

# Realistische Selbstverteidigung

– verfasst von Geoff Thompson –  
(übersetzt von Matthias Golinski)

Schlägereien, Raubüberfälle und sogar Totschlag sind beängstigend häufig in einer Gesellschaft, die vor feindlichen Angriffen nur so strotzt. Nach der erstaunlichen Wachstumsrate von Gewaltverbrechen in Großbritannien, sind Selbstverteidigungsfähigkeiten nahezu eine Grundvoraussetzung, wenn man in einem Stück von der Kneipe zum Inder und wieder nach Hause zurück kommen möchte.

In einer Angriffssituation sind Optionen – von Vermeidung einer Konfrontation bis zur Keilerei – sinnvoll. Die Wahlmöglichkeiten sind verschieden und subjektiv, aber wenn dein Adrenalin tobt und deine Beine einen unfreiwilligen Bossanova tanzen, ist die Wahl (wie sie sagen) völlig deine.

Ich bin sicher, dass du bestimmt schon zur Genüge die Handgelenkhebel und Schulterwürfe gesehen hast, die ungefähr jeden Artikel und jedes Video über Selbstverteidigung verzieren. Sie funktionieren lediglich in Bruce Lee Filmen und auf den Selbstverteidigungskursen der Polizei; also erspare ich dir die Peinlichkeit einer erneuten Photosession.

Wenn es dir nichts ausmacht, halte ich mich an das Zeug, das funktioniert, wenn der Bürgersteig deine Arena ist und wenn dort keine Schiedsrichter mit Pfeifen und Glocken sind, um zu verhindern, dass ein Punktkampf in eine blutige Katastrophe ausartet.

Meine Prämisse ist zwar grundlegend aber empirisch, und an manchen Punkten kann sie sich sogar als lebensrettend erweisen.

Während einige Situationen direkt mit einer körperlichen Antwort beginnen (in denen du entweder wie ein Dämon kämpfst, oder zusammengeslagen wirst), geht den meisten doch irgendeine Art von Vor-Kampf-Ritual oder einleitendem Dialog voraus; Auch wenn es nur das wenig kreative ‚Hast du meine Perle angeguckt?‘ ist. Die wirkliche Kunst der Selbstverteidigung liegt nicht darin, den Tumult mittels einer rechten Geraden zu einem chaotischen Schluss zu bringen, sondern eher darin, das Angriffsritual in seinen frühen Stufen zu erkennen, sodass ein physisches Gefecht vermieden werden kann.

## **Schwieriges Ziel**

Als ein Mann mit einem breiten und brutalen Hintergrund kann ich dir mit Aufrichtigkeit und Nachdruck sagen, dass Gewalt nicht die Antwort ist. Demnach ist mein erster Hinweis, Gewalt wann immer und wo immer möglich zu vermeiden. Mach dich selbst zu einem schwierigen Ziel, indem du um brisante Milieus einen weiten Bogen machst. James Coburn war ausgesprochen prägnant, als er uns anwies, „vermeide Arschlocher und große Egos und vermeide Orte wo Arschlocher und große Egos rumhängen“. Er hätte noch „sei kein Arschloch und hab selbst kein großes Ego“ hinzufügen können. Das hilft. Die unausweichlichen Konsequenzen einer tatkräftigen Auseinandersetzung sind selten günstig für alle Beteiligten. Also sollten die Verhandlungen am runden Tisch erst voll ausgeschöpft werden, bevor es hart auf hart kommt.

## **Das Gespräch**

Das Vor-Kampf-Management ist lebenswichtig, wenn du eine Auseinandersetzung intakt überstehen willst; Der Sieger ist gewöhnlich derjenige, der die Sekunden vor der Schlägerei kontrolliert. Die meisten Situationen beginnen mit irgendeiner Art von Dialog in der Gesprächsdistanz. Wenn dies falsch gehandhabt wird, entartet die Situation normalerweise – und schnell - in ein Handgemenge und dann in einen bewegungsunfähigen Haufen auf dem Boden, neben Chips und Erdnüssen. Der aktuelle Kropf der Verteidigungs-Innovatoren empfiehlt den Boden als der Platz wo man sein sollte, wenn der Kampf losgeht. In der No-Holds-Barred (NHB) Einer-gegen-Einen Sport Arena haben sie damit vielleicht recht, aber draußen, wo das Umfeld weniger vorhersehbar ist und die Gegner fast immer ihre Verbündeten im Schlepptau haben, ist es selbstmörderisch, den Kampf auf das Pflaster zu ziehen. Es macht dich offen für (oft fatale) zweite Angriffe, besonders wenn du es mit mehr als einem Gegner zutun hast.

