

Alexander Franke

DAS GESETZ DER STRASSE

Wer zuerst zuschlägt kann nicht geschlagen werden

REALISTISCHE
STRASSESELBSTVERTEIDIGUNG
„BE REAL“

debux Verlag 2014

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <<http://dnb.ddb.de>> abrufbar.

Autor: Alexander Franke

Titel: Das Gesetz der Straße. Wer zuerst zuschlägt kann nicht geschlagen werden. Realistische Straßenselbstverteidigung „BE REAL“

1. Auflage, Februar 2014

ISBN: 978-3-9816435-0-3

Titelfoto: Miro Flash/miroflash.de

Fotos im Innenteil: Miro Flash/miroflash.de

Einband: Nicola Kulp

Satz/Layout: Nicola Kulp

Druck: Buchdruck Jürgens, Oehleckerring 26, 22419 Hamburg

Das Papier ist alterungsbeständig entsprechend ANSI 3948 und ISO 9706. Alster Werkdruck ist FSC zertifiziert.

© debux Verlag e.K., Göttingen 2014

Inhalt

Vorwort	7
Das Gesetz der Straße	13
Warum reicht es nicht aus, nur Kampfsport/ Kampfkunst-Selbstverteidigung zu trainieren, um auf der Straße zu gewinnen?	15
„Der Dozent“	17
Die Interviews	19
Notwehrrecht	36
Realistische Straßenselbstverteidigung	40
Umgang mit der Angst bei einer Schlägerei	42
Die Vorkampfphase	48
Trainingstechniken	51
Abbau der Hemmschwelle	53
Wie weit darf ein Gegner gehen? Einen Schritt!	54
Die Position der Hände	56
Blöcke, wenn es sein muss	58
Fußarbeit zur Positionierung für einen Schlag	62
Schläge – Gerade, Haken, Shuto, Hammerfist	66
Kicks	76
Ellenbogen	85
Kopfstoß	88
Bodenkampf	91
Selbstverteidigung mit Alltagsgegenständen: Schlüsselbund, Kugelschreiber, Zeitung	93
Nachwort	105

Die in diesem Buch aufgeführten Beschreibungen und Selbstverteidigungstechniken beziehen sich ausdrücklich nur auf Notwehrsituationen. Für jegliche Handlungen und Folgen wird jede Form von Gewährleistungen, Ansprüchen o.ä. vom Autoren und Herausgeber ausgeschlossen.

Vorwort

Warum schon wieder ein Buch über Selbstverteidigung?

Es gibt unzählige Bücher über Selbstverteidigung. Es gibt Bildbände mit den großartigsten Techniken von hervorragenden Meistern in ihren unterschiedlichen Kampfkünsten und Kampfsportarten.

Mittlerweile gibt es auch viele Bücher, die sich nicht nur mit dem Kampf auf der Straße, sondern auch mit der psychologischen Seite des Kampfes auseinandersetzen – dieser Aspekt ist meiner Meinung nach mit der wichtigste in der Selbstverteidigung.

Es ist bekannt, dass nicht nur alleine die Technik zählt, um gegen einen Straßenschläger bestehen zu können, sondern dass man sich auch mit den Emotionen bei einer Schlägerei, wie der Angst, dem Adrenalinschub, dem Tunnelblick und der Angststarre auseinandersetzen muss, denn eine realistische Chance auf der Straße hat in einer Schlägerei nur der, der sich dessen bewusst ist, was ihn hier in einem Gewaltkonflikt erwartet.

Hollywood und die Medien schüren Ängste und zeigen ein völlig falsches Bild einer Schlägerei: es gibt in der Realität keinen zehnmütigen Schlagabtausch zwischen zwei durchtrainierten Schauspielern, bei dem der Held am Ende siegt.

Auf der Straße zählt nur eins: DAS GESETZ DER STRASSE.

Denn wer zuerst zuschlägt, kann nicht geschlagen werden.

Ich unterrichte seit mehr als zwanzig Jahren Kampfkunst/Kampfsport und Selbstverteidigung, und habe es mir stets zum Ziel gesetzt, zum einen für mich selbst, aber auch für meine Schüler die beste straßenbe-

zogene Selbstverteidigung zu erreichen.

Ich habe früh angefangen alle Trends mitzunehmen, die es gab, da ich selbst in meiner Kindheit mit Gewalt konfrontiert worden bin. Es lag daher für mich auf der Hand ein System zu erlernen, mit dem ich auf der Straße überleben konnte.

Ich habe Karate trainiert, Boxen, Thaiboxen, bin dann zum Wing Tsun, Escrima, MMA, Krav Maga bis zum PHILIPPINISCHEN BOXEN gekommen. Ich habe Wettkämpfe bestritten, in denen ich gewonnen und verloren habe.

