

Tatort Straße

© 2019 Hans Zack

Autor: Hans Zack

Umschlaggestaltung und Bilder: Hans Zack

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin/des Autors: Buchschmiede von  
Dataform Media GmbH, Wien

[www.buchschmiede.com](http://www.buchschmiede.com)

ISBN: 978-3-99084-834-0 (Band I)

ISBN: 978-3-99084-836-4 (Band II)

Printed in Austria

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Den Opfern  
steigender Kriminalität  
gewidmet

# INHALT

## BAND I - Grundlagen

<b>Vorwort.....</b>	<b>1</b>
<b>An wen richtet sich dieses Buch? .....</b>	<b>5</b>
Kampfkunst.....	11
Selbstverteidigung.....	13
<b>Sein und Schein – Das Problem unzutreffender Vorstellungen .....</b>	<b>17</b>
Selbstüberschätzung.....	19
Notwehrüberschreitung.....	22
<b>Effiziente Selbstverteidigung.....</b>	<b>27</b>
Allgemeines.....	27
Das Pareto-Prinzip.....	30
Zur Trainingseffizienz.....	35
Repetitio est mater studiorum.....	39
Die Beschränkung auf das Wesentliche.....	42

<b>Die Grenzen der Selbstverteidigung.....</b>	<b>51</b>
Objektive Grenzen.....	52
Subjektive Grenzen.....	57
<b>Selbstverteidigung beginnt im Kopf.....</b>	<b>61</b>
Angst und Überwindung.....	65
Nachdenken und Zweifel.....	80
Mentales Training.....	85
<b>Typologie von Konflikten.....</b>	<b>103</b>
Allgemeines.....	103
Geplante Verbrechen.....	109
Situative Konflikte.....	117
<b>Exkurs: Selbstverteidigung für Frauen.....</b>	<b>131</b>

## **BAND II – Training, Übungsszenarien**

<b>Körperarbeit.....</b>	<b>1</b>
Allgemeines.....	1
Schweiß spart Blut, Struktur schafft Effizienz.....	5
<b>Die Konfliktskala.....</b>	<b>29</b>
Allgemeines.....	29
Vermeidung von Konflikten.....	31
Die psychologische Beeinflussung des Gegners....	44
Die Ausgangssituation.....	44
Konfliktabwendung.....	56
Unabwendbarer Konflikt.....	65
<b>Der Sturm bricht los.....</b>	<b>71</b>
Der Präventivschlag.....	71
Statische Angriffe.....	93
Dynamische Angriffe.....	114
Unbewaffnete Angriffe.....	121
Bewaffnete Angriffe.....	127
Bodenkampf – Die letzte Verteidigungslinie.....	143
<b>Die „After-Fight-Verteidigung“.....</b>	<b>147</b>
<b>Schlusswort.....</b>	<b>175</b>

# **BAND II – Training, Übungsszenarien**

## **Körperarbeit**

### Allgemeines

Was den körperlichen Aspekt Ihres Verteidigungskonzepts angeht, so wurde darauf in BAND I schon ein wenig eingegangen:

Im Kapitel „effiziente Selbstverteidigung“ wurde auf drei wichtige Dinge im Zusammenhang mit dem Training hingewiesen:

- 1) Auf die Trainingseffizienz, um mit wenig Trainingszeit einen hohen Trainingsoutput zu erzielen
- 2) Auf die fortwährende Wiederholung der Skills in knappen Abständen, um diese in der Stress-Situation eines Ernstfalls reaktionsschnell und sicher zu beherrschen.
- 3) Darauf, dass die fortwährende Wiederholung der Skills in knappen Abständen im Sinne der Trainingseffizienz nur dann möglich ist, wenn man sich nach dem Motto: „Weniger ist mehr“, auf das Wesentliche der Selbstverteidigung konzentriert (man seine Zeit also nicht mit üben von „Abstrusitäten“ verschwendet, die in der Realität nahezu nutzlos sind).

Im Kapitel „Die Grenzen der Selbstverteidigung“, wurde festgestellt, dass Ihr Körper trainiert sein muss, um im Ernstfall zu funktionieren.

