

Weiterführende Literatur

Kernspecht, Keith R.:

Vom Zweikampf Revisited, Deutschland, 2022

McCann, Kelly:

Combatives For Street Survival, USA, 2009

Miller, Rory:

Principles-Based Instruction For Self-Defense (and maybe life), USA, 2017

Miller, Rory:

Meditations On Violence, USA, 2007

Morrison, Lee:

The Complete Book Of Urban Combatives, USA, 2015

Reinisch, Stefan / Marek, Maria:

Das David-Goliath-Prinzip, Deutschland, 2013

Reinisch, Stefan / Türl, Patrick / Marek, Maria:

Combatives Konsequente Selbstverteidigung, Deutschland, 2016

Reinisch, Stefan / Haager, Willi / Marek, Harald:

Combatives Drills Übungen für konsequente Selbstverteidigung, Deutschland, 2017

Thompson, Geoff:

The Fence, United Kingdom, 1998

Thompson, Geoff:

Three Second Fighter, United Kingdom, 1997

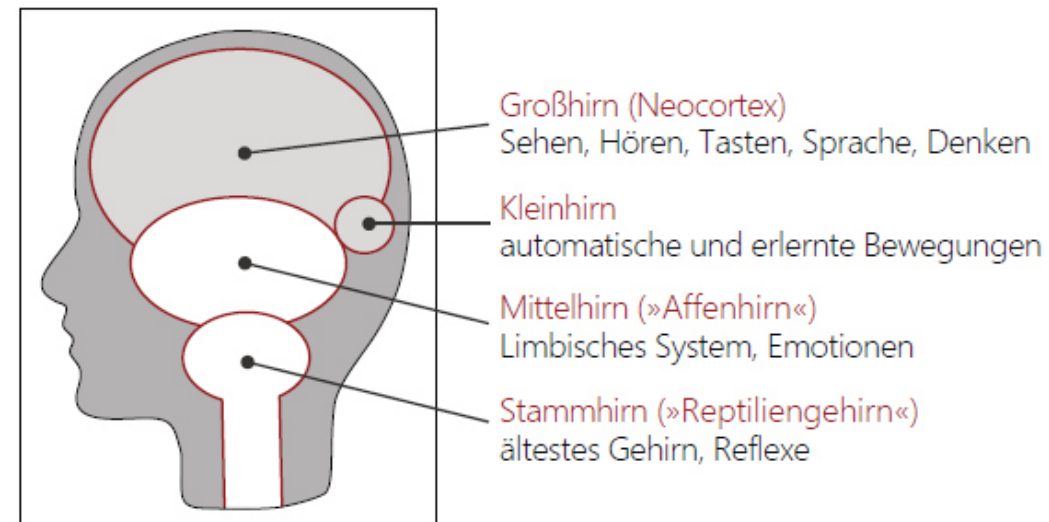
Urinstinkte

Plötzlich auftretende Bedrohungen werden beim Menschen seit Urzeiten im sog. »Reptiliengehirn« und im »Affenhirn« verarbeitet. Daher reagieren Menschen auf eine Bedrohung 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 bereits vorhanden, muss diese Fähigkeit 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.

