

"Stress - Freund oder Feind" unter dem Aspekt der Steigerung der Kampfkompetenz

von Joachim Leis

Wer kennt es nicht, aus Funk und Fernsehen.

„Hey Alter, willst Du Stress?“

Die- oder Derjenige, welche(r) diese Worte in „natura“ erlebt haben, wissen worum es geht. Es entsteht ein unangenehmes Gefühl irgendwo in der Bauch- oder Nackengegend. Es gehen Gedanken eines möglicherweise bevorstehenden Kampfes durch den Kopf.

Wie schätze ich nur die Situation richtig ein? Kann ich überhaupt noch klar denken? Angst? Was ist zu tun?

Über dieses Thema habe ich mir während meiner Laufbahn bei der deutschen Polizei bereits früh den Kopf zerbrechen müssen.

Als Einsatzleiter und Einsatztrainer einer deutschen Spezialeinheit suchte und fand ich Lösungswege.

Vor einiger Zeit sprach mich mein Freund Meister Bernd Hoyer auf das Thema an. Meister Bernd, der meine berufliche Vergangenheit, wie fast kein zweiter kennt fragte mich, ob ich über meine Erfahrungen einen Artikel für die WT-Welt 2011 schreiben wolle.

Da ich mich nun seit ca. 18 Monaten mit Newman-Escrima, unter der Anleitung von Meister Bernd, beschäftige, war die Überlegungszeit kurz. Zugesagt und getan!

Stress gab es schon immer. Stress ist eine Körperfunktion, die von der Natur vorgesehen wurde, um gefährliche Situationen bewältigen, ja überleben, zu können. So war das Auftreten von Stress zu Urzeiten erst einmal, dass der Körper durch Erhöhung des Blutdrucks und der Herzfrequenz sowie besserer Durchblutung der Muskeln, viel schneller zu Reaktionen fähig war, als im Ruhezustand.

Unser Vorfahre konnte somit schneller vor Gefahren fliehen (Flucht vor Verteidigung), oder kämpfen, je nachdem, wie es die Situation verlangte.

An Stelle des langen oder kurzen Nachdenkens sollte er handeln, denn nur schnelle Reaktionen und nicht langes Nachdenken, konnten zu Urzeiten das Überleben sichern – übrigens heute ebenfalls. Diese Konditionierung, das Erlernen von Reaktionen auf bestimmte Reize, erfolgte über Jahrtausende. Wäre dies nicht geschehen, wären wir wohl ausgestorben.

In unserer heutigen Welt sind aber nicht mehr Raubtiere und urzeitliche Gefahren die eigentlichen Feinde, sondern es ist der Stress selbst geworden.

Dem Phänomen Stress gingen viele Wissenschaftler nach. U.a. auch zwei amerikanische Psychologen namens Yerkes und Dodson. Die beiden Psychologen wiesen den Zusammenhang zwischen Stress (Anspannung) und Leistung nach.

Wie man seither weiß, kann ohne eine gewisse Anspannung keine Leistung erbracht werden. Denken wir nur einmal an die Situation eines Schauspielers, der ohne Lampenfieber auf die Bühne geht. Oder die Situation eines Boxers, der ohne sich „heiß zu machen“ in den Ring steigt. Das jeweilige Engagement wird wohl nicht zu einem Erfolg führen. Ohne Anspannung / Stress keine Leistung.

Diese in wissenschaftlichen Versuchen festgestellte Leistungskurve, so Yerkes & Dodson, verläuft aber nicht linear, also nicht immer weiter immer höher. Irgendwann kommt der Punkt des optimalen Anspannungs- / Erregungs- / Stress-Niveaus, bei dem die maximale Leistung erbracht werden kann.

Danach, falls die Anspannung / der Stress weiter ansteigt bzw. sich verstärkt, fällt die Kurve stark ab. Dies bedeutet, es kommt zum Vergessen, zu Fehlern, Desorientierungen usw..

