

ANDREAS KRANIOTAKES

# STREET FIGHTER

Wie du dich auf der Straße  
behauptest und Angriffe abwehrst

riva

© 2019 des Titels »Streetfighter« von Andreas Kraniotakes (ISBN 978-3-7423-0270-0) by riva Verlag,  
Münchner Verlagsgruppe GmbH, München. Nähere Informationen unter: [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

## Ninja-Geheimwissen

Herzlich willkommen bei meinem kleinen Ratgeber. Hier herrscht ein lockerer Umgangston. Wir sprechen über ein ernstes Thema, aber das ist noch lange kein Grund, nicht auch ein wenig Spaß zu haben. Und da ich es viel persönlicher finde, komme ich ohne größere Umschweife zum unförmlichen Du. Wie ist denn dein Name? (An dieser Stelle sag bitte einmal laut deinen Namen, der Vorname reicht!) Ah, hallo! Es ist mir eine Freude, dich kennenzulernen! Mein Name ist Andreas Kraniotakes und ich freue mich, dass du dich für dieses Buch entschieden hast. Vielleicht hast du dich ja auch gar nicht dafür entschieden, sondern es geschenkt bekommen oder du bist ein ganz schlimmer Finger und hast es irgendwo »ausgeliehen«, ohne dass der Besitzer dir seine Zustimmung dazu gegeben hätte. Wie auch immer dieses Buch in deinen Besitz gekommen sein mag, du hast es aufgeschlagen und gibst ihm eine Chance. Vielen Dank schon einmal für das Vertrauen! Ich hoffe, dass ich es nicht enttäuschen werde.



*Damit du auch morgen noch breit (und mit allen Zähnen) lächeln kannst, bitte weiterlesen.*

Bei dem Titel des Buches können die Erwartungen vielfältig sein und es wird mir hoffentlich gelingen, eine Vielzahl davon zu erfüllen. Auch ich hatte beim Schreiben Erwartungen an das, was dieses Buch enthalten soll und was du daraus mitnehmen kannst. Zum einen würde ich mich sehr freuen, wenn ich dich (du merkst schon, wie persönlich es schon zu Anfang wird!) in die Welt der Selbstverteidigung und Selbstbehauptung mitnehmen kann. Es wird ein wilder Trip und am Ende weißt du hoffentlich mehr darüber, wie du dich in brenzligen Situationen verhalten solltest, als zuvor. Die zweite Erwartung, die ich an dieses Buch hatte, war, dass es dich auch unterhalten soll. Falls du also auf ein bierernstes, staubtrockenes Buch gehofft hast, dessen Autor sich

selbst immer und zu jeder Zeit ernst nimmt, dann wirst du enttäuscht werden. Solltest du aber eine lockere Sprache bevorzugen, ein paar Anekdoten und vielleicht sogar den ein oder anderen Scherz, dann, denke ich, war es eine gute Wahl, dieses Buch aufzuschlagen.

Eigentlich wollte ich dir in der Einleitung ein paar Anregungen dazu geben, wie du dieses Buch am besten verwenden kannst, um am Ende genau das zu erhalten, was du dir davon erhoffst. Aber da ich natürlich weiß, was du eigentlich suchst, habe ich stattdessen beschlossen, dir hier lieber gleich das zu liefern, was du willst: Du wünschst dir das ultimative Geheimwissen, mit dem du sofort und ohne auch nur eine Sekunde üben zu müssen alle Gegner auf der Straße plattmachen kannst? Siehst du, ich kenne dich jetzt schon wirklich gut, auch wenn wir uns gerade erst kennengelernt haben. Auf den folgenden Seiten findest du also alles, was du dir wahrscheinlich von einem Selbstverteidigungsratgeber erhoffst, im Schnelldurchgang!

Lass uns von Anfang an ehrlich sein: Wer hat schon Lust auf das ganze Vorgeplänkel und die langweiligen Basics? Was du und ich wollen, ist doch die wahre Action. Die Hardcore-Techniken, mit denen man jeden Angreifer mit Leichtigkeit besiegt und auch große Gruppen von Gegnern, die mit Messern und Pistolen bewaffnet sind, in die Flucht schlägt. Die Jason Stathams, Daniel Craigs und Dwayne Johnsons der Welt schaffen das ja schließlich auch mit links und haben dabei sogar noch einen lockeren Spruch auf den Lippen.

Deshalb lass uns gar nicht länger fackeln und vergiss einfach den ganzen langweiligen Kram. Ich habe dir hier ganz vorn im Buch die krassesten und eindrucksvollsten Tech-



*Eine (fast) alltägliche Selbstverteidigungsszene*

niken zusammengepackt. Der ganze Rest vom Buch ist eigentlich überflüssig. Du denkst vielleicht, ich mache Spaß! Aber es ist mein voller Ernst. Der Verlag wollte unbedingt, dass ich ein dickes Buch schreibe. In Wahrheit geht es aber eigentlich nur um das Folgende. Also lass uns in ein paar Hintern treten. Wenn du später noch Langeweile haben solltest, dann kannst du ja vielleicht doch weiterlesen...

