

## **Technikerarbeit zum Thema**

### **Combat Mindset - Was wir von Musashi lernen können**

#### **Vorwort**

Seit mittlerweile mehr als 40 Jahren begleitet mich die Kampfkunst auf meinem Lebensweg.

Begonnen hatte dieser Weg, als ich von einem Mitschüler einer anderen siebten Schulklasse, der angeblich in einem Karateverein trainierte, mit Schlägen bedroht wurde. Damals war als fernöstliche Kampfkunst im Wesentlichen nur Karate bekannt.

So kaufte ich mir von Albrecht Pfüger, einem des ersten Karatekas in Europa, Lehrbücher und begann für mich selbst, die dort vorgestellten Grundtechniken zu üben.

Durch Zufall erfuhr ich von einer neu gegründeten Abteilung eines Sportvereins und trainierte fortan mehrmals wöchentlich regelmäßig Taekwondo - das koreanische Karate. Diese Sportart wurde meine große Leidenschaft. Als Dan-Träger war ich einer der ersten Teilnehmer der damals neu angebotenen Lehrgänge zur Erlangung der Übungsleiter F-Lizenz Taekwondo und des Trainer B - Scheins des Deutschen Sport Bundes. Daneben erwarb ich die Landeskampfrichterlizenz der Bayer. Taekwondo Union. Nach einigen Jahren als Trainier im Sportverein und Betriebssport einer großen Versicherung verlagerte sich mein Interesse auf effektive Selbstverteidigungstechniken.

In Kursen unterrichtete ich weibliche Angestellte des Polizeipräsidiums München und gab einige VHS-Kurse für Frauen zu diesem Thema. Bereits damals legte ich besonderen Wert auf Vermittlung der Techniken, die im Ernstfall unter Stress auch tatsächlich funktionierten. Als Lerntransfer überfiel ich zusammen mit einem Kollegen maskiert Frauen in Toiletten, Fahrzeugen und dunklen Räumen, hielt (Gummi)-Messern vor, würgte und umklammerte sie.

Ganz wesentlich war dabei unser eigener Schutz mit Helm und Schlagschutzausrüstung. Die Erkenntnis, dass das Gelernte auch tatsächlich in der Praxis funktionieren würde, erfüllte mich mit großer Zufriedenheit.

Über einen Kollegen erfuhr ich von der chinesischen Kampfkunst Wing Tsun, die mich sofort beeindruckte, da ich Kurse in Tai Chi, Qi Gong, Kijutsu und Shiatsu belegt hatte und so das Fließen von Energie kennengelernt hatte.

In Grafring war es möglich, einmal wöchentlich bei Uli Rauch, einem Trainingspartner von Erwin, der leider gestorben ist, Wing Tsun näher kennenzulernen. Nach dem Tod von Uli sagte ich mir „back to the roots“ und meldete mich direkt bei Erwin in Taglaching an. Ich halte Sifu Erwin Kastl für einen der besten Kampfkunsttrainer überhaupt. Das abwechslungsreiche Training öffnet jedes Mal neue Aspekte. Sifu Erwin Kastl verfügt über eine sehr hohe Wissensbandbreite verschiedener Kampfkunststile und lebt Kampfkunst im wahrsten Sinn des Wortes.

## Teil I - Combat Mindset (Kampf-Denkmuster)

*Eine Waffe ist gut. Ein Messer ist gut. Ein Stock ist besser als gar nichts, und auf Ihre Hände, Arme, Beine und Muskeln ist Verlass, wenn nichts anderes da ist. Aber ohne dein Gehirn, ohne zu denken und ohne bewusstes Bewusstsein bist du kaum mehr als ein Tier, das in einer gefährlichen Situation ums Überleben kämpft – Oberst Jeff Cooper, USMC*

### Überleben ist kein Zufall!

Den Menschen in der heutigen Zeit fehlt etwas Wichtiges, was unsere Vorfahren noch hatten, um überhaupt überleben zu können: das Wahrnehmen von Gefahrensituationen und die richtige Reaktion darauf. Dies wird sogar dann zu einem Problem bei offensichtlichen Gefahrensituationen. So reagierten z. B. 1985 die Zuschauer eines Fußballspiels in Bradford (England) falsch, als eine Tribüne zu brennen begann. Anstatt wegzulaufen, blieben sie sitzen und schauten einem kleinen Feuer interessiert zu, bis dieses sich explosionsartig auszubreiten begann (Flash over – Effekt). Das Ergebnis: viele Tote ( *Fernsehdocumentation des HR 3 vom 26.07.1998*).