Wenn man sich nun vorstellt, dass genau dies in einer Vorkampfsituation oder einem Kampf passieren kann, dann weiß man, wie auch dieser Kampf möglicherweise ausgehen wird.

Nun kann man sicherlich zum Stressabbau meditative Techniken, wie Atemübungen, Tai-Chi, Progressive Muskelentspannung nach Jacobson oder autogenes Training anwenden. Diese Methoden fallen aber im wahrsten Sinne des Wortes in einer Vorkampf- oder Kampfsituation unter den Tisch, da man den „Gegner“ sicherlich nicht überreden kann, sich doch mal 10 Minuten zu gedulden.

Die Lösung ist dennoch relativ einfach. Stresskonditionierung, das Erlernen von anfänglich bewussten und später unbewussten Reaktionen in Stresssituationen heißt das Zauberwort.

Aber einfacher gesagt als getan. Ich möchte das komplexe Thema Konditionierung an einem kleinen Beispiel erklären.

Stellt Euch gedanklich folgendes vor:

Ihr möchtet Euch einen Drink (Tee; gerne kann es auch was schärferes sein) mit Zitrone zubereiten.

Hierzu nehmt ihr eine frische Zitrone aus dem Obstkorb. Ihr holt ein Schneidebrett aus der Schublade und nehmt ein scharfes Messer zur Hand. Nun schneidet ihr mit dem Messer die Zitrone der Länge nach in zwei Hälften. Die eine Hälfte schneidet ihr wiederum längs durch und danach die Viertelscheibe nochmal. Nun habt ihr ein achtel Stück Zitrone vor Euch auf dem Schneidebrett liegen.

Jetzt nehmt ihr gedanklich diese Scheibe saftige Zitrone zwischen Daumen und Zeige-/Mittelfinger, hebt die Zitronenscheibe auf und führt sie langsam in Richtung eures eigenen Mundes. Kurz vor dem Mund schaut ihr die Zitrone nochmals an, schließt die Augen, öffnet den Mund und beißt herzhaft in die saftige Zitrone.

Na! Was für ein Gefühl macht sich bei Euch im Mund breit. Saftig, sauer, wässrig? Zieht es Euch den Mund zusammen?

Das Gefühl in eine saure Zitrone zu beißen kennt wahrscheinlich jeder. Ihr seid gewissermaßen von klein auf darauf konditioniert. Alleine schon der Gedanke an eine saftig-saure Zitrone, lässt Euch das Wasser im Mund zusammen fließen.

Kennt Ihr aber auch Pawlow und sein Glöckchen? Iwan Petrowitsch Pawlow war ein russischer Nobelpreisträger und Tierpsychologe Ende des 18. und Anfang des 19. Jahrhunderts. Pawlow viel auf, dass Hunde, die kurz vor der Fütterung waren, also das Futter bereits rochen, zu sappern begannen (starker Speichelfluss).

Nun fragte sich Pawlow, ob er bei den Hunden nicht auch ohne Futter einen Speichelfluss erzeugen konnte. Hierzu führte er einige Versuchsphasen durch. Bei jedem Füttern der Tiere läutete er kurz vorher mit einem Glöckchen, worauf den Hunden das Futter gegeben wurde. Es kam zu starkem Speichelfluss bei den Hunden. Nach einiger Zeit läutete er nur noch mit dem Glöckchen und bei den Hunden setzte der Speichelfluss – auch ohne Futter- ein.

Der Wissenschaftler Dr. B.J. Watson (weder Verwandt noch verschwägert mit dem Partner von Sherlock Holmes) erforschte Anfang des 19. Jahrhundert in Amerika das Ganze am Menschen. Er stellte fest, dass Menschen ebenfalls konditionierbar waren.

Die amerikanische Wissenschaftlerin Mary Cover Jones schaffte es sogar einen Jungen, der eine unerklärliche Angst vor Hasen hatte, so zu konditionieren, dass dieser sogar einen Hasen streicheln konnte. Bis zu diesem Zeitpunkt weinte der Junge hoffnungslos, sobald ein Hase näher als 10m an ihn heran kam. Wie wurde das gemacht?