### Verteidigung gegen bewaffnete Gegner

Bei der Verteidigung gegen einen bewaffneten Gegner hilft am besten ein Drehkick. Je mehr »Dreh« darin enthalten ist, desto besser. Manchmal reicht es auch, sich einfach nur ganz viel zu drehen. Aber eine Aktion wie auf dem Foto auf Seite 8 sollte es schon sein.

### Verteidigung gegen mehrere Gegner

Wenn du dich mehreren Gegnern gegenüberstehst, solltest du vor allem auf eines achten: Du musst einen coolen Spruch auf Lager haben. Sicher kennst du das aus Filmen. Nur wenn du das Wortgefecht gewinnst, wirst du auch als wirklicher Sieger aus der Auseinandersetzung hervorgehen. Am besten denkst du dir schon einmal etwas aus. Falls du zu wenig Fantasie hast, kommen hier ein paar Anregungen:

- »Ihr zehn gegen mich allein? Ja, das klingt fair. Lasst uns anfangen.«
- »Ihr wollt mich schlagen? Ihr paar Witzfiguren? Pah. Gleich klatscht es – aber keinen Beifall!«
- »Ihr wollt mich besiegen? Ihr und welche Armee?«



*Zahlenmäßig unterlegen? Körperliche Einschränkungen? Alles kein Problem – sagt Hollywood.*

Danach musst du eigentlich nur noch einen coolen Blick aufsetzen und dann alle der Reihe nach verprügeln.

### **Verteidigung gegen eine Zombi Horde**

Dieser Unterpunkt ist so einfach, dass ich noch nicht einmal ein Bild dazu machen musste. Wie jeder weiß, sind Zombies so langsam, dass sie ohnehin keine besondere Bedrohung darstellen. Gegen Zombiherden helfen am besten Schrotflinten. Besorge dir eine Schrotflinte, dann wird alles gut. Ich höre dich fragen: »Was hat das bitte mit Selbstverteidigung zu tun?« Eigentlich nichts. Aber Zombies ziehen immer. Gib es zu, du warst auch ein wenig aufgeregt bei der Überschrift, oder?

Was geht dir gerade durch den Kopf? Wahrscheinlich denkst du, dass die Techniken ganz gut aussehen, aber du dir das nicht wirklich zutraust. Oder du denkst, dass diese Dinge vielleicht in kontrollierter Umgebung klappen oder im Film, aber niemals im wirklichen Leben. Oder aber du denkst: »Was für ein verdammter Blödsinn!« In jedem Fall hast du recht!

Wieso aber dann diesen vollkommen bescheuerten Abschnitt mit offensichtlich schwachsinnigen Techniken? Tja, sorry, jetzt musst du wohl doch weiterlesen...

### **Reality Check**

Es ist mir wichtig, von Beginn an etwas klarzustellen. Denn die meisten Selbstverteidigungsratgeber beschäftigen sich mit spezifischen Techniken für spezielle Situationen. Da geht es dann um Fragen wie »Was mache ich, wenn mich mein Gegner mit einem Faustschlag von der Seite angreift, während er vor mir steht?«. Sicherlich, die Antwort auf diese Frage ist interessant. Es ist auch davon auszugehen, dass die entsprechende Technik in dem dafür vorgesehenen Szenario (meistens) funktioniert. Leider gibt es hier ein paar Probleme, die immer gerne verschwiegen werden.

#### **Problem 1: Was ist, wenn mein Gegner etwas anderes tut?**

Ich kämpfe, seitdem ich denken kann. Früher mit meinen Cousins um das letzte Eis aus dem Gefrierfach, dann auf dem Pausenhof in der neuen Schule, dann in den Straßen meiner Stadt als Gangmitglied, schließlich als Türsteher und Kampfsportler. Weißt du, was mir in all der Zeit, in der ich gekämpft habe, niemals passiert ist? Genau: Niemand war so freundlich, mir vorher zu sagen, was er vorhat. Angenommen, du weißt also,

dass gleich ein Kampf bevorsteht: Das bedeutet noch lange nicht, dass du auch weißt, wie dein Gegenüber dich angreifen wird. Das führt uns zum nächsten Problem.

### **Problem 2: Was, wenn ich keine passende Technik kenne?**

Angenommen, du hast dir einen tollen Ratgeber gekauft und hast fleißig alle Techniken gelernt, die dir helfen, Angreifer von hinten und von vorn zu besiegen, und er kommt plötzlich von der Seite. Oder du hast gelernt, wie du dich gegen einen geraden Schlag verteidigst und gegen einen Haken von der Seite. Leider hast du aber die Übung übersprungen, in der es um die Frage geht, was du machst, wenn dein Gegner einen Aufwärtshaken schlägt. Oder noch schlimmer: Dein Gegner kommt auf die Idee, dich auf eine Art und Weise anzugreifen, die dein schlauer Ratgeber nicht vorgesehen hat. Du verstehst das Problem? Okay, dann kommen wir zum nicht unerheblichen letzten Problem.

