

Einschüchterung

Von Dave Turton, England, ehemaliger Türsteher, berühmter Lehrer für realistische Straßenselbstverteidigung und Street Combat Grappling, auch Ausbilder von Geoff Thompson. Der Artikel aus Martial Arts Illustrated wurde mühsamst von der Freundin eines Schülers übersetzt, bei der ich mich an dieser Stelle bedanken möchte.

Das Wort „Einschüchterung“ wird oft im Zusammenhang mit Selbstverteidigung gebraucht. Wie du reagierst und dich verhältst mag der Unterschied sein zwischen Sieg und Niederlage deiner Selbstverteidigung. Nun, was bedeutet dieses Wort für uns.

Hier die Definition des Duden: Einschüchterung - abschrecken durch Drohung, jemandem Angst machen.

Ohne daß wir vielleicht bemerken, wie groß ihr Einfluss ist, haben wir sie alle schon einmal benutzt, sind *ihr* gegenübergestanden oder von ihr beeinflusst worden. Wir wachsen damit auf und unser Leben wird dadurch ständig verändert. Aber was genau ist Einschüchterung? Und wie können wir sie besiegen?

Vielleicht ist der erste Schritt hierzu, zu versuchen ,ein wenig mehr darüber zu verstehen, ohne dabei zu vergessen, dass Einschüchterung manchmal so raffiniert/geschickt versteckt ist, dass wir sie oft nicht bemerken.

Mein ehemaliger Sensei sagte, dass „Einschüchterung“ am besten funktioniert, wenn wir sie zulassen. Oft weigern wir uns, es zu akzeptieren, aber meistens lassen wir uns einschüchtern. Wir erleben viele Formen der „Einschüchterung“ schon im Kindesalter, sobald wir die Grundlagen unserer Sprache erfasst haben, z.B. : “Wenn du die Mahlzeit nicht aufißt, gibt es keinen Nachtisch“. „Wart nur bis dein Vater nach Hause kommt mein Bürschchen“. Als Kinder erfahren wir diese und andere Formen der Einschüchterung durch Eltern, Lehrer und Altersgenossen/Gleichaltrige. Da wir daran gewöhnt sind, eingeschüchtert zu werden, ist es nicht sehr überraschend, dass wir es als normal ansehen.

Auch Tiere benützen die Einschüchterung , das Ergebnisse dieser Handlungen ist der Gewinn einer Beute oder der Rückzug eines Raubtiers. Der Mensch kann natürlich beide Rollen genauso gut spielen. Gorillas schüchtern andere ein indem sie sich auf den Brustkorb schlagen. Tiere verwenden viele Formen der Einschüchterung, eingeschlossen die visuellen, verbalen etc. Einige Insekten kopieren das Aussehen anderer Spezies um mögliche Raubtiere wegzuscheuchen. Andere erzeugen beispielsweise Geräusche, schreien und knurren. Die Liste ist endlos, aber das Endergebnis ist hoffentlich dasselbe und zwar, einem möglichen Angreifer Angst zu machen. Die unterschiedlichen Einschüchterungsarten der Menschen schließen ebenfalls visuelle, verbale und physische Einschüchterungstaktiken ein. Es gibt noch mehr Taktiken, aber für den Zweck dieses Artikels sind die drei oben genannten ausreichend.

Diese drei Arten der Einschüchterung werde ich nun auflisten, um euch zu zeigen, wie sie uns beeinflussen und wie wir damit umgehen können und hoffentlich werdet ihr verstehen, daß es möglich ist, die Situation gegen den Angreifer zu drehen.

1) Visuelle Einschüchterung

Das Auftreten und die Größe einer Person ruft bei vielen Menschen Bedenken hervor, unabhängig von der Wahrheit, Größe wird mit Härte gleichgesetzt. Um so größer, um so härter. Terry O'Neil trug in seiner Anfangszeit als Türsteher mehrere Lagen von Pullovern, um größer und härter zu wirken, er muß es nun nicht mehr machen. Manche Männer fangen mit Body Building an, um ihre Muskelmasse zu vergrößern und hoffen, daß ihr größerer Körperbau sie vor Attacken schützt, in dem sie selbst einschüchternd wirken.

