



Oscar Ulrich
Zertifizierter Krav-Maga-Instruktor (ESA Austria)



KRAV MAGA – GRUNDLAGEN DER SELBSTVERTEIDIGUNG, PRAXISORIENTIERT UND EFFEKTIV

In diesem Kurs beschäftigen wir uns mit einigen theoretischen Grundlagen der Selbstverteidigung wie Situationsbewusstsein, Gefahrenvermeidung und Notwehrrecht.

Der Hauptfokus liegt aber auf dem praktischen Erlernen und Üben von Techniken aus dem Krav Maga. Dazu zählen Basics wie eine stabile Schutzstellung („Ready Position“ oder „Kampfstellung“), nonverbale und verbale Kommunikation sowie effektive Schlag-, Tritt- und Befreiungstechniken.

Das Ziel dieses Kurses ist es, den Teilnehmenden einen Grundstock an Techniken aus dem Krav Maga beizubringen, mit denen man sich im Notfall verteidigen kann. Die Techniken sind einfach zu erlernen und effektiv, damit sie auch unter Stress abgerufen werden können.

Außerdem soll der Kurs die Teilnehmenden zum Thema Selbstverteidigung sensibilisieren und Interesse daran wecken.

Ein einzelner Selbstverteidigungskurs kann jedoch immer nur eine kleine Einführung in das Thema bieten – je mehr man die dort erlernten Techniken übt und trainiert, desto besser wird man und desto eher funktionieren sie im realen Einsatz!

GESCHICHTE DES KRAV MAGA

Krav Maga (hebräisch: „Kontaktkampf“) ist ein Selbstverteidigungssystem, das Mitte des 20. Jahrhunderts entwickelt wurde und heute auf der ganzen Welt verbreitet ist.

Der in Budapest geborene und in Bratislava aufgewachsene Imrich Lichtenfeld gilt als Begründer des Krav Maga. Er war in den 1920er- und 1930er-Jahren europaweit erfolgreich im Ringen und Boxen. Als in den 1930er-Jahren antisemitisch motivierte Angriffe in seiner Heimatstadt zunahm, schloss Lichtenfeld sich mit anderen Juden zu einer Art Schutztruppe für die jüdische Bevölkerung Bratislavas zusammen. Dabei geriet er immer wieder in Auseinandersetzungen und Straßenschlachten mit den antisemitischen Angreifern, wodurch er wichtige Erfahrungen im realen Nahkampf sammelte.

Während des zweiten Weltkrieges konnte Lichtenfeld nach Palästina bzw. auf das Gebiet des später gegründeten Israels

fliehen. Aufgrund seiner Kenntnisse und seiner Erfahrung wurde er in weiterer Folge führender Ausbilder der israelischen Armee für Fitness- und Nahkampftraining.

Lichtenfelds Erfahrungen im realen Nahkampf und die damit zusammenhängende Erkenntnis, dass echte gewalttätige Auseinandersetzungen nur bedingt mit Kampfsport zu vergleichen sind, spielten eine wichtige Rolle für die Entwicklung und die Effektivität von Krav Maga als Selbstverteidigungssystem.

Die Ursprünge des Krav Maga liegen in der militärischen Selbstverteidigung, welche auch Kampftechniken mit verschiedenen Waffen (Schusswaffen, Messer etc.) umfasst.

Im Laufe der letzten Jahrzehnte wurde es jedoch immer weiterentwickelt und an die Bedürfnisse der Zivilbevölkerung angepasst. So beschäftigen sich die meisten Krav-Maga-Schulen in Europa heute mit Formen der unbewaffneten Verteidigung, sowie auch vermehrt mit den Themen Notwehr, Situationsbewusstsein und Gefahrenvermeidung.

Neben dem zivilen Bereich wurden auch Krav-Maga-Konzepte für den Anwendungsbereich von Polizei und Sicherheitsdienst entwickelt, welche sich intensiver mit Überwältigungs- und Kontrolltechniken beschäftigen.

Prävention: Situationsbewusstsein und Gefahrenvermeidung

„Ein vermiedener Kampf ist ein gewonnener Kampf.“ – Lao Tse

Dieser uralte und in unzähligen Kampfsportschulen zitierte Spruch hat nach wie vor seine Richtigkeit.

Es ist immer besser, einer Situation aus dem Weg zu gehen bzw. diese zu deeskalieren, bevor sie zu einer körperlichen Auseinandersetzung wird. Egal, wie gut man trainiert ist, ein Kampf auf der Straße birgt immer unkalkulierbare Risiken und sollte deshalb, wenn möglich, vermieden werden.

Will man also fähig sein, sich selbst zu verteidigen, muss man auch in der Lage sein, Gefahrensituationen zu erkennen und zu vermeiden.