### **Problem 3: Wie oft hast du die Technik geübt?**

Nehmen wir mal den unwahrscheinlichen Fall an, dass du in einen Streit gerätst und sofort richtig einordnest, dass dein Gegner dich angreifen wird. Und dass du sofort siehst, dass er dich mit einem geraden Fauststoß angreifen will. Und dass du diese Übung auch bereits gelesen hast, in deinem Ratgeber. Wie gesagt: Es ist absolut unwahrscheinlich, aber selbst wenn dieser Fall eintreten würde – was dann? Im nächsten Kapitel werde ich dir ausführlich erklären, warum du mit hoher Wahrscheinlichkeit die gewünschte Technik nicht abrufen können wirst. Um es aber schon einmal kurz vorwegzunehmen, sei gesagt, dass es wirklich schwierig ist, etwas in einer Stresssituation umzusetzen, das man nur ein paarmal gelesen oder eingeübt hat.

Was hilft dir also ein Buch, in dem 500 Techniken für 500 verschiedene Situationen stehen? Wenn du mich fragst, dann würde ich sagen: Reichlich wenig! Warum gibt es dann so viele dieser Ratgeber? Dafür gibt es einige Gründe. Zum einen gab es einmal eine Zeit, in der Wissen auf diese Art und Weise weitergegeben werden musste. Wer vielleicht etwas außerhalb einer Stadt wohnte und keinen Zugang zu einem Kampfsportstudio oder einer Selbstverteidigungsschule hatte, der konnte aus Büchern lernen. Da stand man also in seinem Dorf im Garten und übte hundertfach den Block gegen einen Tritt von der Seite. Aber heutzutage gibt es viele Möglichkeiten, solche Techniken zu lernen, wenn man es möchte. Fast überall gibt es einfachen Zugang zu Studios und Schulen oder man kann sich im Internet Übungen ansehen.

Wenn ich mir moderne Ratgeber zum Thema Selbstverteidigung ansehe, dann werde ich meist das Gefühl nicht los, dass es den Autoren häufig darum geht, sich und anderen zu beweisen, wie viele coole Techniken sie kennen. Natürlich kennen sie eine Vielzahl an Techniken, schließlich sind sie Profis auf ihrem Gebiet. Ich bin aber der Meinung, dass es nicht noch ein Buch mit 500 Techniken geben muss. Deshalb versuche ich, mich auf die Grundlagen der Selbstverteidigung zu konzentrieren. Anstatt ausschließlich spezifische Techniken zu beschreiben, möchte ich dir helfen, die Prinzipien zu verstehen, die dir in den entscheidenden Situationen weiterhelfen.

Wenn du vorhast, so viel Zeit und Mühe zu investieren, dass du 500 Techniken so lange wiederholst, bis du sie so gut beherrschst, dass du sie im Kampf anwenden kannst, dann melde dich lieber in einem Verein an. Solltest du aber diesen Ratgeber gewählt haben, weil du eben nicht in einem Verein bist, nicht eintreten möchtest oder um dich über das, was du dort lernst, hinaus zu bilden, dann bist du hier genau richtig.

Bist du bereit für das wahre Geheimnis der Selbstverteidigung? Dann lies weiter.

## Wie solltest du dieses Buch lesen?

Du bist also zurück von deinem Ausflug in die Welt der Ninja-Geheimnisse? Gut, dann wäre das ja schon mal geklärt. Auch wenn es mir fernliegt, irgendwen zu bevormunden, würde ich dich – jetzt, wo wir uns schon ein wenig kennen – jedoch um einen kleinen Gefallen bitten. Bitte lies das nächste Kapitel zum Wesen des Kämpfens zumindest einmal quer, bevor du hinaus in den Großstadtdschungel gehst und mit dem Gedanken spielst, das hier Gelernte anzuwenden.

Es steht übrigens am Anfang aller nun folgenden Kapitel jeweils ein kurzer Überblick, der dir einen Eindruck davon vermitteln soll, was dich darin erwarten wird. So kannst du beim Durchblättern leichter entscheiden, welches Themengebiet dich gerade am meisten interessiert.