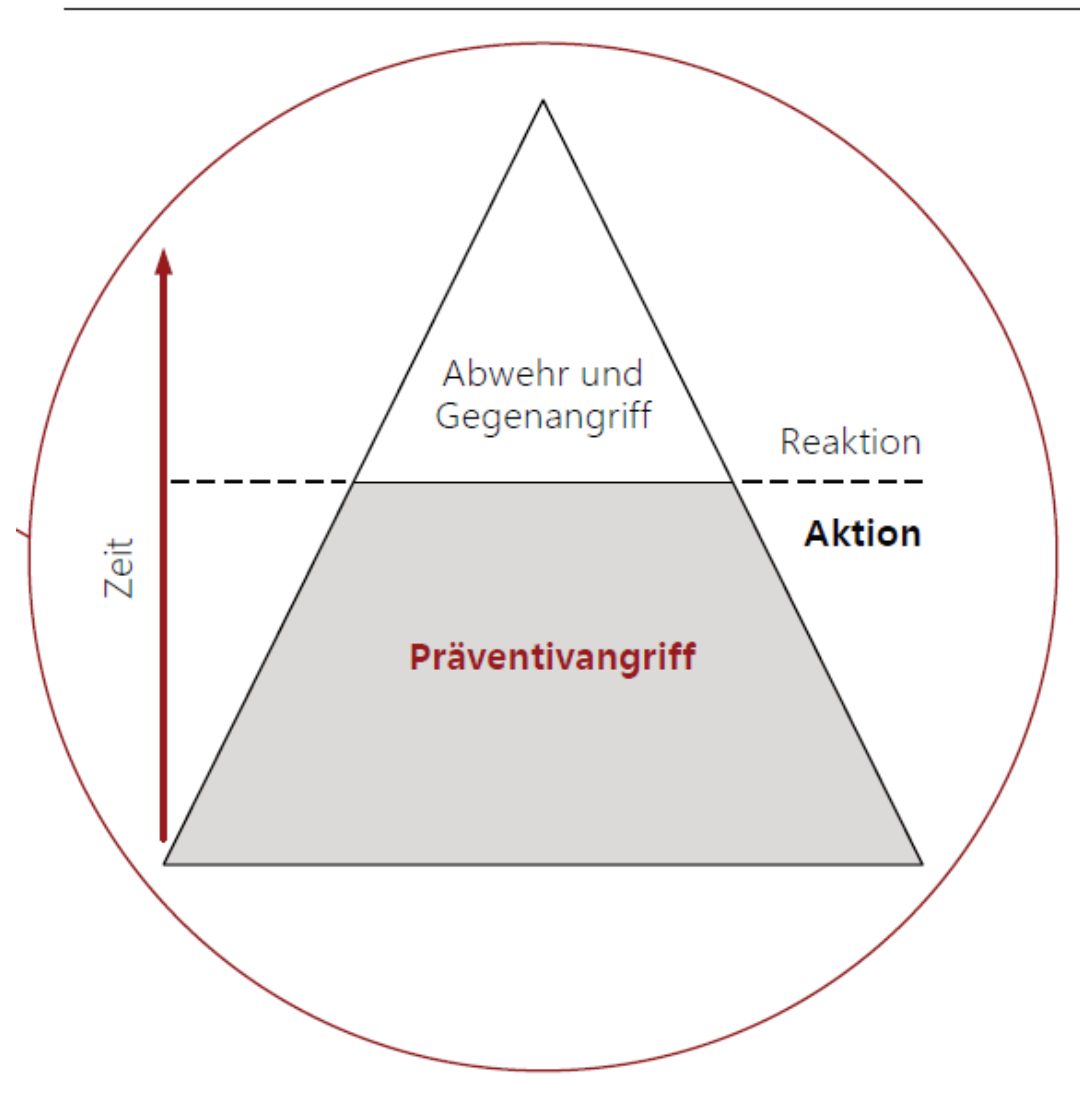


Angst

Angst ist ein wichtiger Schutzmechanismus bei Menschen und Tieren, der in tatsächlichen oder auch nur vermeintlichen Gefahrensituationen die körperliche oder seelische Unversehrtheit und im Extremfall das Überleben sicherstellen soll. Angst soll ein Lebewesen auf eine Kampf- oder Flucht-Situation (engl. "Fight or Flight") vorbereiten. Dabei werden verschiedene Hormone, darunter insbesondere Adrenalin freigesetzt, wodurch viele Körperfunktionen beschleunigt werden. Die wesentlichsten körperlichen Auswirkungen sind:

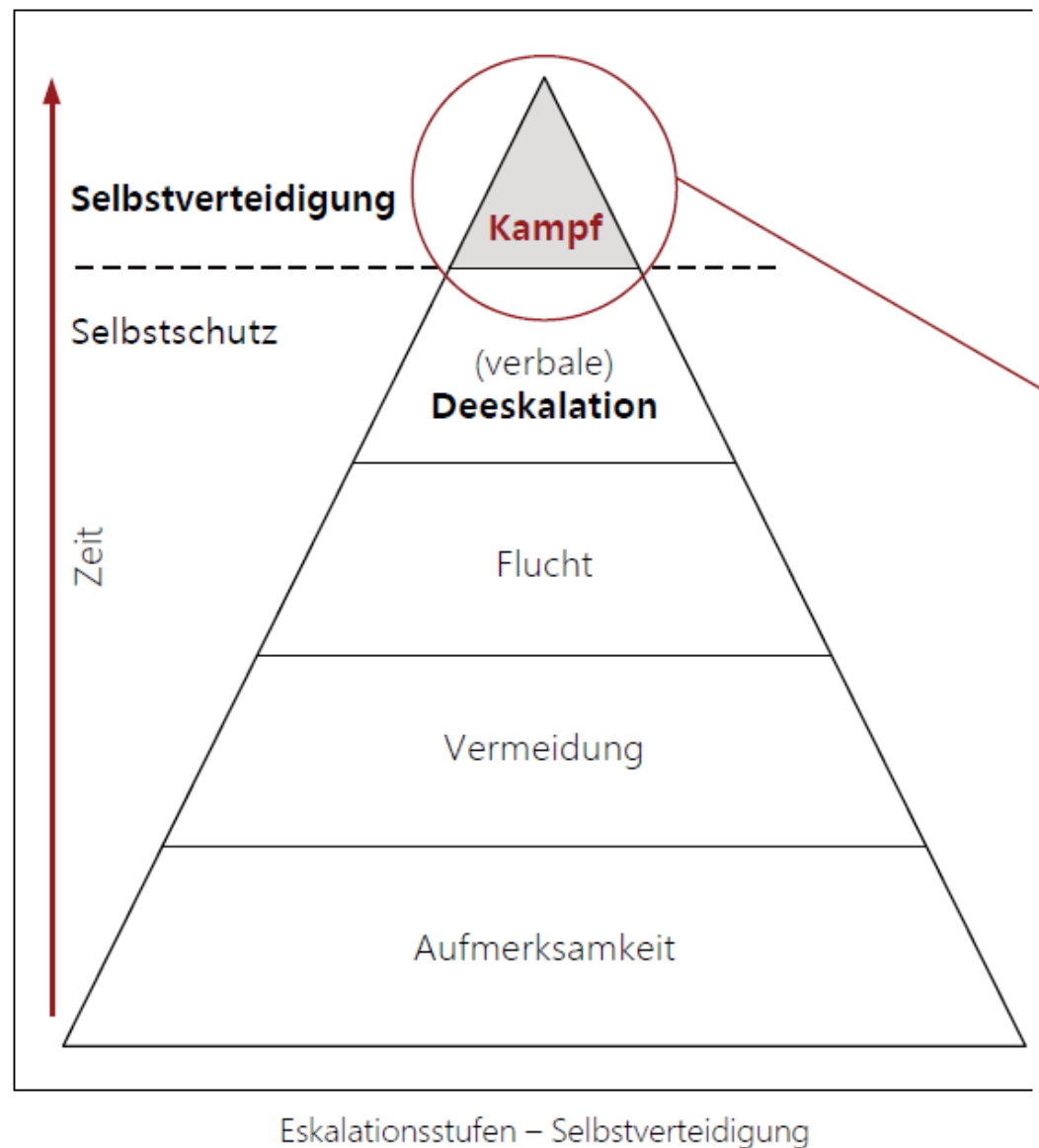
- Schärfung der Sinne, die Pupillen weiten sich und Seh- und Hörnerven werden empfindlicher (für erhöhte Wahrnehmung).
- Eingeschränktes Gesichtsfeld (»Tunnelblick«).
- Erhöhte Reaktionsgeschwindigkeit, Muskelanspannung, und Energiebereitstellung in den Muskeln (zur Vorbereitung auf Kampf oder Flucht).
- Gegebenenfalls Entleerung der Blase (zur Vorbereitung auf Kampf oder Flucht).
- Erhöhter Puls; je nach Situation und Konstitution kann der Puls leicht auf über 200 Schläge pro Minute ansteigen.
Ab einem Puls von ca. 175 Schlägen pro Minute sind nur noch grobmotorische Bewegungen möglich!
- Erhöhter Blutdruck.
- Flachere und schnellere Atmung.
- Schwitzen, Zittern und Schwindelgefühl, Zähneknirschen, Hitze- oder Kälteschauer, ggf. auch Übelkeit oder Atemnot.
- Unterdrückung der Verdauungs- und Sexualfunktionen (um Energie zu sparen).
- Schnellere Blutgerinnung (um möglichen Blutverlust zu minimieren).

immer mit dem unbedingten Vorsatz ausgeführt werden, keinen »Kampf« zu beginnen, sondern die sich entwickelnde Gefahrensituation bereits schon in der Entstehungsphase so früh wie möglich zu beenden.