Jones unternahm eine schrittweise Annäherung des gefürchteten Objekts, des Hasen, während der Junge dabei jedes Mal seine Lieblingsspeise (gutes, angenehmes Gefühl) erhielt. So konnte der Junge das Tier immer näher an sich heranlassen, ohne die Angstreaktion gegenüber dem Hasen zu zeigen. Zum Schluss der Behandlung konnte der Junge den Hasen auf den Arm nehmen und es sogar streicheln.

Jetzt wäre es toll, wenn wir in Stresssituationen ebenfalls einen „Auslöser“, ein Glöckchen, ein Lieblingsessen dabei hätten. Dies stellt sich sicherlich schwierig dar.

Vor vielen Jahren stellten Wissenschaftler fest, dass Menschen körperliche Ruhe und Wohlbefinden mit „Bildern“ verknüpfen können. Stellt euch vor, in einer Stresssituation würdet ihr an einen Ort denken und Euer Puls und Blutdruck würde, durch das vegetative Nervensystem (Unterbewusstsein) um das zig-fache an Punkten herunter gefahren.

Hierzu entwickelten Wissenschaftler den „sicheren Ort“. Wie ist dies zu verstehen? Stellt euch einen Ort vor, den es in Realität, weder auf der Erde noch im Weltraum gibt. Z.B. eine Insel irgendwo im Pazifik, oder eine Hütte in den Bergen, möglicherweise an einem See. Den Ort darf es deshalb nicht geben, da bei einer möglichen Zerstörung, z.B. wenn ein Tsunami über eure tatsächliche Insel rauschen würde, auch euer „sicherer Ort“ zerstört werden könnte.

Diesen „sicheren Ort“ baut ihr euch in Gedanken auf und zwar im höchsten Zuge der Entspannung im Wachsein. Nun fragt ihr euch, wann dieser Zustand ist? Kurz vor dem Einschlafen.

Ihr kuschelt Euch in Euer Bett, lasst den Tag Revue passieren und überlegt kurz, was es wohl am nächsten Tag zu erledigen gibt. In dieser Ruhephase baut ihr nun euren sicheren Ort. Ich erkläre es am Besten an meinem sicheren Ort.

Mein sicherer Ort ist ein Karibikatoll. Das Atoll hat einen Berg, einige Hügel und ist teilweise von Palmen bewaldet. Es hat einen weißen Sandstrand und wenn ich auf meiner Insel ankomme, ich rudere immer mit einem Ruderboot zum Atoll, ziehe meine Schuhe aus, kremple mir vor dem Aussteigen meine Hosen hoch (ich bin ein ziemlicher Pedant), steige mit meinen Füßen in das Wasser (herrlich kühl) und ziehe das Ruderboot auf den Sandstrand. Dabei fühle ich den Sand unter meinen Fußsohlen und bemerke dessen Wärme. Ich schaue mich auf meiner Insel um, fühle den Wind durch meine Haare und über meine Haut gleiten, rieche den exotischen Duft der Pflanzen, spüre die Wärme der Sonne auf meinem Gesicht und meinem Körper. Ich schaue mich weiter um und sehe auf einem Hügel meine Hütte. Mein sicherer Ort.

Nun bin ich kein großer Architekt, aber in Gedanken ist der Bau einer Hütte sehr einfach. Anfangs sah mein sicherer Ort einer Festung gleich. Heute hat die Hütte große Fenster durch welche die Sonne hereinscheint. So kann ich am Abend den Sonnenuntergang und am Morgen den Sonnenaufgang durch die Fenster beobachten.

Meistens komme ich gar nicht soweit auf meiner Insel. Heute schlafe ich, sobald ich im Bett an meinen sicheren Ort denke, bereits beim Umschauen auf meiner Insel ein.

Was macht nun unser Körper, unser Unterbewusstsein, unser vegetatives Nervensystem. Es verknüpft die Bilder unseres „sicheren Ortes“ mit dem Gefühl der Ruhe, Geborgenheit und Entspannung.