Die Wahrheit ist, daß größere Muskeln nicht stärker zuschlagen. Auch wenn ich zugeben muß, daß jemand mit guter Fitneß schwieriger zu schlagen sein kann, als jemand mit schlechter Fitneß, aber auch das trifft nicht immer zu. Jemand der seine Brust aufbläst, um größtmöglich dazustehen,

hofft eher, seinen Angreifer abzuschrecken. Genauso kann eine gebrochene Nase, Narben, Tattoos, gewisse Haarschnitte und Kleidungsstile den Eindruck von Härte und so visuelle Einschüchterung erzeugen. Das Aussehen ist unabhängig von den Fähigkeiten des Einzelnen. In der Kampfkunst haben wir ein ähnliches Merkmal durch die verschiedenen Farben der Gürtel, durch die Farbe des T-Shirt, Streifen auch der Hose oder das Graduierungsabzeichen.

2) Verbale Einschüchterung

„Fass das noch mal an, Freundchen, und ich hau dir eins auf Maul“ dies ist eine offensichtliche verbale Einschüchterung. „Bist du der Nächste der gegen unseren besten Kämpfer antritt? viel Glück.“ Eine weniger offensichtliche Einschüchterung. Als ich Türsteher war in der Discothek Lamplighting in Rochdale, jemand kam zu mir und sagte wenn du mich schlägst, werde ich bluten, dich infizieren und dann hast du den Dreck, ich habe nämlich Aids. (Also trat ich ihn).

3) Versteckte oder unterschwellige Einschüchterung

Eine Art und Weise der Einschüchterung eines potenziellen Angreifers ist der Ruf, ein harter Gegner zu sein. Andere haben den Ruf, daß man sie vielleicht beim ersten Mal besiegen kann, aber sie kommen mit mehrern zurück, um sich zu rächen, und es ist nicht leicht jemanden zu besiegen, wenn man weiß, daß sie in Zukunft Ausschau nach dir halten werden.

Wenn du es nicht schaffst, diese Einschüchterungen zu überwinden, werden deine eigenen Fähigkeiten eingeschränkt. Es gibt keinen Zweifel, daß, wenn du über die Folgen des Kampfes nachdenkst, wie Schmerzen, Schaden, juristische Aspekte, Tod etc., unterliegst du schon einer Form der Einschüchterung (Einschüchterung durch die Folgen) und dein Gegner hat gewonnen.

Selbst in gewaltlosen Situationen kann die Angst vor den Folgen ernsthafte Auswirkungen haben. Stelle dir die folgende Situation vor: du hast gerade deinen Führerschein bestanden und dein älterer Bruder fragt dich, ob du seinen nagelneuen Masserati (Wert 255000 DM) fahren würdest, um für ihn zu arbeiten, aber du hast bisher nur einen Fiat Punto gefahren. Du bist so eingeschüchtert von diesem Sportwagen, obwohl du die Fähigkeit hättest, einen Masserati zu fahren. Du hast Angst, diesen teuren Wagen zu fahren. Die Überlegung, was wäre wenn, tritt ein. Was ist, wenn ich den Wagen nicht fahren kann, was ist, wenn ich einen Unfall baue. Die Annahme, was wäre wenn, spielt alle Möglichkeiten durch. Die psychologischen Hindernisse müssen erst bewältigt werden, um dann fähig zu sein, die Aufgabe zu erledigen.

Wenn Boxer sich zum bevorstehenden Kampf treffen, ist es normal, daß sich die Kämpfer gegenseitig anmachen und versuchen, dem Gegner Angst einzuflößen. Die Sumotori machen etwas sehr ähnliches, sie müssen furchterregende Posen einnehmen und finster drein schauen. Die mentalen Waffen werden erst gezückt und dann die körperlichen. Oft im Sumo dauert das Vorspiel zum Kampf wesentlich länger als der eigentliche Kampf. Im Ring, in Dojos, auf der Straße werden viele Kämpfe schon im Vorfeld entschieden durch die Einschüchterung des Gegners.

Steht man seinem möglichen Gegner gegenüber, ist es wichtig, dessen Einschüchterungsversuche nicht zu zulassen, denn ansonsten präsentiert man dem Gegner den Sieg auf dem goldenen Tablett. Also wie kann man die Situation umdrehen?

