile leider auch im Bereich der Philippine Martial Arts, wo kommerzielle Lehrer es sich mancherorts offenbar einfach machen und Leuten nur zeigen, was zwar leicht zu lernen ist, aber nicht unbedingt gut funktioniert. Dabei war es gerade die außerordentliche Funktionalität, die dem Escrima überhaupt erst seinen Ruf einbrachte.

Kampf wird bestimmt durch die Relation zum Gegner. Aspekte wie Hieb- bzw. Schlagschule, Fußarbeit, Timing, Distanzgefühl, Power gehören dazu. All diese Dinge müssen sorgsam und möglichst realistisch geübt bzw. gespart werden, um im Kampf an den Mann gebracht werden zu können. Kampftraining muss grundsätzlich von Sparring bestimmt sein. Sparringsübungen, an denen sich Hiebschule und Fußarbeit orientieren, um aus der Bewegung heraus zu wirkungsvollen Treffern zu kommen. Alles andere ist glatte Zeitverschwendung. So simpel sehe ich das heute. Was gutes Sparring ausmacht, darüber werde ich im Kapitel ‚Realistisches Vollkontakttraining‘ ausführlich berichten. Nur einfach draufhauen ist es auf jeden Fall nicht. Sicherlich sind Lehrgänge mit Schlägen und Kombis in die Luft oder auf Prätzen sowie irgendwelchen Koordinations-Drills eine gewisse Grundlage für Anfänger. Fortgeschrittene verplempern damit aber irgendwann tatsächlich ihre Zeit.

Mit den Jahren wurde mir immer klarer, was ich wirklich tun musste und wie ich speziell für meinen Job trainieren musste, um genau die Fähigkeiten zu erlangen, die ich haben wollte. Irgendwann lief dann witzigerweise auch auf Turnieren alles viel einfacher. Alles Verkrampfte und Hektische, fast schon Panische, wodurch vorher oftmals Auseinandersetzungen mitbestimmt wurden und die ganze Angespanntheit, die ich so manches Mal gespürt hatte, fielen plötzlich von mir ab. Ich fühlte mich auf einmal wohl in meiner Haut und als ein ganz anderer Mensch und Kämpfer. Auf einmal war Zeit für Strategie, konnte ich mit mehr Finesse kämpfen, anstatt in selbstauflösender Panik nach Überblick zu ringen. Ich merkte, wie das Wort 'Situationskontrolle' sich für mich mit Sinn und Leben erfüllte. Ich verstand, dass Kampf von ganz anderen Faktoren bestimmt wird, als ich es zuvor dachte. Ist doch auch klar: Wenn man das Verkehrte denkt, ist der eigene Arbeitsspeicher im Gehirn, im Kampf sehr leicht überlastet. Und wer kann schon ständig im 'roten Bereich' arbeiten bzw. kämpfen und zudem richtige Entscheidungen fällen? Und wenn man irgendwann mit sich und der Wirklichkeit im Reinen ist, fällt einem auch alles andere automatisch viel leichter.

All das ist nun schon mehrere Jahrzehnte her. Leute, die heute noch so trainieren, wie wir vor vielen Jahren einstmals begonnen hatten, haben gegen unsere heutigen versierten Kämpfer tatsächlich keine große Chance mehr. Warum? Weil unsere aktiven Kämpfer heute fast schon mit Spaßvergnügen, sowie dem Gefühl zu wissen was sie tun, kämpfen. Sie spüren, dass sie auf jeden Fall schon mal ihr Handwerk solide und gut erlernt haben und dass da keine unbekannteren Faktoren mehr sind. Es geht für sie also einzig und allein nur noch um den Gegner. Das ist schon mal ein unglaublich gutes Gefühl. Und dann ist das Beherrschen des Gegners und der Situation letztlich gar nicht mehr so

schwierig. Früher schien einem schier nahezu unmöglich, was heute ganz einfach ist. Ich spreche da auch aus unmittelbar eigener Erfahrung.