Nun habt aber keine Angst, wenn ihr diese Technik geübt habt und diese im Vorkampf oder Kampf einsetzt, dass ihr einschlaft. Dem ist nicht so. Aber das vegetative Nervensystem sorgt dafür, dass euer Puls und Blutdruck um vielleicht 20 bis 40 Punkte sinkt. Das heißt, ein Puls von 180 kann im besten Fall auf 140 fallen. Alle, die neben Newman-Escrima auch Ausdauersport betreiben wissen, dass mit einem 140-er Puls ein optimaler Ausdauermodus, also „Kampfmodus“ erreicht ist. Ihr müsst also keine Angst haben einzuschlafen.

Apropos Angst! Wie war das noch mal mit den Urmenschen? Diese machten sich durch die Anspannung / durch den Stress zur Flucht oder zum Kampf bereit. Der Körper schüttete dazu – übrigens heute auch noch – einen Hormoncocktail aus. Bestandteile des Hormoncocktails sind neben anderen Hormonen das Adrenalin und Noradrenalin.

Durch die Ausschüttung der Hormone bekommen wir ein ungutes Gefühl, die Angst. Ist nun die Angst gut oder schlecht. Sicherlich ist es ein ungutes Gefühl Angst zu haben. Die Angst rettete uns aber vor ca. 500.000 Jahren davor von dem Säbelzahn tiger gefressen zu werden!

Welche körperlichen Reaktionen erfolgen nach der Ausschüttung des Hormoncocktails?

Unser Körper, geleitet durch unser Unterbewusstsein, bereitet sich zur Flucht oder zum Kampf vor. D.h. wir werfen Ballast ab. Daher kommt der Harn- und Stuhldrang. Also nicht darüber ärgern oder nachdenken: „Jetzt geht's gleich los und ich muss auch noch aufs Klo!“

Unsere Arme und Beine zittern deshalb, weil unser vegetatives Nervensystem (Unterbewusstsein) die Muskeln und Sehnen vor der Flucht oder dem Kampf beweglich, ja geschmeidig machen will. Was machen wir aber in der Vorkampfphase, wir spannen unsere Muskeln an, um dem Gegner unser Zittern zu verbergen. Was macht unser Unterbewusstsein, es schüttet noch mehr Hormone aus, damit wir uns bewegen sollen. So kommt es dazu, dass wir zuviel des Guten im Körper haben. Unser Körper kann den Hormoncocktail aber nicht mehr verarbeiten. Dies führt letztendlich dazu, dass wir uns schwerlich oder gar nicht mehr bewegen können. Es führt letztendlich zu einer Starre, der so genannten Panikstarre.

Unser Sprachzentrum, da weder zur Flucht noch zum Kampf unbedingt erforderlich, wird durch das vegetative Nervensystem mehr oder weniger abgeschaltet. Daher kommen auch die hochgeistigen „Gespräche“ in der Vorkampfphase, wie A...loch, Penner, Drechs..., Depp, usw. zustande.

Wie kann man das Ganze umgehen, bzw. beheben? Bewegung! Durch Bewegung wird der Hormoncocktail wieder abgebaut und dazu verwendet, für den Zweck für den er ausgeschüttet worden ist. Also bewegt Euch.

Alles klar?

Ach übrigens. Mein Meister sagt immer zu mir: „Zu jedem Schlag mindestens einen Schritt“ und was noch viel wichtiger ist „in einer SV-Situation müsst ihr ständig in Bewegung bleiben. Bleibt niemals stehen, außer ihr wollt auf die Fr.... bekommen!“

In diesem Zusammenhang möchte ich auch das Thema Wahrnehmung und Antizipation (Vorwegnahme einer Situation) ansprechen. Es ist die Grundlage um zu verstehen, weshalb wir möglicherweise zum Opfer werden. Die Viktimisierung (Opferwerdung), ist ein weites Feld innerhalb der Kriminologie. Wie werden Menschen zu Opfern und wie suchen sich Täter diese Opfer aus.