Ich habe hier einen Ratgeber bereitgestellt, der, wie ich bereits erwähnt habe, informieren und unterhalten soll. Unterhaltsam sind, wie ich hoffe, alle Kapitel. Wenn du also einfach auf der Suche nach etwas Zerstreung bist und dich das Thema, das vorn auf dem Einband steht, grundsätzlich interessiert, dann lies dieses Buch gerne so, wie du einen Roman lesen würdest: von vorn bis hinten. Gerne erlaube ich dir jedoch, innerhalb der Kapitel zu springen, dir die Teile des Buches, deren Überschriften deine

Aufmerksamkeit erregen, zuerst durchzulesen, das Buch zwischendurch mal für ein paar Stunden oder auch Tage zur Seite zu legen und es immer mal wieder für ein paar Seiten aufzunehmen. Hin und wieder bauen Übungen aufeinander auf. Sollte dies der Fall sein und solltest du in einem Kapitel an einer Stelle gelandet sein, die Vorwissen voraussetzt, dann ist dies an der entsprechenden Stelle vermerkt.

Es ist ein großer Wunsch von mir, dass du nach dem Lesen dieses Buches mit mehr Selbstbewusstsein in die Welt hinausgehst, in der nicht selten Gefahr von anderen Menschen ausgeht. Von Herzen wünsche ich mir, dass du jedoch niemals in eine Situation kommen wirst, in der du dich verteidigen musst. Wenn es aber zu einer solchen Situation kommen sollte, dann hoffe ich, dass die Dinge, die du hier gelesen und gelernt hast, dir dabei helfen, die für alle Beteiligten besten Entscheidungen zu treffen.

Den wichtigsten Schritt hin zu einer umsichtigen Handlungsweise hast du bereits getan: Denn du beschäftigst dich mit dem Thema. Leider macht man sich häufig erst Gedanken darüber, wie man sich in einer Extremsituation verhalten sollte, wenn diese bereits vorbei ist. Dann sind auch andere schnell bei der Sache mit schlaun Ratschlägen. Vorbereitet zu sein, sich Gedanken gemacht zu haben, bevor es brenzlig wird, das ist der erste Schritt in die richtige Richtung. Du kannst dir also als generelle Regel merken:

**JE MEHR ZEIT DU INVESTIERST, DICH AUF EINE SITUATION  
VORZUBEREITEN, DESTO EINFACHER WIRST DU DIESE SITUATION  
MEISTERN KÖNNEN.**

Klingt simpel, nicht wahr? Dean Lister, einer der besten Kämpfer und Trainer, mit denen ich jemals arbeiten durfte, sagt in seinen Trainingsstunden oft: »Es ist simpel, aber es ist nicht einfach!« Was er damit zum Ausdruck bringen möchte, das hat jeder bereits am eigenen Leib erfahren.

Als ich das erste Mal Wasserski gefahren bin, hat mir mein Kumpel, der bereits Erfahrung damit hatte, gesagt, dass es eigentlich nicht viel zu beachten gäbe. Ich müsste nur einen Ratschlag beherzigen: Egal, was passierte, ich sollte auf keinen Fall die Arme an den Körper ziehen, sondern diese immer gestreckt lassen. Mit einem Lächeln trat ich meine erste Fahrt auf den Wasserskiern an. Leider währte diese nicht lange. Denn

als Zug auf die Leine kam, zog ich intuitiv den Haltebügel sofort an meinen Körper. Dementsprechend kurz war die Fahrt. Als ich beim zehnten Versuch immer noch nicht geschafft hatte, die simple Anweisung zu befolgen, kam ein wenig Frust auf. Ich ärgerte mich über meine eigene Unfähigkeit, die vermeintlich einfache Anweisung, die Arme nicht heranzuziehen, nicht umsetzen zu können. Als es beim nächsten Anlauf wieder nicht klappte, hielt ich einfach den Haltebügel fest, und zwar ungeachtet der Tatsache, dass ich schon längst nicht mehr auf den Füßen stand, sondern mit dem Bauch nach unten über das Wasser geschleift wurde. Meine Sturheit brachte mir einiges ein: Zum einen fanden die Leute meinen Stunt sehr unterhaltsam und ich hörte das Gelächter vom Strand her. Zum anderen durfte ich danach erst mal meine Badehose suchen gehen.

Ich kenne dich jetzt schon so gut, dass ich bereits deine Gedanken lesen kann. Du denkst dir jetzt: »Was soll diese Geschichte mit Selbstverteidigung zu tun haben? Ich will nicht lernen, wie man Wasserski fährt, sondern wie ich mich verteidigen kann!« Die Antwort ist: Es hat eine Menge damit zu tun und zusätzlich finde ich die Geschichte witzig – und wenn du ehrlich bist, geht es dir auch ein wenig so. Bevor ich deine Geduld jedoch zu sehr strapaziere, lass mich den Bogen zum Thema schlagen.