## **Der Zaun**

Wenn er sich nähert und der Dialog beginnt ( dies ist als Gespräch bekannt), solltest du eine kleine unauffällige 45° Stellung einnehmen und deinen Zaun aufbauen: positioniere deine Führhand in dem überaus wichtigen Freiraum zwischen dir und deinem Widersacher um eine sichere Lücke zu gewährleisten. Der Zaun gibt dir einen Grad von Kontrolle, ohne das dein Angreifer davon bescheid weis. Korrekt positioniert blockieren deine Führ- und Schlaghand den Durchgang der linken und rechten Hand des Angreifers (ohne diesen zu berühren!). Wenn er vorkommt, um dich zu stoßen/treten/schlagen, sei vorbereitet, ihn zurück zu schubsen und/oder anzugreifen. Versuche, den Angreifer nur mit deinem Zaun zu berühren wenn du musst, es könnte Aggression und wohlmöglich einen körperlichen Angriff auslösen.

Wenn du dein Gesicht am rechten Fleck behalten möchtest, solltest du dich von einem potentiellen Angreifer niemals anfassen lassen, auch nicht wenn er freundlich erscheint. Ein erfahrener Kämpfer heuchelt Freundlichkeit, oder sogar Unterwürfigkeit vor, nur um eine Lücke in deiner Deckung zu schaffen. Ein weiterer häufiger Trick eines Angreifers ist es, einen Handschlag anzubieten, um dich dann sobald die Hand ergriffen ist zu stechen oder mit dem Kopf zu stoßen. Wenn du auf die verbale Einleitung hereinfällst, wirst du schnell zur Arbeitserfahrung für die Schulschwester in der Notaufnahme; Also nutze deinen Zaun um eine sichere Lücke zu gewährleisten bis die Gefahr vorbei ist.

## **Angst**

Erwarte verängstigt zu sein, denn egal wie erfahren du auch bist, du wirst es sein. Angst ist der natürliche Vorläufer einer Konfrontation. Ich habe mit einigen Erstliga-Spieler gearbeitet und privat erzählen sie alle dieselbe Geschichte; Zum Zeitpunkt des Kontakts wären sie lieber überall sonst auf der Welt, als dort wo sie gerade sind. Also lass Selbstzweifel keine Rolle spielen, wenn du denkst, dass du dir in die Hose machst; Auch wenn einige es nicht zugeben: Wir haben alle Angst. Zitternde Beine, eine vibrierende Stimme und dass Gefühl von Feigheit sind natürliche Begleiterscheinungen des Adrenalinausstoßes.

## **Verbaler Rückzug**

Wenn du dich selbst Goliath gegenüberfindest und er anfängt zu knurren, dann versuche die Situation herunterzureden. Auch hier wird die Schlacht eher mit deinem eigenen Ego als mit deinem Widersacher stattfinden. Scheue dich nicht zuzugeben, dass du keinen Ärger möchtest und trete schnell den Rückzug an. Folge lieber dem *Jūdō*-Sprichwort und laufe mit Vertrauen

weg, als in einer Auseinandersetzung zu enden, die den Verlauf deines Lebens zum Schlimmsten hin verändern könnte.

### **Posen**

Falls Reden den Zweck verfehlt (und du glaubst, dass es funktionieren könnte), kannst du das Posieren versuchen. Ich habe es bereits als 70-Kilo-Türsteher-Neuling erfolgreich angewandt. Du musst also nicht groß sein, um es effektiv einzusetzen. Posen beinhaltet, sich wie ein Wollmammut zu geben, um den Gegner zu verängstigen. Erzeuge eine Lücke zwischen dir und deinem Gegner, indem du ihn hart gegen die Brust schubst. Sobald die Lücke sichergestellt ist, wirst du verrückt; scheie, spucke, wedel mit den Armen, reiße die Augen auf und spreche nur noch einsilbig. Das stimuliert die Fluchtinstinkte des Angreifers und ängstigt ihn oft zur Aufgabe. Sobald er sich abdreht, trittst du schell den Rückzug an.