Im Kapitel „Selbstverteidigung beginnt im Kopf“, wurden die beiden Gemütszustände „Angst“ und „Aggression“ gegenübergestellt und letztere als zwecknotwendig für das Bestehen einer Konfrontation erkannt.

Was nun die Trainingseffizienz betrifft, so wurde veranschaulicht, dass ein „herkömmliches“ Training in einem Sportstudio zwar durchaus Sinn macht, aber aufgrund des viel zu geringen Trainingsoutputs stark zu hinterfragen ist:

Jemand, der sein Leben ausschließlich und alleine dem Kampfsport und der Selbstverteidigung widmet, der hat auch den Antrieb, sich durch viele, viele tausend Sportstudio-Trainingsstunden auf einen Level zu bringen, welcher ihn zur unbezwingbaren „Kampfmaschine“ macht.

So jemand ist dann aber meistens in einem Beruf tätig, in welchem er die erlernten Skills auch regelmäßig benötigt, also als Türsteher, Bodyguard, Polizist oder ähnliches.

Wie viel Zeit, Geld und Energie soll demgegenüber ein „Zivilist“ (also „Otto Normalverbraucher“) aufbringen, um für den Ernstfall eines kriminellen Übergriffs vorbereitet zu sein?

Um diese Frage zu beantworten, ist – wie so oft – zunächst die Frage zu stellen:

Was ist Ihr Ziel?

Nun, wenn Sie sich mit Selbstverteidigung beschäftigen, dann ist es wohl sicher nicht Ihr Ziel, im Ernstfall den (komplexbeladenen) Helden zu spielen. Vielmehr wollen Sie sich „lediglich“ gegen einen kriminellen Übergriff wirksam verteidigen können, was zur Folgefrage führt:

Was brauchen Sie dazu und was müssen Sie können, um dieses Ziel zu erreichen?

Im Kapitel „Effiziente Selbstverteidigung“ wurde festgestellt, dass es zunächst die richtige Einstellung ist, welche Sie entwickeln müssen, da diese wachsam hält und einem die fortlaufende Trainingsbelastung standhalten lässt, denn schließlich beginnt ein Kampf nicht erst dann, wenn man seinem Gegner gegenübersteht, sondern schon weitaus früher, in dem man sich auf ihn vorbereitet. Und es geht dabei nicht bloß um das trainieren irgendwelcher körperlichen Fähigkeiten, sondern in erster Linie um das INDOKTRINIEREN IHRER VERTEIDIGUNGSHALTUNG, denn Selbstverteidigung ist eine Frage der Lebenseinstellung, weil es dabei Selbstachtung und Selbstrespekt geht. Schließlich ist jeder Kampf eine WILLESENTLADUNG und es geht dabei immer um dasselbe:

Der Aggressor hat seinen „Standpunkt“ und den will er Ihnen aufzwingen. Diesen starken Willen können Sie nur mit einem noch stärkeren Willen brechen.

Ihre zielgerichtete Willensentladung erleben Sie im Training jedes Mal aufs Neue und zwar so lange, bis Sie zu ihrer sicheren, charakterfesten ÜBERZEUGUNG wird:

Der Starke besiegt andere, der Mächtige sich selbst

Abraham Heschel stellte einst fest:

„SELBSTRESPEKT ist die Frucht von DISZIPLIN“.

Nur, wenn Sie sich selbst respektieren können, dann werden Sie auch andere respektieren.

Durch das Bewusstsein, dass Ihr Training ein „Dauerauftrag“ ist und nicht bloß einem kurzfristigen sportlichen Ziel dient, müssen Sie also die unbedingte Disziplin entwickeln, diesen Dauerauftrag auch kontinuierlich auszuführen, dh also, sich fortlaufend in Form halten, denn wie schon in BAND I festgestellt, ist das beste Training jenes, welches man regelmäßig macht.