Wenn ich mir darüber im Klaren bin, wie ich meine Umgebung und andere Menschen wahrnehme und wie ich selbst wahrgenommen werde habe ich schon viel erreicht. Wenn ich dann noch Situationen richtig einschätze und möglicherweise richtig vorwegnehme, kann ich diese Situation für mich nutzen und kampfsentscheidende Vorteile erhalten.

Eine solche Situation zeige ich am Besten an einem tatsächlichen Geschehnis aus dem Jahr 1989 auf.

Bei einer Kontrolle in einer Straßenbahn der Linie 9 wurde F. O. kontrolliert und konnte keinen gültigen Fahrschein vorzeigen. O. schlug einen der beiden Kontrolleure ins Gesicht, danach flüchtete er aus der Straßenbahn. Wegen dieser Körperverletzung wurde nach ihm polizeilich gefahndet.

Kurz nach 9 Uhr wurde O. von einer Streife bei der Verkehrsüberwachung auf einer Brücke in Stuttgart festgestellt. Die Beamten P. und Q. erhielten von einem weiteren Streifenwagen Unterstützung und sprachen den Mann an, erhielten aber keine Antwort von ihm.

O. sollte daraufhin in einen VW-Bus der Polizei verbracht werden.

Während ein Polizeibeamter den Funk besetzt hielt, sollte O. von fünf Polizeibeamten festgenommen werden. Sie stellten sich im Halbkreis um ihn. O. flüchtete, wurde aber nach einigen Metern bereits eingeholt. Im nächsten Moment schien es, als stoße O. mit seiner aufgerollten Zeitung nach den Polizisten. Diese „Zeitung“ hatte O. übrigens die gesamte Zeit der Kontrolle über in der Hand. Die Zeitung enthielt ein Bajonett, das O. stets mitführte. Innerhalb von 15 Sekunden wurden drei Polizeibeamte verletzt. Polizeiobermeister P. erhielt einen Lungenstich, konnte aber noch einmal auf den Täter schießen. Der verletzte Täter stach Polizeiobermeister Q. ins Herz. Der ebenfalls schwer verletzte H. feuerte dreimal auf den flüchtenden Täter und traf ihn tödlich.

Der 28-jährige Q. starb noch am Tatort, P., 27, eine Stunde später im Krankenhaus. H. und L. wurden schwer, ein weiterer Polizist leicht verletzt (Quelle Wikipedia).

Haben die Polizeibeamten die zusammen gerollte Zeitung überhaupt wahrgenommen? Waren sie sich zu sicher in Ihrer personellen „Übermacht“. Haben sie sich so verhalten, wie es sich der Täter vorstellte. Konnten sie die Gefährlichkeit der Situation einschätzen und deren Verlauf abschätzen?

An diesem Beispiel sieht man wie wichtig die richtige Wahrnehmung und das richtige Einschätzen einer Situation ist.

Nun bin ich fast am Ende meiner Ausführungen angelangt. Fast!

Die Frage ist nun die, wie können wir dieses Wissen in unser Training einbauen?

Diese Frage stellte ich meinem Meister Bernd Hoyer, worauf erfolgreiches antwortete:

„Ich möchte aus dem komplexen Thema „Kampfkompetenz“ den Punkt „Tunnelblick“ ansprechen. Der Tunnelblick oder anders ausgedrückt die Unfähigkeit den Überblick innerhalb einer Stresssituation zu haben, wie sie bei einer realen Selbstverteidigungssituation zustande kommt. Den Überblick zu haben (optimal bis zum Rundumblick), ist sicherlich das Bestreben jedes SVlers, Kampfsportlers, – künstlers, Türstehers, Personenschützers, Soldaten, Polizeibeamten u.a.. Aber wie kann ich als Lehrer meinen Schüler dazu bringen, diese Fähigkeit zu erlangen? Aus meiner Erfahrung heraus kann jeder Mensch durch gezieltes und wohl dosiertes Stresstraining bis zu einem gewissen Maß an diese Fähigkeit heran gebracht werden. Der eine Schüler kommt weiter, der andere nicht ganz so weit. Grundsätzlich kann der „Tunnelblick“ bei jedem verringert werden. Entscheidend und maßgeblich am erlangen der Kampfkompetenz ist auf jeden Fall das Aufweiten bzw. offen halten des eigenen Blickfelds unter Stress. Unsere Escrimaprogramme haben gerade deshalb einige Übungen in den unterschiedlichen Graduierungen um die stufenweise Aufweitung des Blickfeldes zu trainieren. Jede(r) Escrimaschüler/in welche(r) weiter sind als das 3.Escrima-Schülergradprogramm wird sich daran erinnern, welchen Stress es gab als im 3.SG die Stichkonter in 6-Richtungen geübt wurde. Und im 4.SG, wie eng wurde doch bei allen der Blickwinkel als der Single Stick zum ersten Mal angesagt war. Stresstraining par excellence finden sich natürlich im 5.SG mit den Sparringssequenzen wieder. Und wer ist am Anfang nicht am Rande der Verzweiflung gewesen, als er das erste Mal im 6.SG die Übung „Konter gegen alle Stiche“ gemacht hat. So könnte ich noch viele Übungen aufzählen, in denen Großmeister Bill uns Schritt für Schritt im wahrsten Sinne des

Wortes „die Augen öffnet“. Jedoch darf man nicht vergessen egal wie gut auch jede Übung ist, es ist und bleibt eine Übung und es wird ihr immer das letzte Quäntchen fehlen, welches in einer realen SV-Situation zustande kommt. Aber der Schüler im Newman-Escrima wird so gut es nur geht, Schritt für Schritt an das Erlangen seiner Kampfkompetenz heran geführt.“

An dieser Stelle möchte ich Meister Bernd Hoyer für seine Ausführungen danken.

Apropos Kampfkompetenz (Handlungsfähigkeit vor und /oder beim Kampf) .

Kennt ihr das Kompetenzmodell?

- Unbewusste Inkompetenz
- Bewusste Inkompetenz
- Bewusste Kompetenz und
- Unbewusste Kompetenz

Denken wir im Zusammenhang mit Kompetenzen mal über das Autofahren nach. Beim Beginn unserer Autofahrerkarriere sind wir uns alle nicht darüber im Klaren, wie „gut“ bzw. eben schlecht wir Auto fahren. Somit sind wir unbewusst inkompetent. Nachdem uns das erste Mal bei Schnee und Eis das Fahrzeug „ausgebrochen“ ist, wurde uns klar und somit bewusst, dass wir inkompetent sind.

Nach einigem Üben, möglichst unter Anleitung eines kompetenten Fahrtrainers werden wir möglicherweise bewusst kompetente Autofahrer werden.

Meines Erachtens gibt es sehr wenig unbewusst kompetente Autofahrer. Die kann man im Übrigen immer wieder sonntags fahren sehen. Ich meine damit nicht die Sonntagsfahrer, sondern die Jungs in ihren „Formel 1“- Boliden.

Mir ist beim Newman-Escrima relativ schnell klar und bewusst geworden, dass ich inkompetent war und heute noch bin. Heute bin ich aber bewusst inkompetent. Ich denke und hoffe, dass ich es irgendwann schaffe, durch fleißiges Training, bewusst kompetent zu werden. Also zu wissen, was wann zu tun ist. Ich arbeite daran. Und lasse mich durch meinen Meister konditionieren.

Übrigens, die unbewusste Kompetenz im Newman Escrima hat auch einen Namen. Großmeister Bill.

Ich komme nun zum Ende mit der Frage vom Anfang:

Ist Stress unser Feind oder unser Freund? Macht er uns Kampfkompotent? Diese Frage könnt ihr Euch nun sicherlich selbst beantworten.

Ich habe auf jeden Fall seit Jahren einen guten Freund dabei.

Joachim Leis

3. SG Newman-Escrima

Diplom Verwaltungswirt & Kriminalhauptkommissar a.D.