Wenn Flucht, Abraten und Posen nichts bringt und du wirklich glaubst, dass du angegriffen wirst, bleiben dir zwei Möglichkeiten: Schlagen oder geschlagen werden. Als Selbstverteidigungsberater ist es nicht meine Pflicht, dir zu raten welche du wählen sollst. Ich biete dir lediglich die Möglichkeiten und erlaube dir, selbst zu entscheiden.

### **Der Präventivschlag**

Fällt deine Wahl auf eine körperliche Antwort, rate ich dir präventiv und zuerst zu schlagen und zwar hart, möglichst auf den Kiefer.

Das Konzept der Verteidigung am Punkt des Kontakts ist nicht nur töricht, sondern gefährlich und extrem naiv. Darauf zu warten, dass jemand dich angreift ist strategischer Wahnsinn, da Blocks nicht funktionieren! Die *Kwai-Chang-Cain*-Theorie von Block und Gegenangriff ist sogar noch absurder, speziell wenn du mehr als einem Gegner gegenüberstehst. Es gibt kein Patentrezept für den Kampf gegen mehrere Gegner, sie stellen sich nicht in einer Reihe auf und greifen nacheinander an, sondern sie schlagen wie ein Bienenschwarm und Glück ist das einzige, was einen Schlag in deinem Herzen erhält.

Wenn du ehrlich glaubst, dass du zum Ziel wirst, dann schlag sie, bevor sie dich schlagen können. Renn nachdem du den ersten Schlag gelandet hast. Viele Selbstverteidigungsgurus befürworten einen zweiten Schlag, einen Finisher. Ich rate nicht dazu. Dein erster Schlag bringt dir die lebenswichtige Zeit zur Flucht. Wenn du es mit einem entschlossenen Angreifer (und manche sind sehr erfahren in der Kunst des Verstümmelns) zu tun hast, und du nach dem ersten Schlag nicht wegstommst, ist die Chance da, dass er dich packt und wie eine Twiglette umknickt.

Bei der Selbstverteidigung geht es darum, das Minimum zu tun, was die Situation erlaubt, um dein Überleben zu sichern. Es geht nicht darum, ein korpulentes Ego oder eine irregeleitete Ehre zu verteidigen.

Ich war involviert in über eintausend realen Übergriffen und der Präventivschlag war die einzige konstant effektive Technik, die ich finden konnte.

Mein Ratschlag ist es, deine Fäuste (oder den Kopf) zu nutzen und so hart wie du kannst zuzuschlagen. Diese sind (für gewöhnlich) die nächsten verfügbaren Waffen zum Ziel (dem Kinn des Gegners) und bieten den sichersten und direktesten Weg. An diesem Punkt ist es ein großer Vorteil, einen Hintergrund in einer Schlagkunst – wahlweise im Westlichen Boxen – zu haben. Die meisten Menschen denken, dass sie einen guten Schlag schlagen können. Nach meiner Erfahrung – und sicherlich unter Druck – wenige können es. Ein großartiger Weg, diese Fähigkeiten zu lernen ist in einen Boxverein zu gehen, oder etwas Pratzentraining mit einem Freund zu machen.

Wenn du den Präventivschlag gebrauchst, solltest du sichergehen, dass du deine Gesetze (ein bisschen mehr dazu später) kennst oder du kannst in zweifacher Gefahr sein, wenn du dich gegen den zweiten Feind – das Gesetz – verteidigen musst.

Du gibst ‚angemessene Härte‘ an; obwohl du vielleicht deine Interpretation von ‚angemessener Härte‘ im Gerichtssaal rechtfertigen musst. Wenn du so verängstigt vom Angreifer bist, dass du ihn mit allem außer dem Mädchen an deinem Arm schlagen musst, ist das ‚angemessene Härte‘. Wenn du aber jemanden, wie auch immer, zu Boden schlägst und dann eine 56-Technik-*Kata* auf seinem Kopf läufst, dehnst du dein Glück ziemlich.

Ich kann nicht garantieren, dass du nicht im Knast endest, aber ich fühle, dass es besser ist, von zwölf gerichtet, als von sechs getragen zu werden.