Der Grund für ein derartiges unangemessenes Verhalten der Zuschauer liegt darin begründet, dass Menschen im Zeitalter der Zentralheizung kaum noch Erfahrungen mit offenen Feuern haben und damit deren Gefährlichkeit unterschätzen.

Im Alltag wird kein systematisches kognitives Schema für Gefahrensituationen vermittelt, z. B.: Welche Gegenstände sind gefährlich? Beispielsweise auch eine Feile oder ein Korkenzieher! Dies ist selbst bei der Polizeiausbildung der Fall.

So zeigten Untersuchungen des BKA und des FBI, dass es bei vielen der im Dienst getöteten Polizisten kein Zufall war, dass sie getötet wurden. Bestimmte Persönlichkeitsstrukturen und Verhaltensweisen waren dafür verantwortlich, dass sie in eine gewalttätige Auseinandersetzung gerieten, verletzt oder sogar getötet wurden (*Füllgrabe, 1999, 2002*).

Man kann also sagen: Überleben ist kein Zufall! Man hat in jeder gefährlichen Situation mehr oder minder große Einwirkungsmöglichkeiten auf die Situation (*Füllgrabe, 1999, 2002*).

Drei große Informationsquellen geben Hinweise auf die psychologischen Hintergrundfaktoren und das sachgemäße Verhalten vor bzw. in Krisensituationen (Survivability):

### Überlebensfaktor Nr. 1: Handeln

Der wichtigste Faktor zum Überleben in einer Gefahrensituation ist recht einfach: Handeln, etwas tun.

Musashi (1993, S. 81) sagt es anschaulich: „*Erstarrung heißt, sich auf die Seite des Todes zu begeben. Nichterstarrung heißt, auf der Seite des Lebens zu bleiben. Das musst du dir vor Augen halten.*“

Wie wichtig dieser Gedankengang Musashis auch heute noch ist, zeigt z. B. dass in den USA 14 % der zwischen 1981 – 1990 getöteten Polizisten mit ihrer **eigenen** Dienstwaffe getötet wurden, gemäß einer neuen FBI-Studie von 1992 sogar 20 %. In einigen Fällen war es erstaunlich, wie einfach der Täter dem Polizisten die Dienstwaffe sogar aus der Hand nehmen konnte, um ihn damit zu töten (*Füllgrabe 1999*).

Hier ein Beispiel des empfohlenen Verhaltens einer amerikanischen Polizistin. Als der Täter ihr drohte, sie zu töten, wenn sie ihm nicht ihre Dienstwaffe aushändigte, ließ sie sich nicht einschüchtern, und sie ergab sich nicht passiv in ihr Schicksal. Sie zog ihren Revolver. Es kam zum Schusswechsel, bei dem sie zwar einen Schuss an dem Arm erhielt. Sie brachte dem Täter aber mehrere Verletzungen bei und vor allem: Sie überlebte den Angriff (*Pinizzotto, A.J., Davis, E.F. & Miller III, C.E., 1998*).

## **Überlebensfaktor 2: Die Fähigkeit, Ereignisse vorzusehen**

Einer der entschiedensten Fehler von Polizisten, die im Dienst angegriffen, verletzt oder sogar getötet wurden war, dass sie relativ planlos in eine Situation hineingingen und von den Ereignissen überrascht wurden (Füllgrabe, 1999, 2002). Demgegenüber handelten erfolgreiche Polizisten planvoll, holten vorher Informationen über Örtlichkeiten, Person des Täters, seine Gewaltbereitschaft, frühere psychische Störungen, frühere Vorstrafen usw. ein. Sie stellten sich auch bereits vorher mögliche gefährliche Situationen in ihrer Imagination (Fantasie) vor und wie sie sie bewältigen könnten. Sie wurden also nicht durch die Ereignisse überrascht.