Eskalationsstufen – Kampfphase

werden. Ansonsten kann der Angreifer sich zu schnell von dem Überraschungsmoment erholen und nach dieser Vorwarnung seinen eigenen Angriff nun umso heftiger fortführen. Unter dieser Prämisse muss jeder Präventivangriff

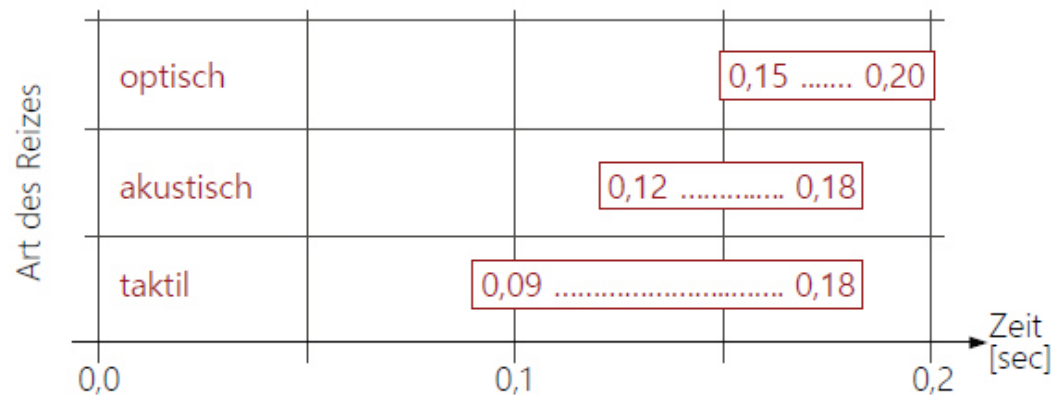


Für die Selbstverteidigung ist es wichtig, sich dieser (völlig natürlichen) Reaktionen a) bewusst zu sein und b) durch geeignetes Training ein körperliches »Einfrieren« zu verhindern und die vorhandenen Energien positiv im Sinne von möglichst »Flucht« und ansonsten von »Kampf« einzusetzen.

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 0,05 bis 0,1 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 0,2 Sekunden. Durch erhöhte Aufmerksamkeit und geeignetes Training kann die Reaktionszeit ebenfalls auf etwa 0,1 Sekunde 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.



Verschiedene Reaktionszeiten bei unterschiedlichen Reizen

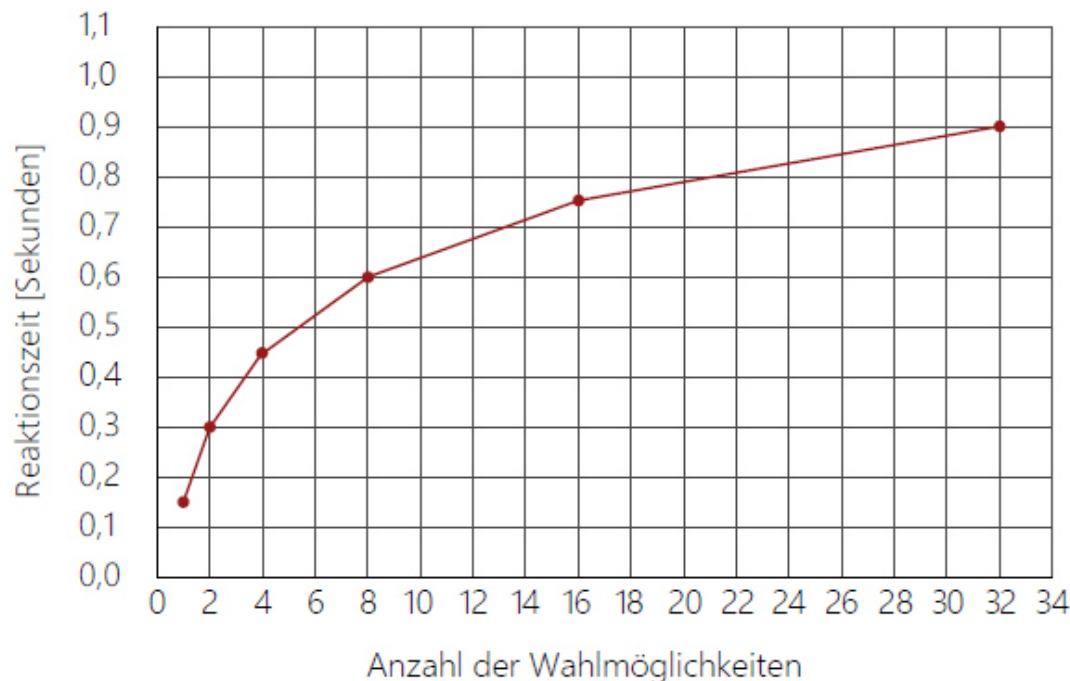
Quelle: Bertelsmann Enzyklopädie Discovery, 1998

