



DEUTSCHE TANG SOO DO VEREINIGUNG

- Geschichten, Berichte und Wissenswertes aus dem Tang Soo Do -

Gedanken zur Titelsucht und Phantasie-Graduierungen in der Kampfsportwelt

Ein Artikel von Herrn Mark Pilz zum Thema Notwehr, der in einer Ausgabe des NRW Karate Magazins stand (siehe PDF-Dokument unter Downloads auf der DTSDV-Webseite), veranlasste mich dazu, mir einmal selbst Gedanken zu diesem für Kampfkünstler sehr wichtigen Thema zu machen. Der Inhalt dieses Artikels ‚Notwehr‘ setzt endlich einmal die vorhandenen verworrenen Ansichten und Meinungen zum Thema Notwehr ins richtige realistische Licht. Er ist in jeder Hinsicht sehr aufschlussreich, besonders in den Aspekten Opfer- und Täterwechsel sowie die Verhältnismäßigkeit der Mittel. Man sollte jedem Kampfsportler wie auch Kampfkünstler, der eine Danggraduierung anstrebt, diesen Inhalt zur Pflichtlektüre machen. Denn die meisten Danträger sind sich nicht darüber im Klaren, in was für ein Konfliktumfeld sie urplötzlich geraten können und wie sich dann die jeweilige Situation auch noch verselbstständigen kann. Daher ist es äußerst wichtig, solche durchaus auftretende Situationen entsprechend dem Inhalt dieses Artikels von Zeit zu Zeit mental durchzuspielen, um dann im hoffentlich nie auftretenden Ernstfall psychologisch besser gewappnet zu sein.

Da jeder Mensch, auch ein Kampfkünstler, durchaus einmal in eine Situation geraten kann, in der er sich verteidigen muss, ist es wichtig, wie auch der hinzugezogene Artikel zeigt, dass man sich mit der Materie der Selbstverteidigung bis hin zur Notwehr einmal intensiv befasst, um nicht eines Tages von den Folgen und dem Ausgang einer solchen Situation unangenehm überrascht zu werden.

Wie langjährige Erfahrungen zu diesem Thema zeigen, sollte man in einer Konfliktsituation die Bedeutung der momentanen mentalen persönlichen Verfassung nicht außer Acht lassen. Es gibt Momente, da ist man voll gefasst und ruhig und hat auch solch eine Situation gut im Griff und man ist durchaus in der Lage, durch deeskalierendes Verhalten diese ruhig und besonnen zu entschärfen. Ein vermiedener Kampf ist ein gewonnener Kampf. In manchen Momenten wird man allerdings voll auf dem falschen Fuß erwischt und der eigene Adrenalinpiegel (Ursache durchaus aus Furcht, die ja zum Überleben auch sehr wichtig ist) spielt mit einem verrückt und man kann einfach diese spezielle Situation nicht mehr klar einschätzen und ist total mit ihr überfordert. Was übrigens selbst geschulten und versierten Psychologen passieren kann. Nobody is or stays always cool! In solchen Momenten sind oft dann die jahrelang eingeübten Techniksequenzen bzw. -abläufe (einige hundert Male bei zweimal die Woche Training) z.B. aus dem Jiu-Jitsu, Hap Ki Do oder Aikido plötzlich nicht mehr abrufbar - der berühmte Blackout. Hier kann man in der Regel nur noch instinktiv auf so genannte simple aber sehr effiziente Atemi-Techniken (Schlag - Stoß- und Tritttechniken mit Hand und Fuß) automatisch zurückgreifen, da diese ja, sei es z.B. Karate oder Tae Kwon Do, zig tausend mal geübt und inklusive Bruchtest praktiziert wurden und dadurch fest im eigenen Unterbewusstsein verankert sind. Zusätzlich kommt dann auch je nach Persönlichkeit der Selbsterhaltungstrieb zur Geltung, der einen unter Umständen übersteuert reagieren lässt, da er in kritischen Situationen nicht so leicht kontrollierbar ist. Grundsätzlich ist zu bemerken, dass jeder, der über einen längeren Zeitraum sich regelmäßig mit dem Training einer Kampfsportart oder -kunst befasst, mit der Zeit eine Aura der unbewussten Selbstsicherheit bzw. des -vertrauens entwickelt. Was auch nach außen hin potentielle Angreifer unsicher macht und sie in der Regel von einer Aggression abhält. Jedoch dürften deren Wahrnehmungsfähigkeit sowie deren Schmerzempfinden unter Einfluss von Drogen oder Alkohol z.T. extrem reduziert sein. Hier hilft dann wirklich nur ein entsprechendes hartes Durchgreifen und keine Vernunft mehr.