Auf den Philippinen hatte ich nach vielen Jahren irgendwann die Bestätigung für mich gefunden, dass ich tatsächlich recht hatte und auf dem richtigen Weg war und Escrima im Wesentlichen endlich richtig begriff. Seither ging und gehe ich sehr entspannt meinen Weg einfach weiter. Zu wissen, dass man die richtige Route eingeschlagen hat, ist natürlich immer sehr entspannend. Plötzlich fängt man an, den Weg an sich zu genießen und sieht viel mehr am Wegesrand. Und das war ein weiterer Punkt, den ich damals in Rizal (Philippinen) dem Dante Commandante Unsay und seinen Leuten, seinem Sohn Philip - der gleichzeitig auch jahrelang einer meiner ersten Schüler in Deutschland war, sowie seinen Bekannten und eben auch dem alten Hortencio Navales aus Bacolod City und seinem Familien-Clan zu verdanken hatte. Sie hatten sich vorurteilsfrei angeschaut was ich tat und mich im Wesentlichen darin bestätigt, sowie sehr ausführlich erklärt und gezeigt, was sie wussten - über Kampf, Leben und Tod. Und das war eine ganze Menge, speziell bei Dante Commandante. Dante galt schließlich als ein Mann, der sich in unzähligen Duellen geschlagen und wohl auch sehr viele Leute in Auseinandersetzungen getötet hatte. Mit Klingen und auch mit Schusswaffen. Als sogenannter ‚Lost-Commando-Anführer‘ war er seinerzeit sehr gefürchtet bei den Leuten, hatte viele Freunde und noch mehr Feinde. Damals fühlte ich mich sehr reich beschenkt von diesen Leuten. Haben sie doch ihren Erfahrungsschatz mit mir ganz offen und ehrlich geteilt. Das hatte mir im Grunde noch gefehlt und sie gaben es mir einfach. Ich bin ihnen auch heute noch sehr dankbar dafür. Als ich vom Navales-Clan dann 1994 auch noch zum 11. Meister des Abaniko Corto Escrima-Stils von Negros erklärt wurde, war das für mich höchstens sekundär bedeutsam,

obwohl ich dafür natürlich auch nicht undankbar bin. Aber mir ging es letztlich irgendwo immer mehr um die tiefere Erkenntnis, als um das, was man aufgrund irgendwelcher Urkunden für andere vielleicht dann darstellt. Ein bedeutsames Erlebnis auf den Philippinen war für mich, als ich eines Tages auf einmal schwer an einer Rippenfellentzündung und fiebrigen Bronchitis erkrankt war und man mir nun sehr selbstlos half, wieder auf die Beine zu kommen. Ich erinnere noch sehr genau, wie der alte Hortencio damals recht besorgt spezielle Medizin für mich kaufte und mit magischen Sprüchen das ziemlich dreckige, verseuchte Trinkwasser esoterisch zu reinigen versuchte, das ich so dringend literweise brauchte. Tatsächlich funktionierte das irgendwie. Frag mich lieber keiner warum und wie das möglich war. Jedenfalls war man sehr um mich bemüht und hat mir geholfen. Und ich habe in der Zeit auf den Philippinen auch viel über die menschliche Gesundheit, über meine Gesundheit und die verschiedenen dort üblichen Heilmethoden erfahren. Die Gastfreundschaft der Leute war ganz enorm und hat mich bis heute zutiefst beeindruckt. Das hat mit dazu geführt, dass ich heute innerlich ein ganz besonders herzliches Verhältnis zu den Filipinos habe. Mal abgesehen von dem zusätzlichen Umstand, dass ich als sehr junger Mensch (mit 23 J.), auch mal ein paar Jahre mit einer Filipina, zum Glück kinderlos, verheiratet war. Ich kam später jedenfalls dann noch auf Rat der Navales-Leute zu einer alten Heilerin nach Laguna, wo ich in sehr heißen Vulkan-quellen baden musste und speziellen Massagen unterzogen wurde. Und obwohl ich damals durch die heftige Erkrankung schlagartig fast ein Drittel meines Körpergewichtes verloren hatte, stellte man mich schließlich soweit wieder her, dass ich irgendwann nach ein paar Wochen Weiterreisen und in Amerika - in San Diego - noch ein Vollkontaktturnier gewinnen konnte. Das war fast schon magisch. Genauso wie das spätabendliche Vorbereitungstraining am Pasig-River, wo einstmals im Jahre