Hick'sches Gesetz

Das Hick'sche Gesetz wurde 1952 von William Edmund Hick (britischer Mediziner und Psychologe, 1912 – 1974) entwickelt und beschreibt den Zusammenhang zwischen der Reaktionszeit und der Anzahl von möglichen Auswahlen. Grob gesprochen besagt das Gesetz, dass für jede Verdoppelung der Wahlmöglichkeiten die Reaktionszeit um ca. 150 ms steigt. Unabhängig von der Anzahl der Wahlmöglichkeiten stellt sich die Reaktionszeit jedoch durch regelmäßige Übung auf einen festen Wert ein.

Angewendet auf die Selbstverteidigung bedeutet dies, dass bei einem gerade stattfindenden Angriff die Reaktionszeit bis zur entsprechenden Abwehr umso länger ist, je mehr Abwehrtechniken dem Verteidiger zur Verfügung stehen und je mehr Entscheidungen er zur Auswahl der für diesen Angriff geeigneten Technik treffen muss.

Fazit: Besser nur wenige Techniken gut beherrschen, als viele Techniken kennen, aber nicht wirklich können.



Aktion vs. Reaktion

In 99 von 100 Fällen ist eine Aktion immer schneller als eine Reaktion. Für die Selbstverteidigung folgt daraus, dass der Verteidiger bei einem unausweichlich bevorstehenden Angriff nicht solange darauf warten sollte, bis der Angriff tatsächlich erfolgt, um ihn erst dann abzuwehren, sondern dass er stattdessen besser von vornherein selbst die Initiative ergreift und seinerseits den Angreifer zuerst attackiert (sog. »Präventivangriff«).

Präventivangriff

Allerspätestens dann, wenn der Angreifer sich dem Verteidiger ungeachtet dessen eindeutiger Deeskalationsversuche bis auf Tritt- oder sogar Armlänge genähert hat, sind alle weiteren Gedanken hinsichtlich Kampfvermeidung, die dem Verteidiger ggf. noch durch den Kopf gehen mögen ("Wird er wirklich angreifen oder nicht?"; "Soll ich nicht besser jetzt schon etwas machen, oder lieber doch noch abwarten?"; "Was kann ich jetzt am besten machen?"; usw.), hinfällig geworden.

Falls der Verteidiger zu diesem Zeitpunkt immer noch glaubt, sich im Falle eines Angriffs wirklich »verteidigen« zu können, muss er davon ausgehen, dass er zumindest den ersten Schlag, Tritt, Kopf- oder Kniestoß des Angreifers einstecken wird ... und kann dann nur darauf hoffen, danach immer noch soweit handlungsfähig zu sein, dass er nachfolgende Attacken abwehren und weiteren Schaden vermeiden kann. Allerdings ist die Wahrscheinlichkeit hierfür nicht sehr hoch ... Ende.

Wenn es ohnehin zu einer körperlichen Auseinandersetzung kommen wird, ist Angriff tatsächlich die »bessere« Verteidigung! Wie im vorherigen Abschnitt beschrieben, ist eine Aktion i. d. R. schneller als eine Reaktion, wodurch der Verteidiger seine Chancen für eine erfolgreiche Verteidigung durch einen Präventivangriff einmalig erheblich verbessern kann. Dieser Angriff darf jedoch niemals halbherzig erfolgen, sondern muss mit voller Konsequenz bis zum Ende der Selbstverteidigungssituation durchgezogen