### **Bewaffnete Angreifer**

Vergiss all die Filme wo der gute Typ -ungewaffnet- über den messerschwingenden Psychopathen siegt, ohne einmal sein Haar zu krausen, oder einen Hemdknopf zu öffnen; Der einzige Ort, wo so etwas passiert, ist auf der Leinwand. Bei einem Selbstverteidigungsseminar frage mich einmal jemand: „Was kann man gegen ein Messer tun?“.

„Ungefähr 80 Km pro Stunde“ hab ich geantwortet.

Ich stand schon ein paar Klingen gegenüber und wurde mehrmals geschnitten (aber genug über meine Exfrau!); Bei jeder Situation habe ich mir fast in die Hose gemacht. Wenn dein Widersacher bewaffnet ist, dann halte dich an den Ratschlag von Forrest Gump und renne wie der Wind bläst. Auch mit 30 Jahren Kampfkunsttraining unter meinem Gürtel, war es Vorsehung und nicht Können, was mich am Leben erhielt.

Wenn du einem Messer gegenüberstehst, ist das Best-Case-Szenario das du nicht stirbst. Wenn das Messer gezogen wird und weglaufen nicht auf der Liste der Möglichkeiten steht, solltest du alles was nicht am Boden festgenagelt ist auf den Angreifer werfen und dann wegrennen. Wird der Abstand zu klein besteht deine einzige Möglichkeit darin, den Angreifer solange mit Schlägen zum Kopf zu bombardieren, bis er unfähig ist seinen Angriff fortzusetzen.

Der Knackpunkt ist hier nur, dass Messerstecher für gewöhnlich die Klinge nicht zeigen, sie schleichen sich an und benutzen sie wenn du nicht aufpasst. Wenn sie dir die Klinge zeigen, posen sie für gewöhnlich nur rum. Prüfe immer die Hände deines Gegners – Wenn du die Handflächen nicht sehen kannst, oder eine Hand verborgen ist, kannst du davon ausgehen, dass er eine Waffe mitführen.

Wenn der Angreifer eine Waffe hat und nicht auf deine Einreden reagiert, hast du zweierlei Möglichkeiten: Gib ihm was er haben will (und hoffe, dass es nicht Oralsex ist) oder sei vorbereitet bei der Schlägerei geschnitten zu werden.

### **Selbstverteidigung und das Gesetz**

So wichtig das Gesetz auch sein mag, aber im Angesicht des Angriffs über die legalen Verwicklungen der Selbstverteidigung nachzudenken wäre unklug. Es kann Unschlüssigkeit auslösen, welche für gewöhnlich in der Niederlage endet.

Ich nenne das Gesetz den zweiten Gegner: Dies ist nicht abwertend gemeint, aber nachdem ich ein paar mal auf der falschen Seite war, fühle ich mich verpflichtet, die zugehörigen Gefahren eines ekeligen Nachspiels vor Gericht hervorzuheben.

Viele Menschen werden für das verurteilt, was sie sagen und nicht für das, was sie tun. Das bedeutet, du kannst dich rechtmäßig verteidigen und trotzdem ins Gefängnis geschickt werden

(gehe nicht über los...), wenn du bei der Polizei-Aussage nicht (korrekt) ‚Selbstverteidigung‘ angibst. Viele meiner Freunde sind im Gefängnis gelandet, weil sie das Gesetz nicht verstanden haben. Seltsamerweise konnten viele bekannte Kriminelle (oder eher ihre Anwälte) das Gefängnis vermeiden, weil sie gerade das taten. Also, wenn Selbstverteidigung dein Ziel ist, ist eine Würdigung dieser juristischen Grauzone unumgänglich.