Was war passiert? Ich hatte eine simple Anweisung erhalten: »Nicht die Arme anziehen!« Und in dem Moment, in dem es darauf ankam, war ich nicht in der Lage, diese Anweisung umzusetzen. Selbst nach mehreren Versuchen gelang es mir einfach nicht. Das lag nicht daran, dass ich den Anleitungen meines Freundes nicht vertraut hätte. Im Gegenteil, ich wusste ja, dass er mein Bestes wollte. Tatsächlich musste ich jedoch mehrere Versuche über mich ergehen lassen, in denen ich am eigenen Leib spüren musste, dass meine natürlichen Reflexe mich an diesem Punkt meinem Ziel nicht näherbringen. Umstände wie diese begegnen uns immer wieder, wenn es darum geht, sich selbst zu verteidigen. Manchmal sind diejenigen Dinge, die wir intuitiv machen würden, der beste Weg. Manchmal sind sie jedoch auch der beste Weg ins Krankenhaus. Wenn du also hier in diesem Buch simple Hilfestellungen erhältst, gut gemeinte Ratschläge, die dir einfach oder sogar trivial vorkommen, dann versuche sie doch mal umzusetzen, um für dich selbst zu überprüfen, ob sie auch wirklich einfach durchzuführen sind. So ergibt sich die nächste Regel:

**ALLES, WAS WIR MENSCHEN TUN, IST DEM GESETZ  
DER GEWÖHNUNG UNTERWORFEN.**

Je häufiger wir eine Tätigkeit ausgeführt haben, desto einfacher fällt sie uns. Dementsprechend wirst du einige der Dinge hier ein paarmal üben müssen, bevor sie auch wirklich im Ernstfall zum Einsatz kommen können. Andere Dinge musst du vielleicht häufiger üben und wieder andere gar nicht. Lass dich aber nicht davon täuschen, wenn dir eine Übung oder ein Ratschlag zu einfach erscheint. Um es mit den Worten Dean Listers zu sagen: »Vielleicht sind sie gar nicht einfach, sondern nur simpel.«

Bevor ich dich jetzt deine Reise durch die Welt der Selbstverteidigung fortsetzen lasse, möchte ich noch eine letzte Sache erläutern. Die meisten Trainer, die sich auf die Fahne geschrieben haben, andere in der »Kunst« der Selbstverteidigung zu unterrichten, sehen darin genau das: eine Kunst. Sie üben eine Kampfkunst aus, betreiben eine Schule, gehören einem gewissen Stil, einem Verband oder sonstigen Interessensgemeinschaften an. Sie tendieren dazu, jedem einzelnen Schritt, jeder Bewegung und jeder Technik immense Bedeutung beizumessen. Sie müssen sich in das Gesamtgefüge ihres »Systems« oder ihrer »Lehre« fügen. Ich bin der Überzeugung, dass es viele Herangehensweisen an das Thema Selbstverteidigung gibt. Wer sich einen großen Teil seines Lebens damit beschäftigen möchte, der sollte einen Verein in seiner Umgebung suchen, der entsprechende Kurse anbietet. Von Krav Maga bis Wing Tzun, von Boxen bis MMA gibt es ein reichhaltiges Angebot. Allerdings sind all diese Wege so ausgelegt, dass man regelmäßig trainieren muss, um die Techniken einigermaßen zu beherrschen. Wer sein Leben lang Kampfsport betreibt oder eine Kampfkunst erlernt, wird in den meisten Fällen in einer Auseinandersetzung im Vorteil sein.

Für all diejenigen, die nicht ihr Leben diesem Thema widmen möchten (oder können), sondern einen Einblick erhalten und grundlegende Dinge erlernen wollen, kann dieses Buch eine Menge Hilfestellungen bieten. Ich konzentriere mich auf simple Dinge, die leicht verständlich und gut merkbar sind. Es geht mir darum, deine Wahrnehmung zu verändern, sodass du Situationen früher und besser einschätzen kannst, und dir für den Ernstfall verschiedene Handlungsalternativen aufzuzeigen. Welche davon für dich am besten geeignet sind, musst du selbst herausfinden. Aber keine Bange, ich bin ja da und helfe dir dabei, das Richtige für dich zu finden. Allgemeingültigen Erkenntnissen gebe ich immer den Vorzug vor spezifischen Techniken, die meist nur in sehr speziellen Settings funktionieren können.

Und jetzt komm mit und lass mich dich entführen in meine Welt: in die Welt der Selbstbehauptung.



DAS WESEN  
DES KÄMPFERS

# 1

## DAS WESEN DES KÄMPFENS

In diesem Kapitel stehen Überlegungen zu den Gesetzmäßigkeiten körperlicher Aggression und des Kämpfens an sich im Mittelpunkt. Ich gehe auf die Motivationen, die hinter einem Kampf stehen können, auf Eskalationsstufen und Deeskalationsmöglichkeiten ein. All das wird mit Anekdoten aus der Arbeit im Sicherheitsdienst, meinem Privatleben und meiner Kämpferkarriere garniert, um dir die nötige Authentizität zu vermitteln und dich dabei bestmöglich zu unterhalten. Ohne zu philosophisch zu werden, wird es in diesem Rahmen auch um Themen wie Respekt und Ehre, Gewaltbereitschaft, wahre Stärke sowie gute und schlechte Gründe, sich auf einen Kampf einzulassen, gehen.