1762 die britischen Truppen auf Luzon übergesetzt waren, um die Spanier in einer Art Blitzkrieg zu besiegen. Nur die vielen Moskitos waren wenig zauberhaft, zumal, wenn man ordentlich vom Training schwitzte. Auf den Philippinen hatte ich durch meine guten und herzlichen Beziehungen zu den Leuten letztlich ziemlich viel zu sehen bekommen und erlebt. Und ich weiß heute dadurch auch, wonach man garantiert nicht zu suchen braucht und was in Asien auf jeden Fall nicht existiert. Viel ist eben auch Mythos oder leider auch bereits Vergangenheit.

Über die Ergebnisse des Trainings der ganzen Jahre und welchen Einfluss die erlebte Berufsrealität dabei hatte, darüber möchte ich dem Leser in diesem Buch einiges berichten und ihm auf diese Weise teilweise wenig bekannte, aber mittlerweile gesicherte Erkenntnisse und Fakten aufzeigen. Aber ich möchte an dieser Stelle betonen, dass dies kein Escrima-Lehrbuch ist. Sondern dieses Buch soll eine Art Grundlagenwerk bzw. Leitfaden für alle möglichen Menschen sein, die sich notgedrungen und vor allem auch beruflich, mit Gewalt auseinandersetzen müssen. Dennoch ist es in diesem Zusammenhang wichtig zu erwähnen, dass es mir ohne den speziellen Hintergrund aus dem Escrima kaum möglich gewesen wäre, zur rechten Zeit die richtigen Schlüsse zu ziehen und zu dem zu gelangen, was wir heute haben. Aufgrund des Umstandes, dass man anderweitig wenig hinreichende Formulierungen, Szenarien und Einschätzungen kennt, wird es sich kaum vermeiden lassen, den Leser immer wieder auch ein Stück weit mit in die Welt des Escrima und seiner Begrifflichkeiten zu entführen. Ich hoffe der Leser sieht mir dies nach. Ich wüsste jedenfalls sonst nicht, wie ich die teilweise komplexen Inhalte einigermaßen begreifbar rüberbringen könnte. Soweit es möglich ist, werde ich versuchen, mit allgemein üblichen Formulierungen und Begriffen zu arbeiten.

Was Escrima überhaupt ist?