Ein vor geraumer Zeit mit zivilisierten Türstehern von Discos u.ä., die ja weitaus öfters mit solchen Situationen zu tun haben, durchgeführter realistischer Meinungs austausch ergab als Konsens, in solchen Situationen, die eskalieren, nicht zu lange zu warten, sondern lieber mit kurzen und wirkungsvollen Atemi-Techniken die Konfliktsituation im Keime zu bereinigen. Bei Angreifern eines bestimmten Typus muss man auf alle unfairen Überraschungen jederzeit gefasst sein, z.B. urplötzlicher Kopfstoß zum eigenen Gesicht. Gemäß des gesammelten Erfahrungsschatzes kann man grob von folgenden Tatsachen ausgehen: Von 100 auftretenden Konfliktfällen lassen sich in der Regel mit einem eigenen, selbstsicheren jedoch nicht provozierendem Erscheinungsbild davon 90% im Vorfeld verbal deeskalieren, wobei man nicht jedes Wort der anderen aggressiven Seite auf die Goldwaage legen darf. Von den restlichen 10% können 7% mit einer entschlossenen Gegenwehr, die dann durchaus verletzen kann, abgewehrt werden. Und die restlichen unbeeindruckbaren 3%, unter Alkohol oder Drogeneinfluss Stehenden, müssen dann mit einer wirklich harten, verletzenden Maßnahme an der Fortführung ihrer Aggression zum eigenen Selbstschutz gehindert werden.

Diese Einschätzung bezüglich der "simplen aber effektiven" Atemi-Techniken wird in Fachkreisen geteilt. Jedoch in dem Moment, in welchem sich der Verteidiger juristisch rechtfertigen muss, sind es allerdings gerade diese Techniken, die für außenstehende Beobachter und "Zeugen" sehr brutal wirken (Blut, Verrenkungen, Knochenbrüche etc.). Da jedoch jede Notwehrsituation die Gefahr in sich birgt, dass man ja selbst erheblich verletzt werden, eine Querschnittslähmung erleiden oder - im schlimmsten Fall - an den Verletzungen sterben kann, sollte der Selbstschutz immer absoluten Vorrang haben.

Gott sei Dank bin ich selbst nur alle 7-9 Jahre in solche Situationen - auch im Ausland - geraten und glücklich bzw. glimpflich und fast wohlbehalten wieder herausgekommen. Deswegen spreche ich dann auch mit meinen über 60 Jahren und ca. 45 Jahren Kampfsport/-kunst aus der Erfahrung.

Um es nur noch einmal zu erwähnen. Aus persönlichen Erlebnissen im Ausland ergab sich die gezogene Lehre. Im Normalfall kommt keiner innerhalb des eigenen Dunstkreises näher, als es ihm gestattet wird. Andernfalls ist man wegen dieser Erfahrungen gezwungen, die Überschreitung einer gewissen Distanz, als einen möglichen tätlichen Angriff zu interpretieren. Dies hängt natürlich auch von der persönlichen Atmosphäre der jeweiligen Situation ab. Folgende Punkte sollte man auf alle Fälle beachten:

1. Traue niemandem und sei immer auf der Hut. Rechne mit allem.
2. Begebe dich nicht unnötig in Situationen, die dann leicht eskalieren können.
3. Versuche die Ruhe zu bewahren, nicht unnötig Konfliktsituationen zu provozieren, sondern versuche zu deeskalieren.
4. Sollte es aber dann doch zu einer Tötlichkeit kommen, dann zeige den notwendigen ernsthaften Willen und das Selbstvertrauen, dich deiner Haut auch wirklich erwehren zu wollen.

Nach eigenen, vor einigen Jahren persönlich gemachten, Erfahrungen reifte in mir die Erkenntnis, dass in einer plötzlich aufgetretenen Notwehrsituation, in seinen zuvor nur wenige Monate lang praktizierten Atemi-Techniken mehr stecken musste, als in den zuvor in fast 20 Jahren Judo und Ju Jitsu erlernten Technikserien. Deshalb entschloss ich mich, die auf Atemi-Techniken spezialisierte koreanische Kampfkunst Tang Soo Do zu erlernen. Diesen Entschluss habe ich bis heute, nach 33 Jahren, nicht bereut.

Abschließend noch eine wichtige Anmerkung. Es wäre durchaus sinnvoll, eine Konfliktschulung -ähnlich der Streitschlichter an Schulen - für Danträger vorzusehen, die einen in die Lage versetzen sollte, von Aggressionen geladene Konfliktsituationen gar nicht erst so schnell eskalieren zu lassen oder mit Hilfe verbaler Mittel gänzlich zu deeskalieren.

Klaus Trogemann, TSD-Esting

5. Dan Tangs Soo Do, 4. Dan Hap Ki Do, 3. Dan Ju Jitsu und 2. Dan Judo, Level 4 Instruktor Ki Gong