*Nicht zuletzt deshalb ist festzustellen, dass Selbstverteidigung keineswegs Breitensporttauglich ist, da es den meisten wegen ihrem mangelnden Selbstrespekt nämlich an der notwendigen Disziplin mangelt, einen Sport kontinuierlich auszuüben und zu entwickeln.*

Wehrhaftigkeit muss Teil Ihrer Persönlichkeit werden!

Sie werden nur dann dazu in der Lage sein, einen Aggressor abzuwehren, wenn Sie es schaffen, den WERT IHRER PERSÖNLICHKEIT aus bewusster Überzeugung über den Wert seiner Persönlichkeit zu stellen:

Wer von Ihnen beiden soll am Ende des Tages unbeschadet und mit guten Gewissen schlafen gehen?  
Er oder Sie?

Er, weil ihm Ihr Gesicht nicht passt und er Sie deshalb attackiert?

Er, weil er Geld von Ihnen will und Sie deshalb mit einer Waffe bedroht?

Oder aber Sie, der eigentlich nur friedlich seine Ruhe haben will?

Wer hat es (an moralischen Maßstäben gemessen) also eher verdient, am Abend einer eskalierten Auseinandersetzung in Ruhe und unverletzt schlafen zu gehen?

## Schweiß spart Blut, Struktur schafft Effizienz

Um einen Körper zu haben, der funktioniert, muss man auch was tun dafür. Und da es natürlich auch die richtigen Dinge sein sollten, die man da macht, ist hierfür ein zeitlich und inhaltlich durchdachtes Trainingskonzept mit einem allgemeinen Fitnesssteil und einem spezifischen „Verteidigungsteil“ (bestehend aus Einzel –und Partnertraining) erforderlich:

In zeitlicher Hinsicht ist ein überschaubarer Trainingsaufwand wichtig, damit Sie diesen auch bei zeitweiligen privaten oder beruflichen Stress einhalten können. Sie müssen ihn also strikt einhalten, da eben nur die stetige Wiederholung zu den gewünschten Ergebnissen führt.

In inhaltlicher Hinsicht ist es wichtig, dass Sie fortlaufend Fortschritte feststellen. Diese können zB darin bestehen, dass Sie feststellen, dass Ihre Reaktionsschnelligkeit zunimmt, Ihr Schlag härter wird oder Ihr Selbstbewusstsein stärker.

Was den allgemeinen Fitnesssteil betrifft, so sollte dieser aus Lauftraining und Schwimmen, Schnurspringen und Kraftzirkeln bestehen:

Wie in BAND I festgestellt, ist es manchmal die beste Lösung, sich schnell aus einer Situation zurückzuziehen, weshalb in diesem Zusammenhang das Lauftraining Sinn macht.

Was das Schwimmen betrifft, so sollten Sie dabei nicht nur bequem Brustschwimmen, sondern auch Kraulen, Schmetterling- und Rückenschwimmen (zB auch mit und ohne zu Hilfenahme der Arme oder Beine).

*Beim Schwimmen wird die Wirbelsäule entspannt und es werden dabei nahezu alle Muskeln (mehr oder weniger) stark beansprucht. Abgesehen davon verbrennt man dabei (ebenso wie beim Joggen) Fett.*

Das Wichtigste dabei ist die Atmung:

Wenn Sie beim Schwimmen falsch atmen (also eine unregelmäßige Press- oder Stoßatmung haben), dann werden Sie damit nicht weit kommen im Schwimmbecken.

In BAND I wurde der Energiefluss des Körpers, das sogenannte „QI“, kurz thematisiert.

Dieser Energiefluss hängt mit der Atmung zusammen: Wissen Sie, woran man einen gestressten Menschen erkennt?

Ein solcher hat die Schultern hochgezogen, er atmet in die Brust und nicht in den Bauch und auch seine Kiefern Muskulatur ist sichtbar angespannt.

Wenn Sie das nächste Mal Stress haben, dann denken Sie also daran:

Entspannen Sie Ihre Kiefern Muskulatur, atmen Sie mal tief in den Bauch und lassen beim Ausatmen die Schultern entspannt nach unten sinken.