Nach dem Angriff, könntest du vielleicht unter etwas leiden, was als durch Adrenalin verursachte Tachypsychy bekannt ist. Dies kann eine Verzerrung des Zeitgefühl, den Verlust des Zeitgefühls, eine Verzerrung des Gedächtnisses und den Gedächtnisverlust nach sich ziehen. Du könntest den angeborenen Drang zu Reden verspüren, und wenn es nur zur Rechtfertigung deiner Handlungen ist. Alle diese Erscheinungen beeinträchtigen deine Fähigkeit eine objektive Aussage zu machen, wenn die Polizei hinzukommt. Wenn du eine Aussage machst, ist es kaum möglich, in anbetracht dieser Fakten präzise zu sein. Sechs Monate später, wenn du im Gericht stehst und dein Recht auf Selbstverteidigung verteidigst, wird alles an deiner gemachten Aussage hängen. Also stelle sicher, dass du über deine Rechte informiert bist. Wenn du dich nicht gut fühlst, bestehe darauf, erst am nächsten Tag eine Aussage zu machen, oder deinen Pflichtverteidiger (oder deinen eigenen) zu sehen. Dies ist dein Recht. Bring sonst nicht den Füller zu Papier. Eine Polizeizelle kann ein sehr einsamer Ort sein, wenn man nicht daran gewöhnt ist und die Polizei drängt dich oft zu einer schnellen Aussage. Dieser Druck kann sehr unaufdringlich, aber effektiv sein; Alleingelassen werden für eine lange Zeitspanne, Gesagt bekommen das man ins Gefängnis kommt, sogar die Guter Bulle/ Böser Bulle Routine (ja, ehrlich). Schon viele harte Typen sind nach ein paar Stunden umgeben von diesen vier grauen Mauern sehr weich geworden. Unter diesen Umständen ist es, einfach um nach hause zu kommen, sehr leicht, Dinge zu sehen, die man eigentlich nicht sagen wollte.

Wenn du dich selbst verteidigen musst und du deinen Gegner verletzt, ist mein Ratschlag, nicht anschließend noch dort herumzuhängen. Dies minimiert das Risiko von juristischen (oder sonstigen) Auswirkungen. Angriffopfer (besonders jene, die sich erfolgreich selbst verteidigt haben) fühlen sich oft gezwungen an der Stelle des Geschehens zu bleiben. Tue dir selbst einen Gefallen; Mach es wie Houdini und verschwinde! Dein Leben und deine Freiheit können auf dem Spiel stehen.

### **Schlussfolgerung**

Selbstverteidigung wurde mittlerweile zu Tode vermarktet. Es gibt eine Million So-Geht’s-Bücher zu diesem Thema und Experten kommen überall aus dem kämpferischen Unterholz. Sie meinen es alle gut, aber guter Rat ist selten und schlechter Rat kann dich umbringen. Ich kann dir eine Menge an lesen und eine Menge an Schmerzen ersparen, indem ich dir mein Versucht-und-ausprobiert-auf-der-Straße-gelerntes System zur körperlichen Selbstverteidigung mitgebe. Es ist lediglich fünf Wörter lang (und eins von ihnen ist ein Kraftausdruck) – LERNE VERDAMMT HART ZU SCHLAGEN.



**Geoff Thompson** (\*1960, 6. Dan Karate, 1. Dan Judo) war neun Jahre lang Türsteher in einigen von Englands gefährlichsten Bars und Clubs. In über dreihundert Kämpfen hat er gelernt, das Nützliche von dem Nutzlosen zu unterscheiden. Er ist heute einer der renommiertesten und zugleich umstrittensten Selbstverteidigungsexperten weltweit. Mit über 25 veröffentlichten Büchern ist auch ein überaus erfolgreicher Autor. Seine Werke „Die Tür – Erfahrungen eines Rausschmeißers“ und „Die Angst – Techniken zur Angstkontrolle“ sind begehrte Klassiker auf dem Gebiet des Selbstschutzes. Nähere Informationen unter [www.geoffthompson.com](http://www.geoffthompson.com)

© Matthias Golinski, 2003  
[www.Tsuru.de](http://www.Tsuru.de)

Der Text wurde mir mit freundlicher Genehmigung des Autors zur Veröffentlichung auf dieser Seite zur Verfügung gestellt.

*Sämtliche Abbildungen auf dieser Homepage entstammen dem Archiv des Autors oder sind mit der Genehmigung der jeweils verantwortlichen Dritten verwendet worden. Ich möchte ausdrücklich darauf hinweisen, dass Homepages (mit all ihren Einzelheiten) auch dem Schutz des Urheberrechts unterliegen. Ohne die schriftliche Erlaubnis des Autors darf kein Teil dieser Homepage (weder Abbildungen noch Texte) in irgendeiner Weise reproduziert werden.*