Die geistige Vorbereitung auf ein Ereignis ist auch ein wichtiges Prinzip der japanischen Kampfkünste (*Cleary, 1993*):

*„Man sollte sich die Fähigkeit aneignen, Ereignisse vorzusehen, damit man große Kosten und Mühen vermeiden und rechtzeitig geeignete Maßnahmen ergreifen kann.“*

Der Zen-Meister und frühere Samurai Yagyû misst dem ausgeprägten Wahrnehmungsvermögen ebenfalls große Bedeutung bei und zeigt, in welcher Weise es sich auf alle zwischenmenschlichen Beziehungen im Krieg wie im Frieden auswirkt.

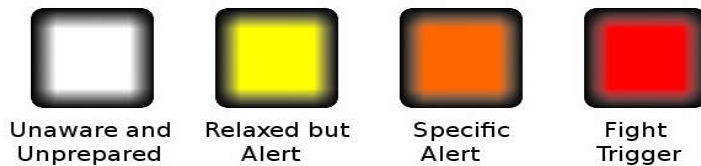
*„Das >>Vorfeld des Augenblicks<< ist der Moment, bevor ein Gegner beginnt, eine Bewegung auszuführen. Dieser erste Bewegungsimpuls ist die Energie oder das Gefühl, welches in der Brust zurückgehalten wird. Die Dynamik der Bewegung ist Energie, Gefühl oder Stimmung. Die Energie, das Gefühl oder die Stimmung eines Gegners genau sehen und die eigenen Handlungen darauf abstimmen zu können, wird das Vorfeld des Augenblicks genannt.“*

## **Überlebensfaktor 3: Situative Achtsamkeit**

Wie bei jeder guten und erfolgreichen Systemsteuerung (*Dörner 1989*) ist auch in Gefahrensituationen wichtig, die Mikro- und die Makroperspektive des Gesamtsystems zu haben.

Musashi (1993, S. 80) versteht darunter: *„Der Blick auf den Gegner im Gefecht sei umfassend und offen. Man unterscheidet den durchdringenden und den wahrnehmenden Blick. Der durchdringende Blick braucht viel, der wahrnehmende wenig Kraft. In der Kampfkunst kommt es vor allem darauf an, Fernes so deutlich zu sehen, als wäre es nah, und Nahes mit prüfendem Abstand zu schauen. Das Schwert des Gegners bis auf den Grund zu erkennen und sich nicht durch äußere Bewegungen des Schwertes ablenken zu lassen – das ist wichtig. Darum musst du dich bemühen. Dein Blick sei der gleiche im Einzelkampf wie in der Schlacht. Behalte beide Seiten rechts und links im Blick, ohne die Augäpfel zu bewegen. Aber das beherrscht man nicht von heute auf morgen. Also übe und lerne wohl.“*

## Hilfsmittel CCC



Ihr Situationsbewusstsein spielt eine große Rolle bei der Vermeidung von Problemen und der Schaffung eines harten Ziels für jeden möglichen Angriff. Um diese geistige Notwendigkeit ins rechte Licht zu rücken, kann ein Farbcode-System, das von United States Marine Oberstleutnant Jeff Cooper entwickelt wurde, genutzt werden, um die unterschiedlichen Ebenen des Situationsbewusstseins zu erklären.

Der Cooper Color Code, der ursprünglich als Weiß, Gelb, Orange und Rot eingeführt wurde, hatte nichts mit taktischen Situationen oder Wachsamkeitsniveaus zu tun, sondern eher mit dem Gemütszustand. Es ist nicht dazu gedacht, Ihnen einen Hinweis darauf zu geben, wie groß die Gefahr um Sie herum ist. Es ist kein „Spidy Sense“ (außergewöhnliche Fähigkeit, benannt nach dem Superhelden Spiderman).

Der Farbcode soll helfen, eine schwierige Situation schnell zu durchdenken.

Es bezieht sich direkt auf den Grad der Gefahr, in dem Sie etwas tun können. Es erlaubt Ihnen, von einer Ebene der Einstellung zu einer anderen zu gehen, um eine schwierige Situation richtig zu behandeln. Kurz gesagt, hilft dir der Farbcode beim "Kämpfen".

Wenn die Gefahr steigt, erhöht sich Ihre Bereitschaft, bestimmte Maßnahmen zu ergreifen.