Ich habe unzählige Seminare in der ganzen Welt besucht, um von Großmeistern zu lernen, habe mich belesen, gelernt und gelehrt.

Fazit des Ganzen war zwar, dass ich mich technisch gesehen selbst verteidigen konnte, mir es aber unheimlich schwer gefallen ist, diese Techniken in einer „Stresssituation“ auf der Straße anzuwenden, zumal ich so voll von Techniken war, dass ich eher verunsichert war, welches System nun das beste für die Straße und für mich war.

Nachdem ich meine erste Kampfkunstschule eröffnet hatte, habe ich zunächst geglaubt, dass es vollkommen ausreicht, meinen Schülern die reine Technik zu vermitteln und war immer sehr froh, wenn ein Schüler zu mir kam um mir mitzuteilen, dass diese tatsächlich auch in einer Schlägerei erfolgreich funktioniert hat.

Doch wenn du dich selber unsicher fühlst, wie kannst du dann andere davon überzeugen, dass genau dein System das richtige ist? Und die Verantwortung den Schülern gegenüber ist sehr hoch, womit ich immer ein Problem hatte.

Ich habe dadurch, dass ich viele Jahre als Türsteher gearbeitet habe, um meinen Lebensunterhalt zu verdienen, und mich in einem Milieu bewegt habe, in dem Gewalt relativ normal ist, viele Möglichkeiten gehabt, gewaltgeladene Situationen zu beobachten, selbst zu erfahren, wie man sich in Stresssituationen verhält und zu verstehen, wie eine Gewaltsituation auf der Straße eskalieren kann.

Der Umgang mit der Angst, mit dem Adrenalin, mit dem Fluchtgedanken, mit dem Tunnelblick, all das habe ich erlebt und konnte größten-

teils auch damit umgehen. Aber versuche das mal einem Schüler zu vermitteln, der bei dir lernen will sich auf der Straße effektiv zu verteidigen, aber bisher in einer „rosa Blase“ gelebt hat.

Technik alleine reicht einfach nicht aus, das kann ich aus eigener schmerzhafter Erfahrung nur bestätigen.

Nachdem ich bei einem Kampfkunstlehrgang ein Seminar zum Thema Gewalt an öffentlichen Plätzen besucht hatte, habe ich mich das erste Mal mit der psychologischen Seite eines Gewaltkonfliktes auseinandergesetzt und nicht mehr nur darüber nachgedacht, wie ich mein Gegenüber am schnellsten niederstrecken konnte.

Ich versuchte passende Bücher zu finden, um mich intensiver mit diesem Thema zu beschäftigen.

Leider fand ich nur Bildbände mit Techniken von verschiedenen Selbstverteidigungsexperten oder Bücher von Menschen, die sich zwar mit den Themen Gewalt auf der Straße und Selbstverteidigung in Extremsituationen auseinandersetzten, aber meistens hatten die Autoren nur ihre eigenen Erfahrungen oder Beobachtungen gesammelt und niedergeschrieben.

Das Buch, das mir am besten gefallen hat, war Geoff Thompsons Buch „Die Tür“. Darin beschreibt Thompson seinen Aufstieg als Türsteher an den härtesten Türen Großbritanniens. Sehr amüsant geschrieben und durchaus lehrreich, doch gab Thompson eigentlich nur das wieder, was ich schon wusste. Aber ich wollte mehr wissen. Ich wollte dahinterkommen, wie ein Straßenschläger kämpft, aus welchem Grund er „Stress“ anfängt, welche Techniken er benutzt. Das waren für mich die wichtigsten Fragen, die mir jedoch niemand beantworten konnte.

Also habe ich angefangen selbst zu recherchieren. Ich kenne aufgrund meiner Türsteher-Zeiten und meines Trainings unzählige Typen, die sich jedes Wochenende schlagen, weil sie den Kick brauchen - ob auf der Straße, in der Kneipe oder für die dritte Halbzeit.

Beste Voraussetzungen, um Interviews zu führen und sich mit denen auseinanderzusetzen, um die es mir ging: den Straßenschlägern.

Dieses Buch soll dir helfen, dich auf der Straße effektiv zu verteidigen, dich für Schlägereien zu sensibilisieren, ich möchte erklären, anhand von Interviews, wie ein Straßenschläger denkt und handelt, denn du wirst feststellen, dass sie eins gemeinsam haben, denn alle wissen um das Gesetz der Straße. Wer zuerst zuschlägt, kann nicht geschlagen werden.

Das Gesetz der Straße ist mir zwar persönlich schon lange bewusst, aber wie bringe ich meine Schüler dazu, die Hemmschwelle abzubauen und jemanden zuerst zu schlagen? Und das im Sinne unseres gesetzlich verankerten Notwehrrechtes, das man ja auch nicht ohne Weiteres außer Acht lassen darf.