Die beste Technik nützt nichts, wenn man völlig arglos ist und von einem Angriff überrumpelt wird, weil man keine Warnzeichen wahrgenommen hat.

Wie funktioniert Gefahrenvermeidung?

Patentrezept gibt es dafür keines, das ist bei jedem Menschen je nach Lebenslage, beruflicher Situation, Wohnort und weiteren Faktoren unterschiedlich.

Am besten lässt sich das anhand einiger Beispiele erläutern:

Ich befinde mich in einer Stadt und muss spät abends nach Hause gehen?

Ich wähle als Heimweg eine gut ausgeleuchtete Straße und vermeide dunkle Seitenstraßen, auch wenn ich dadurch ein paar Minuten länger brauche.

Ich gehe gerne laufen, manchmal auch im Dunkeln?

Sobald ich im Dunkeln laufe, verzichte ich auf meine Kopfhörer und Musik beim Laufen, damit ich meine Umgebung besser wahrnehmen kann.

Ich gehe eine Straße entlang, eine Gruppe junger Männer auf meiner Seite der Straße kommt mir merkwürdig oder bedrohlich vor?

Ich wechsele vorsorglich die Straßenseite.

Ich fühle mich unwohl oder bedroht durch Personen in meinem Umfeld, es besteht aber noch keine konkrete Gefährdungssituation?

Ich rufe den Notruf (Polizei: 133) und teile meine Situation und meinen Aufenthaltsort mit, auch wenn mir noch nichts konkret passiert ist.

Heißt das, dass ich permanent auf Alarmbereitschaft sein muss und jede Person, die mir auf der Straße begegnet, als potenzielle Gefährdung ansehen soll?

Nein, natürlich nicht!

Das Schlagwort heißt Situationsbewusstsein.

Das bedeutet, mit offenen Augen durch die Welt zu gehen, meine Umwelt bewusst wahrzunehmen (z. B. auf der Straße nicht andauernd aufs Smartphone zu schauen) und mit gesundem Menschenverstand meinen Alltag und mein Umfeld zu sehen und zu verstehen.

Ein wichtiger Faktor ist hierbei auch das Bauchgefühl, auf welches man sich meistens verlassen kann.

KRAV MAGA/SELBSTVERTEIDIGUNG VS. KAMPFSPORT/KAMPFKUNST

Bei Krav Maga handelt es sich um ein sogenanntes eklektisches System. Das bedeutet, seine Techniken entstammen aus bereits zuvor bestandenen Kampfsportarten und Kampfkünsten (eklektisch = „aus Verschiedenem ausgewählt“). Dabei wurden die effektivsten Techniken aus unterschiedlichen Systemen ausgewählt und zu einem einfachen und effizienten System verknüpft, um so möglichst schnell und sicher zum gewünschten Erfolg (= dem Abwehren eines Angriffs) zu gelangen.

Es bestehen allerdings einige Unterschiede zwischen Kampfsport und Selbstverteidigung: Im Kampfsport gibt es meist Regeln, ein bekanntes oder kalkulierbares Umfeld (z. B. einen Ring und einen Mattenboden) und einen Schiedsrichter. Diese Faktoren fehlen in einem realen Bedrohungsszenario zur Gänze. Es gibt keine Regeln, der Gegner muss nicht aufhören, sobald ich am Boden liege, ich muss mit Angriffen auf empfindliche Körperregionen (z. B. Genitalbereich oder Augen) rechnen. Ich kenne meine Umgebung nicht – wenn ich falle, lande ich nicht auf einem weichen Mattenboden und ich weiß nicht immer, mit wie vielen Gegnern ich es tatsächlich zu tun habe. Es gibt niemanden, der den Kampf abbricht, wenn ich unterliege – im schlimmsten Fall kann ein brutaler Angriff mit dem Tod enden.

Krav Maga verkörpert mit seinen Techniken genau diese Erkenntnis – es gibt keine definierten Regeln. Das einzige Regelwerk im weiteren Sinne ist die jeweilige Rechtsordnung, in der ich mich bewege (also bei uns: das österreichische Rechtssystem mit seinem Notwehrrecht).

Notwehr in Österreich:

Um nicht mit endlosen Ausführungen über das Notwehrrecht zu langweilen, an dieser Stelle nur eine kurze Erklärung: Man darf sich in Österreich gegen rechtswidrige Angriffe auf Leben, Gesundheit, körperliche Unversehrtheit, Freiheit oder Vermögen verteidigen! Wichtig ist dabei, dass die Verteidigung notwendig und verhältnismäßig ist. Im Ernstfall wird die rechtliche Beurteilung einer Verteidigungshandlung, wenn die angreifende Person dabei verletzt wird, immer eine Einzelfallentscheidung durch Gericht oder Staatsanwaltschaft sein.