Wenn Sie jemals zu Bedingung Rot gehen, ist die Entscheidung, tödliche Gewalt anzuwenden, bereits getroffen. Ihr mentaler Auslöser wurde gedrückt.

Wenn Sie Ihr Combat-Mindset (Kampf-Denkmuster) wirklich entwickeln möchten, dann beginnen Sie heute mit der Umsetzung.

## Teil II - Was wir von Musashi lernen können

Der Einfluss des berühmten Schwertmeisters Musashi (\*1584 +1645) ist auch noch im 20. Jahrhundert spürbar. Dies zeigt sich nicht nur darin, dass eines der drei Superschlachtschiffe, mit denen die japanische Marine im 2. Weltkrieg die amerikanische Marine besiegen wollte, nach Musashi benannt wurde. Und in den letzten Jahrzehnten beschäftigten sich Wirtschaftsmanager mit Musashis Werk „Das Buch der fünf Ringe“, weil sie sich davon strategische Tipps erhofften, um im wirtschaftlichen Konkurrenzkampf besser bestehen zu können.

Doch paradoxerweise steht bei Musashi, wie auch bei andere Denkern des Bushido), keineswegs die Ausübung von Gewalt im Vordergrund, auch wenn er natürlich Hinweise auf das Kämpfen gibt.



## 1. Beobachten lernen

Was macht einen guten Menschenkenner aus? Smith (1966) gibt dazu eine einfache Antwort: Der gute Menschenkenner ist vor allem ein guter Beobachter.

Schlechte Menschenkenner zeichnen sich dagegen dadurch aus, dass sie ihre eigenen Vorstellungen von menschlichem Verhalten, ihre eigenen Vorurteile, ihre Sympathie und Antipathie usw. in ihr Urteil einfließen lassen. Auch das Überleben einer gefährlichen Situation kann von scheinbar trivialen Dingen abhängen, wie das genaue Beobachten dessen, was die andere Person tut.

Beispielsweise beobachtete ein Polizist bei einer Verkehrskontrolle, dass der Fahrer unter den Sitz seines Autos griff. Offensichtlich hatte er dort eine Waffe versteckt. Der Polizist reagierte **sofort sachgemäß** auf diese mögliche Gewaltentwicklung (gemäß dem TIT FOR TAT – Prinzip) und verhinderte so das Auftreten von Gewalt. Ein derartiges Verhalten, verbunden mit einer guten Beobachtung, ist keineswegs selbstverständlich.

Denn deutsche und amerikanische Studien zeigten, dass es gerade das Versäumnis, genau hinzuschauen, war, das den Tod von Polizisten im Dienst bewirkte (Füllgrabe 1999). Deshalb ist folgender Satz bei einer polizeilichen Kontrolle keineswegs trivial, sondern überlebenswichtig: „Der Griff eines Verdächtigen unter den Autositz oder (bei einer Hausdurchsuchung) die Bettdecke, ist keineswegs der Griff nach dem Personalausweis.“

Es ist also wichtig, eine unvoreingenommene Wahrnehmung von Menschen, Dingen und Situationen zu entwickeln, wie es auch Musashi betont:

*„Männer von kleinem Wuchs sollten sich stets in die Lage großer Menschen und Männer von großem Wuchs in die Lage kleiner Menschen versetzen können. Lasse dich also nie von deinen eigenen körperlichen Vorzügen oder Nachteilen beeinflussen und leiten, sondern urteile unvoreingenommen. Betrachte alle Dinge von höherer Warte aus und mit einem offenen, ungetrübten Geist. Dazu ist es wichtig, dass du mit Eifer dein Wissen und deine Empfindungen schulst. Durch die Ausbildung deiner Urteilskraft wirst du Recht und Unrecht, das Gute und das Üble in allen Dingen unterscheiden lernen; durch Erfahrungen, die du in den verschiedensten Künsten und Fertigkeiten sammelst, wirst du dahin kommen, dass keiner in dieser Welt dich mehr täuschen kann. Wenn dich keiner mehr täuschen kann, wirst du erstmals bis zum tiefsten Grund des Heihò vorstoßen.“*  
(Musashi, 1993, S. 78).

## 2. Das Erkennen der Lage

Musashi sieht die Dinge hier spieltheoretisch: Wie bei einem Schachspiel muss man die Stärken und Schwächen des Gegners abschätzen, um dann den richtigen Zug zu machen.

