

„Boxe nie einen Boxer, wrestle nie einen Wrestler!“

VON KLAUS RÜHLING

Boholt. Kennen Sie die Serie „Person of Interest“? Darin geht es um einen Professor, der eine Maschine entwickelt hat, die Verbrechen vorhersehen kann. Um diese Verbrechen zu verhindern, schickt der Professor den ehemaligen CIA Agenten John Reese ins Gefecht. John besiegt seine Gegner im Nahkampf mit der Krav Maga Technik. Ich liebe diese Serie. Und wollte mal wissen, wie das so mit dem Krav Maga in der Realität ist.

Aufwärmen! Ich hasse Aufwärmen! Während selbst minder begabte Freizeitsportler die ersten fünf, zehn Minuten als leichten Aufgalopp des Trainings bewältigen, läuft bei mir der Schweiß in Strömen. Mein Puls rast und ich muss mir ehrlicherweise eingestehen, dass ich von körperlicher Fitness so weit entfernt bin wie ein Single von der Goldenen Hochzeit. Rücksichtsvoll sagt Krav Maga Instructor David Beyerling „..... gar nichts! Dass jedoch die zufällig anwesende

Trainerin Anke entsetzt die Hände vor's Gesicht schlägt, während sie meine Bemühungen verfolgt, ist mir keinesfalls entgangen. Es ist ein früher Dienstagabend Ende November und Dave hatte mich in den Reha- und Gesundheitsstützpunkt Boeholt Im Königsesch eingeladen, um Krav Maga kennenzulernen. In wenigen Minuten Gespräch mit dem Profi hatte sich meine Vorstellung von Krav Maga, genährt durch meine Lieblingsserie, als komplette Illusion entpuppt. „Zu-

nächst mal: Krav Maga ist kein Kampfsport“, sagt der Instructor, „es geht um realistische Selbstverteidigung ohne Regeln in brenzligen Situationen. Es gibt die alte Weisheit: Boxe nie einen Boxer, wrestle nie einen Wrestler. Will heißen: Wer sich beispielsweise auf der Straße mit einem geübten Straßekämpfer auf dessen Regeln einlässt, der hat bereits verloren, bevor der Kampf begonnen hat. Es geht darum, mit einfach zu erlernenden Techniken im Notfall einen Konflikt erfolgreich zu beenden.“

Ursprünglich entwickelt für das israelische Militär soll Krav Maga auch Zivilisten die Möglichkeit geben, sich in Auseinandersetzungen körperlich erfolgreich zur Wehr zu setzen. „Dazu gehen wir beim Krav Maga weg vom Konzept Kraft gegen Kraft. Wir wollen eine Einstellung erreichen, ein Mindset, das dazu führt, dass wir bereit sind, notfalls Gewalt anzuwenden. Dazu muss eine Hemmschwelle überwunden werden, und das ist gar nicht so einfach“, erläutert der Trainer.

Nach dem Aufwärmen wartet bereits die nächste Lektion auf mich. Anfangs hatte ich ja über Karla Schroer gelächelt. Erst 15 die Kleine und so zierlich das Persönchen, das sollte wohl kein Problem sein, mit ihr fertig zu werden. Die vorgegebene

Übung lautet: Sich selbst mit den Armen zu schützen, den anderen jedoch mit Schlägen zu treffen. Ich denke noch, ich will dem Mädchen doch nicht weh tun und schlage nur halbherzig in Richtung Karla. Lässig blockt sie meinen Schlag und trifft mich zeitgleich empfindlich in die Rippen. So nicht, Fräulien, so nicht, keimt Unmut in mir auf. Doch auch mein nächster Schlag, wesentlich gezielter und härter, landet in ihrer Deckung. Zwei schmerzhaft Schläge auf meinen Oberarm sind ihre blitzschnelle Antwort. „Ich mache das seit sieben, acht Wochen und ich lerne hier effektive Methoden, um jemandem, der mich angreift, weh zu tun, das sind keine Techniken, die ich jahrelang erlernen muss“, berichtet Karla.

Dave ergänzt: „Krav Maga setzt vor dem eigentlichen Konflikt an. Die Techniken zur Selbstverteidigung sind der letzte Schritt, wenn alles andere wie Wegrennen oder mit Worten den Kampf zu vermeiden, nicht funktioniert hat.“ Dazu werden beim Training realistische Situationen geübt. Wie verteidige ich mich, wenn mich jemand in den Schwitzkasten nimmt, wenn mich jemand am Hals würgt oder wenn mich jemand an den Handgelenken packt und wegzerren will. Dave inszeniert die gefährlichen Situationen,



Auch die guten Erläuterungen von Dave (re.) und der Körperschutz nützen gegen die Schläge von Karla herzlich wenig.

zeigt die Lösungen und dann liegt es am Teilnehmer, die Techniken zu üben.

Andreas Geisler ist groß und hat ein sportliches Aussehen. Zu seiner Motivation Krav Maga zu üben sagt er: „Es geht mir um die sportliche Herausforderung. Das ist hier anstrengend und auspowern, ich lerne viel, vor allem bezüglich Koordination.“ Instructor Dave beschäftigt sich seit 27 Jahren mit dem Kampfsport: „Als 12-Jähriger habe ich als Taekwondo Wettkampfsportler begonnen und bin über Jiu Jitsu zum Krav Maga gekommen.“ Was auch Dave an dieser Form der Selbstverteidigung fasziniert, ist die Möglichkeit zur Improvisation. „Im Krav Maga gibt es zwei Primärziele-Head, also Augen, Ohren,

Nase und Kiefer und nuts, also der Angriff auf die Gesichtsteile. Glaube mir, das ist sehr effektiv....“ Achim Lüftling leitet ein Unternehmen im Einzelhandel: „Ich bin in diversen Situationen gewesen, in denen mir nicht wohl war und mit Krav Maga bin ich ruhiger geworden und fühle mich sicherer. Ich bin relaxter, wenn ich weiß, dass ich mich im Ernstfall verteidigen kann. Auch wenn ich hoffe, dass ich niemals unter Beweis stellen muss, ob ich mein Wissen im Ernstfall anwenden würde.“

Weitere Infos zu David Beyerling gibt es auch im Internet unter www.kravdef.de.



Rumms, Volltreffer: Trotz Schutz schmerzen die Schläge, wenn Karla trifft. Entschlossenheit, Kraft und Technik übt die 15-jährige Schülerin erst seit wenigen Wochen. FOTOS: GABI FRENZTEN