Klar, der Leser mag ja schließlich an dieser Stelle relativ unbedarft sein. Also um es möglichst kurz zu machen: Fälschlich wäre es, Escrima für eine ostasiatische Kampfsportart zu halten. Oft denken Leute ebenso fälschlich, es würde sich um eine Art Eingeborenenstockkampf handeln, nur weil sie bei den Trainierenden eben oft auch Stöcke sehen. Der Ursprung geht aber vielmehr auf die soldatische, paramilitärische Grundausbildung eingeborener Krieger durch spanische Konquistadoren auf den Philippinen zurück. Ähnlich wie die Engländer in Indien, gingen nämlich auch die Spanier zwischen etwa 1565 und 1898 als Kolonialmacht auf den Philippinen vor und bildeten einheimische Krieger für polizeiliche und militärische Aufgaben aus. Die hier vermittelten Methoden, die im Laufe der Jahrhunderte teilweise eine leicht asiatische Einfärbung bekamen, stellen sozusagen die Grundlagen im Escrima dar. Um die geforderten Aufgaben zu erfüllen und die spanischen Interessen im Land durchzusetzen, brauchte man gute Leute mit einer bestimmten Mischung aus kriegerischer Mentalität, soldatischen Tugenden und polizeilichem Geschick. Diese sogenannten Escrimadores sollten die Interessen der spanischen Krone gegen die eigene Bevölkerung erzwingen, Rebellionen niederschlagen und Abgaben eintreiben. Sie waren in der Bevölkerung deshalb natürlich überhaupt nicht beliebt, aber umso mehr gefürchtet. Und so bildeten sie mit der Zeit eine eigene, in sich geschlossene gesellschaftliche Gruppierung, mit ihren eigenen Privilegien und Rechten. Das führte dazu, dass kämpferisches Wissen irgendwann traditionell vom Vater auf den Sohn oder vom Enkel auf den Neffen weitergegeben wurde und die Söhne fast zwangsläufig in die Fußstapfen ihrer Väter traten. Dadurch entstanden über Generationen hinweg spanientreue Familienclans auf den Philippinen, die

viele Fäden der Macht in den Händen hielten und teils beachtlichen Einfluss in der Gesellschaft hatten.

Escrima als Mittel zur Interessendurchsetzung spanischer Kolonisatoren auf den Philippinen, mit seinen praxiserprobten Kampftechniken für das Schlachtfeld ebenso, wie für Aufruhrkontrolle, Duelle bzw. verschiedene polizeiliche Aufgaben, war für mich und meinen Beruf als Sicherheitskraft weit mehr, als nur eine geniale Fügung. Zumal ich jahrelang nach solchen Dingen gesucht und recherchiert hatte. Leider war aber vieles davon nicht besonders zeitgemäß und nicht 1:1 in unserer heutigen westlichen Zivilisation umsetzbar. Jedem dürfte ja klar sein, dass man hierzulande einen flüchtenden Ladendieb nicht einfach rücklings mit einem Säbel oder Machete niederstrecken kann. Obwohl das natürlich zweifelsohne funktionieren würde. Und auch waffenlos gibt es verständlicherweise Probleme, wenn man den Missetäter gleich mit einem Herzstillstand zu Boden gehen lässt. Somit musste zwangsläufig Etliches modifiziert und an das heutige Leben angepasst werden, ohne die alten Sachen zu vergessen, zu verfälschen oder etwa zu vernachlässigen. Alles brauchte aber seinen geeigneten, neu geordneten Platz. Als echte Idealisten haben wir letztendlich unser halbes Leben damit zugebracht, diesen hohen Ansprüchen gerecht zu werden, ohne das überlieferte originale Escrima in irgendeiner unzulässigen Weise zu verfälschen oder zu beschädigen. Heute unterrichten wir unsere angehenden Instrukturen in beiderlei Hinsicht: Zum einen lernen sie die pragmatischen zeitgemäßen Konzepte, zum anderen aber anschließend auch noch die unverfälschten klassisch überlieferten Stile und Trainingsmethoden. Somit sind sie dann in beiden Welten gleichwertig zuhause.

Im Escrima liegt der Trainingsschwerpunkt übrigens traditionell nicht auf dem Erlernen möglichst vieler einzelner

Techniken, sondern darauf, die essenziellen Faktoren und grundlegenden Gesetze des Kampfes zu erfassen und für sich zu nutzen. Da gerade die unbekanntesten Faktoren in einer Situation bzw. Konfrontation zu Stress und lähmenden Ängsten führen, haben wir gelernt, ein spezielles Stress- und Situations-Kontroll-Training für uns zu nutzen. In der Trainingspraxis handelt es sich hierbei um gezielte, gut dosierte Rollensparringsübungen, die ohne unnötiges Verletzungsrisiko schnell zu einer Gewöhnung an die in der Praxis üblichen Szenarien führen. Dazu aber später mehr.