## Alarmstufe Rot – alles Kopfsache

Es gibt zwei verschiedene Arten von Menschen. Diejenigen, die schon einmal in einen Kampf verwickelt waren, und diejenigen, die noch nie gekämpft haben. Wieso ist diese Unterteilung wichtig? Es ist meine tiefste Überzeugung, dass die Erfahrungen, die man in einem echten Kampf sammelt, sich von allen anderen Dingen unterscheiden, die man sonst in seinem Leben erleben kann. Egal, wie viele Bücher du gelesen hast, wie viel du studiert, meditiert und philosophiert hast, gleichgültig, wie viele Kampfsport-Filme und Battle-Rap-Lieder du dir angehört hast, du hast keine Ahnung, wie es ist, in einem echten Kampf zu sein. Du kannst nicht mit Sicherheit voraussagen, wie du dich verhalten wirst, ob du zurückzuckst oder nach vorn gehst, wenn Gefahr droht. Aber lass dich nicht entmutigen, wenn du bislang noch nie kämpfen musstest. Im Gegenteil, das bedeutet nur, dass du schon sehr viel richtig gemacht hast. Außerdem hast du ja mich und dieses Buch, für den Fall, dass es doch einmal ernst werden sollte.

Im Kampfsport erlebe ich nicht selten, dass Neulinge, die sich auf ihren ersten Wettkampf vorbereiten, im Training wahrlich unbesiegbar wirken. Sie sind stark, schnell und haben die grundlegenden Techniken so gut verinnerlicht, dass sie selbst erfahrenen Kämpfern das Leben schwer machen können. Im Sparring (also unseren Trainingskämpfen) halten sie unzählige Runden durch und bringen großartige Leistungen. Als Trainer weiß man, dass dies alles gute Vorzeichen sind, die jedoch noch nichts bedeuten, solange der Athlet noch keine Wettkampfluft geschnuppert hat. Ich habe schon Männer, die im Training solide wie Baumstämme wirkten, im Kampf zittern sehen wie Espenlaub. Gleichzeitig habe ich jedoch auch erlebt, wie Jungs und Mädels, die im Training unsicher und zaghaft wirkten, im Ring zu wahren Bestien wurden. Selbst für erfahrene Trainer und Kämpfer ist es schwer vorherzusagen, wie einer ihrer Athleten unter Druck reagieren wird.

Und genau deshalb ist diese Unterscheidung so wichtig. Wenn du bereits Kampferfahrung hast, dann weißt du wahrscheinlich, wovon ich spreche. Der Moment, in dem das Adrenalin in dein System einschießt, ist der Moment, in dem sich alles verändert. Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol sind Stresshormone, die unser Körper in Situationen ausschüttet, in denen wir eben genau das sind: gestresst. Das ist Teil eines Notfallprogramms, das die Evolution entwickelt hat, um uns durch schwierige Situationen hindurchzuhelfen. (Der Körper ist einfach genial, darauf werde ich noch häufiger zurückkommen.) Ohne dich mit den Details neurowissenschaftlicher Studien langweilen

zu wollen, sei an dieser Stelle gesagt, dass der gewünschte Effekt in diesen Situationen auf die Wirkung zurückzuführen ist, die diese Stoffe auf unsere Körper haben. Adrenalin und Noradrenalin sorgen für eine höhere Muskelspannung (also mehr Kraft), ein erhöhtes Herzvolumen (du kannst also mehr Blut durch den Kreislauf pumpen) und eine erhöhte Atemfrequenz (mehr Sauerstoff für Muskeln und graue Zellen). Das Cortisol sorgt für einen gesteigerten Stoffwechsel. Das dient ebenfalls der Bereitstellung von Energie, worauf ich aber gleich noch zu sprechen kommen werde.

Nach diesem kurzen Exkurs in die Wissenschaft aber wieder zurück zu unserem Thema: Einige Eindrücke und Gefühle brennen sich in das Bewusstsein ein, während andere Dinge von der bewussten Wahrnehmung beinahe komplett verdrängt werden. Als ich das erste Mal als Türsteher in eine Massenschlägerei geriet, hatte ich ein Erlebnis, über das ich erst ein paar Jahre später mit einem Kollegen sprach, weil ich mich dafür so schämte: Als sich das Problem ankündigte und der Streit zu eskalieren drohte, begannen plötzlich meine Knie zu zittern. Es fühlte sich so an, als wären meine Beine bald nicht mehr in der Lage, mich zu tragen, und als würde ich jeden Moment zusammenklappen. Zu allem Überfluss musste ich urplötzlich dringend auf die Toilette. Natürlich blieb ich und zum Glück gelang es meinen Kollegen und mir die Situation zu bereinigen, ohne dass jemand ernsthaft verletzt wurde.