Wenn man aber mit gesundem Menschenverstand vorgeht und sich nur dann verteidigt, wenn einem auch wirklich ernsthaft ein Schaden droht, ist man auf der sicheren Seite.

Auch der allgemein geläufige Begriff der Notwehrüberschreitung sollte an dieser Stelle erwähnt werden – die Verteidigungshandlung darf nicht offensichtlich unangemessen oder übertrieben sein.

Notwehr umfasst auch Nothilfe, also die Verteidigung von Angriffen auf jemand anderen.

Achtung! „Angriffe“ gegen die Ehre, also Beleidigungen und Beschimpfungen, sind nicht vom Notwehrrecht umfasst und können somit auch keine Verletzungen durch physische „Verteidigung“ rechtfertigen! Genauso wenig ist Notwehr zulässig gegen einen Angriff, der schon vorbei ist oder bereits abgewehrt wurde – z. B. wenn man nicht mehr nur zur Verteidigung handelt, sondern aus Rache.

Beispiele für Notwehrsituationen:

- Ein Überfall unter Vorhalt eines Messers oder Drohung = Notwehrsituation!

Empfehlung: Wenn es nur um Materielles (Geld, Schmuck, Handy etc.) geht, besser der Forderung nachkommen, das eigene Leben ist mehr wert als der Inhalt der Geldtasche!

- Ein Angriff auf die sexuelle Sphäre/Berührungen des Intimbereichs bis hin zum Vergewaltigungsversuch = Notwehrsituation!

Man beachte jedoch die Verhältnismäßigkeit: Wenn man einem „Grapscher“ die Nase oder das Kiefer bricht, könnte man wegen Notwehrüberschreitung zur Verantwortung gezogen werden.

- Eine Beleidigung, welche in vermeintlicher Notwehr mit einem Faustschlag beantwortet wird = keine Notwehrsituation!

- Eine „Kneipenschlägerei“, bei der beide Beteiligten zur Eskalation beigetragen haben = keine Notwehrsituation!

GRUNDPRINZIPIEN DES KRAV MAGA

- Stabiler, schulterbreiter Stand, leicht gebeugte Knie

- Schutzstellung/Deckung: Hände vor dem Gesicht, Ellbogen eng anliegend = „Ready Position“

- Beinarbeit/Schrittarbeit: Immer in stabiler Position bewegen, nicht über Kreuz steigen.

- Jegliche Kraft kommt aus der Hüfte, nicht aus den Armen oder Beinen.

- Trefferzonen: Genitalien, Kopf, Augen, Nase

- Angriff ist die beste Verteidigung – nie passiv bleiben und nur abwehren, sondern aktiv in den Angriff hineingehen.

- Bestimmtes Auftreten, klare Kommunikation, bei Bedrohung schreien und andere auf sich aufmerksam machen!

- Keine halben Sachen: So lange wie möglich deeskalieren, aber wenn der Worst Case eintritt mit voller Intensität und Härte verteidigen!

TECHNIKEN

- Gerade Schläge (Jab/Cross)
- Hammerfaust
- Ohrfeige (Slap)
- Ellbogen
- Gerader Kick nach oben
- Knie
- Befreiungstechniken gegen Festhalten, Umklammern, Würgen: in Kombination mit den anderen erlernten Techniken (Schläge, Tritte etc.)
- Blocken von Schlägen/Angriffen
- Und viele mehr – alles ist erlaubt

Tipps zum Schluss, wenn Interesse an dem Thema geweckt wurde:

Selbstverteidigung und Kampfsport sind, wie zuvor beschrieben, nur bedingt miteinander zu vergleichen. Trotzdem erhöht jedes Kampfsporttraining die eigene Verteidigungsfähigkeit, allein schon, weil es das Selbstbewusstsein stärkt!

Wenn du also gerne Selbstverteidigung lernen willst, die Trainingsmöglichkeiten in deiner Nähe jedoch begrenzt sind, such dir einen Kampfsportverein und leg los! Boxen, Ringen, Judo, Thaiboxen, Brazilian Jiu Jitsu etc. sind gute Sportarten zum Einsteigen.

Viel wichtiger als die „Effektivität“ der einzelnen Kampfsportart ist, dass man einen Verein/Klub findet, in dem man sich wohlfühlt. Ein respektvoller Umgang untereinander, die Vermittlung positiver Werte und Rücksichtnahme auf Anfänger:innen und Schwächere sind essenziell!

Quellen:

<https://kravmaga-ikmf.com/krav-maga/the-founder/> (Stand: 18.06.2023)

<https://www.kravmaga.com/the-history-of-krav-maga/> (Stand: 27.06.2023)

https://de.wikipedia.org/wiki/Krav_Maga (Stand: 20.06.2023)

<https://www.jusline.at/gesetz/stgb/paragraf/3> (Stand: 05.07.2023)