Schon im nächsten Moment werden Sie feststellen, dass Sie nun sehr viel entspannter und aufnahmefähiger sind und nach außen hin auch sehr viel ruhiger und gelassener wirken, was für Ihr Auftreten in der Stress-Situation eines Konflikts keine unwesentliche Bedeutung hat.

Ein Gegner (so er nicht ganz unerfahren ist) wird Sie dabei nämlich abchecken und beobachten. Und so, wie Sie dabei auf ihn wirken, also der Eindruck, den Sie mit Ihrem augenscheinlichen Verhalten auf ihn machen, kann seine Angriffslust entweder beflügeln oder abschwächen.

In der Stress-Situation eines Konflikts führt eine unkontrollierte Press- und Stoßatmung zu Energieblockaden im Körper. Blockaden, welche dazu führen, dass Sie im Falle eines Angriffs nicht Ihr volles Abwehrpotential ausspielen können. Alleine schon deshalb, weil Ihre Schlagkraft durch die falsche Atmung herabgesetzt ist.

Daher sollte eine gelegentliche Schwimmeinheit in Ihrem Trainingsplan nicht fehlen, um damit die Atmung und Körpermotorik zu konditionieren.

Ähnlich ist auch das Schnurspringen zu beurteilen, weil auch das eine gewisse Körperkoordination erfordert, sowie eine gleichbleibende, konstante Atmung.

Was die Kraftzirkel betrifft, so eignen sich hierfür Übungen wie zb (diese sind wohlgermerkt OHNE GERÄTE, nur mit dem eigenem Körpergewicht durchführbar):

-) Liegestütz mit beiden Armen oder auch nur mit einem (Körperspannung, Brustmuskulatur, Trizeps)

-) Strecksprünge (Beinmuskulatur, trittartige Belastung)

-) Strecksprung-Liegestütz-Kombinationen (Runter mit der Nase bis zum Boden!)

-) Breite Klimmzüge (Rückenmuskulatur), bei welchen man seinen Nacken bis zur Klimmstange zieht

-) Enge Klimmzüge (Bizeps), bei welchen man seine Nase über die Klimmstange zieht

-) Sämtliche Arten von Sit ups

Die Kraftzirkel können sehr individuell ausgestaltet sein, da schließlich jeder einen anderen Körperbau hat: Jemand, der zb von Natur aus eine gut entwickelte Brustmuskulatur hat, muss diese nicht exzessiv trainieren, sondern vielmehr die unterentwickelten Muskelgruppen, um diese in (ästhetische) Abstimmung zu seinem Gesamtkörperbau zu bringen.

*In Zeiten von Internet stellt es im Allgemeinen kein Problem dar, sich auf Youtube von dem einen oder anderen Fitnesstrainer ein paar Tipps und Tricks vermitteln zu lassen. Auch was eine sportspezifische Ernährung betrifft, gibt es dort sehr engagierte Referenten.*

So Sie Hanteln zu Hause haben, können Sie diese beim Training natürlich einsetzen, doch unbedingt erforderlich ist das nicht, denn schließlich geht es bei diesem HOME-TRAINING nicht so wie im Fitness-Studio um den Aufbau von Körpermasse, sondern um die Entwicklung von Schnellkraft, richtiger Atmung und Ausdauer:

Fordernde Kraftzirkel sind wichtig, da durch diese der körperliche Stress einer Konfrontation simuliert wird!

Dieses Training müssen Sie zu Ihrer fortlaufenden GEWOHNHEIT werden lassen, wobei fixe Trainingstage und fixe Trainingspunkte wichtig sind, zb:

Montag optional: Trainingspause oder 30 Minuten Laufausflug mit einfachen Roll- und Fallübungen  
*Abends: 15 Minuten mentales Training (Konfliktstudien).*

**Dienstag fix: 60 Minuten Standardtraining**  
***Abends: 15 Minuten Konfliktstudien***

Mittwoch optional: Trainingspause oder Schwimmen (60 Minuten inklusive Vor- und Nachbereitung)  
*Abends: 15 Minuten mentales Training (Konfliktstudien).*