Ich war bereits zuvor in Schlägereien auf der Straße verwickelt gewesen, diese waren aber zumeist unvermittelt zustande gekommen. In diesem Fall konnte ich dem Konflikt dabei zusehen, wie er sich entwickelt. Die steigende Anspannung stellte etwas mit mir an, das ich vorher noch nie gespürt hatte. Ich interpretierte die Zeichen meines Körpers als Angst. Und so fragte ich mich, ob ich vielleicht ein Angsthase, ein Hasenfuß, ein Weichei war. Ich war neu im Geschäft und deshalb war es mir unmöglich, mich mit meinen Kollegen darüber zu unterhalten. Sie hätten mich mit Sicherheit belächelt und abgestempelt. Beim nächsten Mal hätten sie dann mit hoher Wahrscheinlichkeit an meiner Standhaftigkeit gezweifelt. Und das ist natürlich ein Unding für einen Türsteher. Also behielt ich die Schande für mich und tat, was eine meiner größten Stärken ist: Ich ließ mir nichts anmerken.

Da ich so unglaublich souverän wirkte, erlangte ich schnell den Respekt und die Achtung meiner Kollegen und schon bald war ich einer von ihnen – ein echter Türsteher! Aber dieses Erlebnis ließ mich nicht los. Erst als ich mich viel später eingehender damit auseinandersetzte, fand ich heraus, dass die körperlichen Reaktionen, die ich als Angst

fehlinterpretiert hatte, in Wirklichkeit Teil des Notfallprogramms waren, das mein Körper eingeleitet hatte, um mich in den Fight-or-Flight-Modus zu versetzen: Die erhöhte Muskelspannung sorgt dafür, dass man die notwendige Kraft, Schnelligkeit und Reaktion hat, um auf Gefahren zu reagieren. Ein Nebeneffekt sind schlotternde Knie. So wie der Körper bei Kälte durch Muskelspannung versucht, Wärme zu erzeugen, wobei wir ja ebenfalls ins Schlottern geraten, setzt auch in diesem Fall ein Zittern der Muskulatur ein, um diese vorzubereiten. Außerdem soll der Verdauungstrakt geleert werden, um anschließend alle Körperfunktionen bündeln zu können. Während der Hetzjagd mit einem Säbelzahn tiger ist die Nährstoffaufnahme unbedeutend. Da normalerweise ein großer Teil unseres Blutes in unserem Verdauungstrakt benötigt wird, schließt unser Körper im Ernstfall alle Tore in dieser »Fabrik«, um die Energie stattdessen dort zu bündeln, wo sie nun wirklich gebraucht wird.

Eigentlich ein genialer Mechanismus! Leider ist er nicht immer praktisch. So berichten Polizisten, die sich mit Einbrüchen beschäftigen, dass die Täter nicht selten Kothaufen hinterlassen. Sie stehen im Moment des Verbrechens so unter Stress, dass ihr Körper sich auf der Stelle von allem trennt, was ihn in diesem Moment über Gebühr belastet. In Zeiten von DNA-Tests ist dieses uralte Notfallprogramm unseres Körpers für den Einbrecher natürlich nicht von Vorteil. Die Gesetzeshüter können in diesen Fällen auch etwas damit anfangen, wenn alle anderen Spuren, die auf den Täter hinweisen, na ja, scheiße sind.

Du verstehst also, worauf ich hinauswill: Egal ob Kampfsportler, Türsteher oder Einbrecher, alle unterliegen demselben Programm, das bei großem Stress ausgelöst wird. Die Energie des Körpers wird an den Stellen gebündelt, an denen sie in diesen Momenten am meisten gebraucht wird, insbesondere in der Muskulatur und im Gehirn.

Bevor du jetzt jedoch in Jubelschreie ausbrichst, weil du hoffst, während deiner ersten Schlägerei kurzfristig zum Einstein zu werden, muss ich dich direkt auf den Boden der Tatsachen zurückholen. Wie schön wäre es, wenn wir Menschen in solchen Situationen, ähnlich wie im Film *Limitless*, Zugriff auf all unser Wissen hätten, um die perfekte Entscheidung treffen zu können. In diesem, wie auch in fast allen anderen Fällen unterscheidet sich die Wahrheit von dem, was in Hollywood so passiert. Denn es werden in Stresssituationen nur bestimmte Teile unseres Gehirns durchblutet. Andere werden teilweise oder sogar fast vollständig abgeschaltet. Ohne hier zu sehr auf die Details der Hirnforschung eingehen zu wollen, kannst du dir merken, dass der älteste Bereich unseres Gehirns, das sogenannte Stammhirn (auch Hirnstamm, lateinisch *truncus*