Kommen wir in eine Konfliktsituation befolgen wir alle bestimmte Regeln, erst versuchen wir verbal Punkte zu machen, indem wir lauter und aggressiver sprechen. Durch diesen verbalen Austausch haben wir uns schon auf das Spiel unseres Gegners eingelassen. Dadurch haben wir uns unabsichtlich auf seine Regeln eingelassen. Aber sollten wir diesen verbalen Angriff ignorieren, muß unser Gegner seine Regeln wieder überdenken und muß seinen Angriffsplan verändern. Bewußt oder unbewußt hat jeder seinen eigenen Angriffsplan. Wurde dieser Plan verändert, muß der Gegner sich an die neue Situation anpassen oder er verliert. Auf jeden Fall, durch Änderung des Plans hast du schon den ersten Vorteil heraus gearbeitet.

Sollte er sagen „ eh, Freundchen komm her, ich will mit dir ein Hühnchen rupfen“, und du gehst hin, bist du schon gehorsam. Aber sagst du: „tut mir leid, ich muß unbedingt auf die Toilette, ich bin gleich

zurück“ bringt es seinen Plan durcheinander. Du warst nicht aggressiv, aber hast ihm den Wind aus den Segeln genommen.

Im Tierreich werden von Raubtieren nur zwei Verhalten akzeptiert, entweder tot stellen oder Flucht. Es ist selten, daß sich die Opfer erfolgreich dem Kampf stellen. Es ist logisch, daß ein Löwe keinen Grund hat, einen Elefanten anzugreifen. Es ist selten, daß ein Jäger es akzeptiert, daß sein Opfer zurückschlägt. Es ist dasselbe mit uns Menschen, z.B. ein Taschendieb möchte Opfer und keine Gegner. Verweigerung des Angriffs ohne zu argumentieren, kann zur Folge haben, daß der Gegner es akzeptiert oder einen neuen Versuch startet. Gehe einfach weg ohne deinen Gegner aus den Augen zu lassen. Oder ändere einfach das Thema, auf die Anmache „schau nicht so blöd“ antworte einfach mit „magst du Jogurt“ das sollte ihn für ein oder zwei Sekunden verwirren. Wahrscheinlich lang genug, um zu flüchten oder eine eigene Attacke zu starten. Störe seinen Plan und mache deinen eigenen.

Die übliche Art und Weise der Einschüchterung ist ein stolz stolzierend Typ, der auf Handschlagnähe an dich herantritt, dieses ist dann meist unterstützt mit verbaler Einschüchterung. Er fängt an die Arme auszubreiten und mit breitem Schritt auf dich zuzukommen, dabei erklärt er dir, was er mit dir machen wird. Wie ich vorher schon sagte, spiel sein Spiel und du verlierst. Genau das ist der Moment, wo man die Einschüchterung ignorieren muß. Sollte er genau vor dir stoppen, versuche, die verbale Führung zu übernehmen, aber lasse dich nicht auf sein Spiel ein. Starre nicht direkt in seine Augen außer du bist dir zu hundert Prozent sicher über deine Fähigkeiten und deine Stärken. Schau einfach durch ihn durch, auf das imaginäre dritte Auge zwischen seinen Augenbrauen. Dadurch kann er nicht in deinen Augen lesen. Versuche nicht, ihn anzufassen, weil dies könnte sofort zu Handgreiflichkeiten führen. Menschen, die auf Schlägereien aus sind, sind mit Vorsicht zu genießen und können leicht ausrasten. Versuche, eine nicht aggressive Position einzunehmen wie z.B. kratze dich am Kinn. Versuche, die beste Fluchtmöglichkeit zu finden und entschuldige dich und gehe einfach an ihm vorbei. Sollte er dir nachgehen, schlage schneller und härter zu als dein Gegner. Vergesse nie, du mußt ignorieren wie er aussieht oder was er sagt oder wie er sich verhält, all das ist nicht von Bedeutung und dient nur der Einschüchterung. Konzentriere dich zuerst darauf, wie du sicher an ihm vorbei kommst und nur, wenn notwendig, wie du ihm weh tun kannst. Dein Ziel ist es, daß du dich von nichts einschüchtern läßt, was dein Gegner auch macht, denn es funktioniert einfach bei dir nicht. Es gibt wesentlich mehr über dieses Thema als das man es in so einem kurzem Artikel behandeln könnte, sollte noch Fragen oder Interesse bestehen, bitte schreibt mir oder ruft mich an. So wie immer, passt auf.