**Donnerstag fix: 60 Minuten Partnertraining**  
***Abends: 15 Minuten Konfliktstudien***

Freitag optional: Trainingspause oder 30 Minuten Laufausflug mit einfachen Roll- und Fallübungen  
*Abends: 15 Minuten mentales Training (Konfliktstudien).*

**Samstag fix: 60 Minuten Standardtraining**  
***Abends: 15 Minuten Konfliktstudien***

Sonntag optional: Trainingspause oder Schwimmen  
*Abends: 15 Minuten mentales Training (Konfliktstudien).*

Zu diesem exemplarischen Trainingsplan ist nun einiges zu bemerken (das Partner- und Standardtraining, welches den spezifischen Verteidigungsteil beinhaltet, wird später noch näher erläutert):

1) Ihr Sportprogramm sollte unbedingt abwechslungsreich gestaltet sein, damit es nicht langweilig wird.

2) Sie müssen wissen, was Sie da tun, also wofür Sie die einzelnen Trainingspunkte üben, da dies Ihre Motivation steigert.

3) Die **fett gedruckten Tage Dienstag, Donnerstag und Samstag** sind fixe Trainingstage:

Sehen Sie diese als die wichtigsten drei Stunden Ihrer Woche an, denn nur, wenn Sie diese Trainingseinheiten zur Ihrer absoluten Priorität machen, nehmen Sie diese auch ernst. Und nur so können Sie sich steigern.

*Also keine faulen Ausreden und Verschiebungen,  
denn wenn man was erreichen will, muss eben  
auch was tun dafür.*

4) Die Tatsache, dass Sie nicht an jedem fixen Trainingstag gut gelaunt und motiviert sein werden, ist Bestandteil des Trainingskonzepts, weil Sie sich dabei nämlich immer die Frage stellen müssen, WARUM Sie jetzt eigentlich trainieren sollen, obwohl Ihnen da ja heute jede Lust dazu fehlt:

Sie trainieren nämlich genau für diesen einen Tag, an dem Sie vielleicht ebenfalls keine besonders große Lust darauf haben, sich mit irgendeinem Vollposten auseinanderzusetzen, der Sie da jetzt bedroht oder angreift.

Es geht also um die Entwicklung des Mindsets:

Für die Entwicklung der richtigen Mentalität ist es eigentlich sogar umso besser, je weniger Lust Sie aufs Training haben, denn je weniger Lust Sie zum Sport haben, umso mehr müssen Sie sich dazu zwingen und der Aggressor, den Sie dann früher oder später mal tat-

sächlich in der Realität vor sich haben, geht Ihnen damit - noch bevor Sie ihm überhaupt begegnen - schon lange Zeit vorher auf den Sack.

Durch diese Trainingseinstellung baut sich also schon im Vorfeld eine kampfscheidende, weil überzeugende „Vorschuss-Aggression“ auf, welche für das Training (vor allem aber für den Ernstfall) notwendig ist, denn:

Der Typ, der Ihnen da früher oder später mal begegnet, geht ihnen – wie bereits erwähnt – schon während des Trainings am Arsch, weil Sie sich seinetwegen zum Sport aufrufen müssen und wenn Sie ihm dann eines Tages begegnen, geht er ihnen noch mal am Arsch, weil Sie dann nämlich genau wissen, dass er und kein anderer der Grund und Anlass dafür war, dass Sie auch an den Tagen trainiert haben, an denen Sie dazu eigentlich so überhaupt gar keine Lust hatten.

*Diese Betrachtung macht offensichtlich, dass es (aus sportpsychologischer Sicht) einen wesentlichen Unterschied macht, ob man sich als Kampfsportler auf einen bestimmten Wettkampf vorbereitet, von dem man genau weiß, wo und an welchem Tag er sein wird, oder aber, ob man Selbstverteidigung trainiert, bei welcher man sich zwar auf (mehr oder weniger) standardisierte Situationen vorbereitet, aber nie genau weiß, wann es denn nun so weit sein wird.*

*Es geht also um die sofortige Kampfbereitschaft auch in einer völlig überraschenden Situation, da in einer solchen nämlich nicht schlaffe, müde Technik gefragt ist, sondern in erster Linie Adrenalin und Kampfhormon.*