cerebri), in solchen Fällen die Führung übernimmt. Dieser Bereich deines Gehirns hat im Normalfall die Aufgabe einer Schaltzentrale, die zum einen grundlegende Körperfunktionen steuert (Atmung, Herzschlag, Schwitzen etc.) und zum anderen aus dem Rückenmark ankommenden Signale des Körpers an die übrigen Teile des Gehirns weiterleitet. Wenn dort entschieden wurde, wie auf die Reize reagiert werden soll, gehen die Signale wieder zurück usw. Gerätst du in eine extreme Stresssituation wie einen Kampf, dann schaltet dieser uralte Teil deines Gehirns alle anderen Regionen deiner Schaltzentrale ab und übernimmt als Dienstältester allein das Kommando. Das hat rein physiologisch einige Vorteile: Du wirst schneller, stärker und kannst besser reagieren. Aber es sind auch einige Nachteile damit verbunden, auf die ich im weiteren Verlauf des Buches noch eingehen werde.

An dieser Stelle kannst du dir aber schon mal merken, dass du in einem Kampf, insbesondere wenn du bislang noch nicht viel Erfahrung mit körperlichen Auseinandersetzungen hattest, mit Sicherheit nicht du selbst sein wirst. Dein körpereigenes Notfallprogramm wird alle Bereiche deines Gehirns abschalten, von denen es meint, dass sie nicht gebraucht werden. Leider fallen darunter auch jene Areale, die für das logische Denken zuständig sind. Du erkennst das Dilemma?

Warum erzähle ich dir das alles? Es geht mir nicht darum, dir Angst zu machen. Vielmehr möchte ich eine wichtige Lektion verdeutlichen:

**IM EXTREMFALL KLAPPT NUR, WOMIT MAN SICH  
AUSFÜHRLICH BESCHÄFTIGT HAT.**

Viele »Experten« für Selbstverteidigung bieten Seminare über ein paar Stunden an und geben vor, den Teilnehmern Techniken zu vermitteln, mit denen diese sich in jeder Situation verteidigen können. Bei der Bewerbung ihrer Seminare verschweigen sie jedoch eine wichtige Tatsache: Wenn jemand eine Technik, eine Bewegung oder eine Lektion nur ein oder zwei Mal gehört und geübt hat, dann wird er sie relativ schnell vergessen. Einen Tag nach einem solchen Seminar weiß man nur noch die größten Eckpunkte. Nach einer Woche vielleicht zwei oder drei Details – und nach einem Monat... Na ja, du kannst es dir denken. Oder hast du es vielleicht sogar schon selbst erlebt?

Wie umgehen wir dieses Dilemma? Die Antwort ist klar: Wir müssen wiederholen. Zum Teil mache ich das für dich, indem ich mich in diesem Buch immer wieder wiederhole. Die wichtigsten Dinge wirst du mehrfach lesen. Das passiert also nicht, weil mir nicht mehr zu dem Thema eingefallen wäre, sondern weil es wichtig ist. Darüber hinaus musst du tätig werden. Denn wenn du willst, dass die Dinge, die du hier lernst, im Ernstfall auch wirklich klappen, dann musst du die Übungen mehrfach durchführen. Wie oft und wie intensiv, kannst du natürlich selbst entscheiden. Bruce Lee sagte in diesem Zusammenhang:

**»ICH FÜRCHTE NICHT DEN MANN, DER 10 000 KICKS EINMAL  
GEÜBT HAT, ABER ICH FÜRCHTE MICH VOR DEM, DER EINEN  
KICK 10 000-MAL GEÜBT HAT.«**

Zu Lebzeiten von Meister Lee gab es noch so gut wie keine nennenswerte Neurobiologie. Aber er hatte selbst schon etwas Wichtiges festgestellt, das er mit diesem Zitat zum Ausdruck brachte. Er beschreibt einen Effekt namens muscle memory: Eine Bewegung, die wir immer und immer wieder durchführen, geht uns im wahrsten Sinne des Wortes in Fleisch und Blut über. Wenn wir in eine Extremsituation kommen, dann können wir solche Techniken und Bewegungen abrufen, während wir schlaue Rat schläge von einem Selbstverteidigungstrainer XY (oder aus einem auf witzig gemachten Ratgeberbuch) nicht abrufen können.

Um es kurz zu machen: Ich zeige dir gerne den Weg, aber gehen musst du ihn selbst!

## **Eine Frage der Ehre? Wofür lohnt es sich zu kämpfen?**

Über zehn Jahre lang war ich als Türsteher und als Sicherheitsfachkraft auf Veranstaltungen tätig. Meistens am Wochenende, aber auch häufig unter der Woche. Im Schnitt musste ich ein bis zwei Auseinandersetzungen pro Schicht schlichten beziehungsweise klären. Bei 52 Wochen im Jahr, durchschnittlich zwei Einsätzen pro Woche und