Ich kann kaum erwarten, dass ein Schüler sich vorstellt, in eine Gewaltkonfrontation zu geraten, und sich dabei in seinem Kopf ausmalt, wie er seinen Gegner K.O. haut, indem er als Erster zuschlägt.

Doch genauso funktioniert es. Der Kampf auf der Straße findet erst einmal in deinem Kopf statt, und das ist der schwierigste Teil des Trainings.

Aus heutiger Sicht habe ich viele Jahre damit verschwendet, Techniken zu erlernen, die auf der Straße nicht funktionieren, dabei war mein Bestreben seitdem ich im zarten Alter von sechs Jahren angefangen habe, Kampfsport zu trainieren, mein Selbstbewusstsein aufzubauen, straßenbezogene Techniken zu erlernen, um mich auf der Straße gegenüber meinen Peinigern behaupten zu können.

Schon früh konnte ich mich mit dem Typus Straßenschläger auseinandersetzen, da ich fast täglich mit ihm konfrontiert worden bin. Als ich angefangen habe Kampfsport zu trainieren, um mich endlich verteidigen zu können, wuchs mein Selbstbewusstsein und ich konnte mich langsam aus der Opferrolle befreien.

Der Nachteil: Wurde ich vorher mit ständiger Gewalt und Unterdrückung konfrontiert, habe ich mich nun zunächst selbst immer weiter in diesen Sumpf der Gewalt begeben, um andere zu unterdrücken und

zu schlagen. Aber auch dort kam ich schnell an meine Grenzen, denn es gibt immer einen oder mehrere, die besser sind als du, die noch aggressiver vorgehen und noch weniger Hemmschwellen haben.

Somit verfiel ich immer wieder in eine Opferrolle, die ich dann an andere weitergab. Ein Scheißspiel.

Glücklicherweise hat mir im Laufe der Zeit der Kampfsport und die Kampfkunst geholfen, aus dieser Spirale auszubrechen, und mich heute zu einem ruhigen und besonnen Menschen gemacht.

Aber manchmal verfalle ich auch heute noch in alte Muster, an denen ich arbeiten muss. Kein Mensch ist perfekt.

Das Gesetz der Straße

Ich unterscheide zwischen Kampfsportler und Kampfkünstler und Straßenschläger ganz bewusst, da diese drei eigentlich wenig gemeinsam haben.

Der Kampfsportler ist meist wettkampforientiert und übt seinen Sport aus, um in Turnieren erfolgreich zu sein. Der Kampfkünstler sieht sein Training und seine Techniken mehr als eine Art von Kunstausübung anhand von Formen und Katas, die er einstudiert hat und deren Philosophie er lebt.

Der Straßenschläger hat nichts davon.

Ein Straßenschläger kennt keine Philosophie, hat eher wenig Technik oder hat viele Jahre trainiert. Obwohl es auch hier Ausnahmen gibt.

Der Straßenschläger hat den Vorteil, dass er die Gesetze der Straße kennt. Das Gesetz der Straße ist eigentlich so simpel, wie seine Technik selbst. Wer zuerst schlägt, kann nicht geschlagen werden. Das ist das ganze Geheimnis.

Trotzdem muss man auch bei Schlägern unterscheiden, zwischen dem Dummproll-Schläger, der sich auf der Kirmes angesoffen das nächste Opfer sucht, und dem intelligenten Hooligan, der unter der Woche einem geregelten Job in seiner Anwaltskanzlei nachgeht und sich am Wochenende in der dritten Halbzeit seinen Adrenalinkick gibt.

Es gibt auch den Menschen mit extrem hohem Gewaltpotenzial, der einfach austickt, und für den schon ein Anrempeln, ein provokanter Blick, oder ein falscher Spruch ausreicht, ihn zum Explodieren zu bringen.

Es gibt eine Menge mehr Beispiele, auf die wir noch weiter eingehen

werden, aber dieses ist der Typus Mensch, von dem die meisten wissen, und mit dem sie gegebenenfalls auch schon ihre Erfahrungen gemacht haben.

Man muss sich, wie schon erwähnt, von dem Gedanken verabschieden, dass eine Straßenschlägerei über mehrere Minuten geht und dabei ein permanenter Schlagabtausch à la Hollywood stattfindet - meistens ist das Ganze so schnell vorbei, wie es angefangen hat.

Es gibt auch Straßenschläger mit Kampfsport- und/oder Kampfkunsterfahrung, die sich die Techniken, die sie gelernt haben zu Nutze machen, um auf der Straße noch effektiver und schneller sein zu können, um auch im Falle eines Angriffs schnell zu reagieren. Diese Leute haben dem normalen Menschen gegenüber den Vorteil, dass sie zum einen durch ihre Erfahrungen, die sie meist seit frühester Kindheit gesammelt haben, wissen, was sie tun, und das in ihrer Aggression ausnutzen. Gegen solche Gegner hilft nur das Gesetz der Straße.