*Allerdings ist dabei das Folgende zu bedenken: Wenngleich sich ein krimineller Übergriff am besten mit einer solchen Einstellung einigermaßen unbeschadet überstehen lässt, könnte Ihnen diese „Trainings- und Kampfeinstellung“ vom Gericht anschließend als „Wut, Zorn, Kampfeifer, Eigen Geltungssucht“ etc. ausgelegt werden, woraus*

*resultiert, dass dann jemand, der durch seinen vollen Einsatz ein Verbrechen auf seine Person erfolgreich abgewehrt hat, letztlich wegen Notwehr-überschreitung verurteilt wird.*

*Im Sinne Ihrer Unbescholtenheit vergessen Sie das mit dem Aggressionstraining daher gleich wieder. Trainieren Sie besser aus „Bestürzung, Furcht und Schrecken“ heraus und wehren auch einen Angriff nur aus dieser Emotionalität heraus ab, da es nämlich nur diese die Attribute sind, welche eine Notwehrhandlung als solche rechtfertigen.*

5) Zwischen jedem fixen Trainingstag sollte ein trainingsfreier Tag liegen („passive“ Regeneration) oder aber ein „Alternativ-Trainingstag“ („aktive“ Regeneration), an dem Sie Laufen und/oder Schwimmen. Also zwei Sportarten, welche Ihr Training zwar nützlich ergänzen, die man aber auch dann ausüben kann, wenn man mit Selbstverteidigung sonst nichts zu tun hat.

6) Dreimal eine Stunde „Standardtraining“ in der Woche reichen aus, um sich damit körperlich auf die Möglichkeit einer Konfrontation vorzubereiten. Dies allerdings nur in Verbindung mit dem MENTALEN TRAINING („Konfliktstudien“):

Dieses dauert zwar nur eine Viertelstunde, doch ist es AUSNAHMSLOS JEDEN TAG durchzuführen, wobei Sie da im Internet „Milieustudien“ betreiben oder sich bei engagierten Trainern ansehen, wie diese Angriffe abwehren.

Bei den Reality-Fight-Szenarien (siehe BAND I, Seite 97) können Sie Konfliktverläufe beobachten und analysieren, um damit aus den Fehlern anderer zu lernen.

Und von den Trainern übernehmen Sie jene Techniken, welche Ihnen persönlich zusagen, weil sie Ihnen liegen.

Womit ich nun zu einem Kernteil dieser Bucharbeit kommen möchte:

Aus einem Buch kann man sehr viel lernen, da es ein Informationsträger ist. Doch kann es die zu vermittelnde Informationen nur in Form von geschriebenen Worten oder starrten Bildern übermitteln.

Spätestens seit der Erfindung von Videorecordern und DVD-Playern hat die Informationsübertragung durch Bücher einen anderen Stellenwert bekommen, da es von da an nämlich möglich war, Informationen auch durch gesprochene Worte und bewegte Bilder (also ähnlich wie ein Vortrag) zu vermitteln.

Und eine nochmal andere Dimension hat diese Art der Informationsübertragung nun im heutigen Informationszeitalter, in welchem man sich im Internet Lehrvideos zu praktisch allen Lebensbereichen ansehen kann.

Gleichgültig ob Kochrezepte, Autoreparaturen oder eben Sportvideos:

Man findet zu nahezu jedem beruflichen und privaten Lebensbereich sehr engagierte Videos, welche einem in seinem Beruf und/oder Hobby stark voranbringen können, so man dieses große, bislang noch nie dagewesene Potential unserer Zeit erkennt und für seine Belange zu nutzen weiß.

*Mit dem Internet verhält es sich wie mit der Atomkraft:*

*Man kann damit nämlich entweder eine zerstörerische Bombe bauen oder aber ein nutzbringendes Kraftwerk.*

*Und so wird auch das Internet leider nicht nur mit guten und redlichen Absichten verwendet, sondern von manchen Kreisen eben auch zu verbrecherischen Zwecken genutzt (Darknet & Co).*

*Doch entscheidet jeder selbst, ob er den technologischen Fortschritt unserer Zeit sinnvoll und produktiv nutzt oder aber, ob er sich mit dem ganzen Mist, der da zweifelsohne auch im Internet geboten wird, die Birne zumüllen will.*

Vom Standpunkt der sogenannten „New economy“ aus sind Selbstverteidigungs-Instruktionsbücher mit abgebildeten Angriffsabwehren heute also schon lange nicht mehr zeitgemäß und so würde auch diese Bucharbeit dem herrschenden Zeitgeist in keinsten Weise gerecht werden, wenn es nun das lediglich siebenhundertdrei- undfünfzigste (Bilder-)Buch dieser Art wäre, aus welchem der Leser in sehr veralteter Form seinen Bildungsgewinn erfährt.

Wie bereits in BAND I auf Seite 93 festgestellt wurde, machen bildliche Darstellungen nur dann einen Sinn, wenn man sich dadurch die möglichen Angriffe auf seine Person mit einem Blick visualisieren kann, nicht aber zur Veranschaulichung der Abwehren. Tatsächlich stehen „Lehrbücher“ dieser Art vor zwei Problemen:

1) Es wurde bereits erläutert, dass es rund zweihundert verschiedene Arten gibt, wie man jemanden (vernünftigerweise) angreifen kann. Da es nun für jeden möglichen Angriff mehrere Abwehrmöglichkeiten gibt und man jede einzelne Möglichkeit dann wiederum anhand mehrerer Bilder darstellen müsste, wären das viele, viele tausend Bilder, welche man da in sehr, sehr vielen Büchern abdrucken müsste. Und selbst dann sind es aber nur starre Bilder, mit welchen sich der gesamte Verlauf einer Abwehrhandlung nur sehr unzureichend darstellen lässt.

2) Und trotzdem gibt es auch heute noch (also trotz des modernen Internetfortschritts) solche Bücher. Der Arbeitsaufwand der Autoren, die solche Bücher verfassen ist beachtlich und das Engagement der Trainer höchst lobenswert. Doch das redliche Bemühen, sein Wissen auf diese Art und Weise einem größeren Publikum zu präsentieren steht heute aufgrund der „Informationsflut“ vor einem ziemlichen Konkurrenz-Glaubwürdigkeitsproblem, denn:

In BAND I wurde auf Seite 99 bereits ausgeführt, dass nicht jede Technik gleichermaßen wirksam ist und dies in objektiver und subjektiver Hinsicht.

Objektiv: Aufgrund Ihrer Körpergröße kann es zb sein, dass manche Würfe für Sie keine Relevanz haben, weil Sie dafür einfach zu groß sind.

Subjektiv: Eine Technik, welche Ihnen der eine Trainer mit durchaus guten und berechtigten Argumenten als das „non-plus-Ultra“ moderner Selbstverteidigung präsentiert, lehnt ein anderer Trainer als völligen Unsinn kategorisch ab.

Wonach sollen Sie sich da als Laie richten?

Wollen Sie – um sich im Ernstfall wirksam verteidigen zu können – nun beginnen, jahrelanges Kampfsporttraining mit Gürtelprüfungen und Wettkämpfen zu betreiben, nur um dann eines Tages vielleicht mit einigem Entsetzen festzustellen, dass das, was Sie da jahrelang trainiert haben, im Ernstfall nur bedingt brauchbar und wirksam ist?

*Diesem erschütternd-ernüchterndem „Bildungserlebnis“ mussten leider schon einige Kampfsportler am Tag ihrer ersten, echten/richtigen Konfrontation enttäuscht ins Auge sehen.*

Daher ist die einzig richtige Herangehensweise an das Problem die folgende:

Wirksam ist das, was funktioniert und nichts anderes!

Sie müssen also von den mannigfaltigen Techniken, welche Ihnen da von den vielen Trainern verschiedener Kampfsportrichtungen im Internet präsentiert wird, jene herausfiltern, welche für Sie persönlich stimmig sind.