*„Die Lage zu erkennen heißt, bezogen auf die Schlacht, den Gegner daraufhin zu beurteilen, ob er noch im Vollbesitz seiner Kräfte ist oder bereits wankt. Es bedeutet, den Kampfgeist seiner Truppen und die von ihnen eingenommenen Positionen abzuschätzen und sich auf diese Weise ein klares Bild von seinem Zustand zu verschaffen, um dann die eigenen Truppen entsprechend in Bewegung zu setzen. Durch die Anwendung dieser Strategie gebietest du über den Sieg, denn du kämpfst mit der Voraussicht des Kommenden.“*

*Auch beim Einzelkampf, nachdem du herausgefunden hast, welcher Schule dein Gegner angehört, welche Qualitäten er besitzt und wo seine Stärken und Schwächen liegen, musst du genau im Gegensatz zu den gegnerischen Fähigkeiten vorgehen, musst seinen Rhythmus, sein Tempo ausnutzen, um Mal für Mal von deiner Seite aus den*



*Fortgang des Kampfes zu bestimmen. Schon dadurch, dass du die Lage vorausschauend beurteilen kannst, gewinnst du die notwendige Überlegenheit.“*  
Musashi (1993, S. 106)

### **3. Automatisch abrufbare Handlungen**

Durch Automatisierung der eigenen Handlungen kann man sich auf das Wesentliche konzentrieren und hat einen besseren Blick für die Lage.

Musashi betont:

*„Wenn man eine Sache wirklich beherrscht, ist es nicht mehr nötig, alles genau mit den Augen zu verfolgen. Auch der Akrobat, wenn er ein Meister ist in seiner Kunst, lässt den Stab auf seiner Nase stehen oder spielt Ball mit mehreren Messern, ohne dass er dabei jede Einzelheit beobachtet; er hat sich durch ständigen Umgang damit daran gewohnt und sieht gleichsam alles natürlich und wie von selbst.*

*Ähnliches gilt für die Schwertkunst. Ist man durch viele Gelegenheiten an den Kampf mit einem Gegner gewöhnt, erkennt man sofort, wie ernst es dem anderen ist. Und hat man die Schwertkunst wirklich begriffen, ist es ein leichtes, abzuschätzen, ob die gegnerische Klinge ferner oder näher, langsam oder hurtig herabsausen wird.“*

Musashi (1993, S. 128)

### **4. Eine entspannte innere Haltung**

Musashi betont die Notwendigkeit eines mittleren Aktivierungsniveaus. Die Umwelt wird mit „offenem Geist“ wahrgenommen, doch ohne unnötige Aufregung. Aus dieser ruhigen Wachsamkeit kann dann im Notfall sofort auf Aktivität umgeschaltet werden:

*„Auf dem Wege des Kriegers, zum Beispiel im Gefecht, darf deine innere Haltung nicht anders sein, als sie es üblicherweise ist. Achte gut darauf, dass du – im Alltag wie im Gefecht – immer derselbe bist: offenen Geistes, ohne Umschweife, ohne sinnlose Anspannung, aber auch nicht erschlaft, dass du unbefangen bist in deinem Herzen und von ruhigem Gleichmut, aber dennoch für keinen Augenblick in diesem Gleichmut versinkst. Wenn dein Körper ruht, so lasse deinen Geist nicht untätig sein, doch ist dein Körper in heftiger Bewegung, so bleibe ruhig in deinem Geist. Lasse nie deinen Geist von der Tätigkeit des Körpers fortreißen und nie deinen Körper von deinem Geist beeinflusst wird. Lasse dein Herz nicht darben, aber Sorge auch dafür, dass es nicht übermäßig Anteil nehme. Hüte dich, auf dass dich Geringes nicht betört, sei stark in deinen Gefühlen, aber lasse niemanden deine letzten Absichten durchschauen.“*

Musashi (1993, S. 78)

### **5. Eine entspannte, selbstsichere Körperhaltung**

Er geht sogar auf die Körperhaltung ein, die ein Samurai sowohl im täglichen Leben als auch im Kampf zeigen sollte:

*„Gehe aufrecht, den Kopf weder gesenkt noch zum Himmel gewandt und ohne unruhig um dich zu schauen. Ziehe nicht die Stirn in Falten und die Brauen zusammen. Gib Acht, dass die Augen nicht ziellos umherirren. Lasse vielmehr die Lider ein wenig fallen, damit du nicht zwinkern musst. Dein Gesichtsausdruck sei ruhig, halte deinen Nasenrücken senkrecht und versuche das Kinn ein wenig vorzuschieben. Die rückwärtige Linie vom Kopf bis zum Hals sei gerade; spüre die Kraft im Nacken und lasse sie von den Schultern abwärts gleichmäßig durch den ganzen Körper fließen. Lasse beide Schultern sinken, straffe das Rückgrat, ziehe das Gesäß ein, lege Kraft in deine Beine von den*

*Knien bis in die Fußspitzen hinab und halte den Bauch gespannt, damit du nicht in den Hüften vorn überknickst.“*  
Musashi (1993, S. 79)

## 6. Die Führung in der Situation behalten

Eine der wichtigsten Voraussetzungen für das Überleben gefährlicher Situationen ist, die Kontrolle der Situation zu behalten. Gewaltbereite und Straftäter erwarten dies von der Rolle der Polizei. Wenn ein Polizist dies nicht tut, wird er leicht Angriffsobjekt für einen Gewaltbereiten. Täter, die Polizisten getötet haben, drücken nicht selten ihr Erstaunen darüber aus, dass der Polizist nicht die Führung in dieser Situation übernommen hatte, und sie betonten, dass sie an der Stelle des Polizisten völlig anders gehandelt und keine Gewalttat zugelassen hätten (Füllgrabe, 1999, 2002).

Musashi drückt es so aus: „*Man darf sich nicht aufs Kissen drücken lassen.*“

Er veranschaulicht damit die Notwendigkeit, kein passives Opfer einer gefährlichen Situation zu sein:

*„Aufs Kissen drücken“ bedeutet so viel wie >>Jemanden den Kopf nicht heben lassen<<. Beim Kämpfen ist es nie gut, wenn man sich vom Gegner lenken lässt und dadurch ins Hintertreffen gerät. Das Ziel muss immer und unter allen Umständen sein, den Gegner so zu lenken, wie man selbst es will. Natürlich wird auch der Gegner das gleiche versuchen; aber er kann nicht zum Zuge kommen, wenn du es nicht zulässt.*

*Ein wichtiger Grundsatz der Kampfkunst ist es, die wirkungsvollen Aktionen des Gegners zu verhindern, die wirkungslosen aber zuzulassen. Dennoch bräuchte es dich nur ins Hintertreffen, wenn du nur daran dächtest, den Gegner >>niederzudrücken<<. Handle so, wie es dem wahren Weg des Kriegers entspricht: Wenn du vereitelst, was der Gegner tut, wenn du das, was er plant, zur Wirkungslosigkeit verdammt, so tu dies nur, um ihn dann nach deinem Willen zu lenken. So wirst du ein Meister der Kampfkunst sein. In diesem Sinne übe das >>Aufs-Kissen- Drücken<<.“*

Musashi (1993, S. 104)

## 7. ICH – freies Denken

In einer gefährlichen Situation ist ICH–freies Denken notwendig. Wer nur an seine eigene Person, sein eigenes Schicksal denkt, wird abgelenkt, bekommt Angst usw. Deshalb ist es notwendig, dass in Gefahrensituationen die Gedanken, die inneren Monologe, nicht ich – orientiert, sondern aufgabenorientiert, also problemlösend sind. Ein japanischer Meister des Schwertkampfes drückte es so aus : „*Wenn man im Angesichts des Todes das Leben vergisst, den Tod vergisst, den Feind vergisst, wenn die Gedanken unbewegt sind und man frei ist von Regungen des Bewusstseins, wenn man spontan sich dem natürlichen Fluss seiner Empfindungen überlässt, dann ist man frei in jeder wechselnden Situation und in seinen Reaktionen unbehindert. Mag auch, wenn man sich inmitten zahlreicher Gegner befindet und nach vorn und hinten und rechts und links seine Hiebe und Stiche austeilte,.. weil...der Geist ruhig ist, tritt nicht die geringste Schwankung ein..... Das ist das ganze Geheimnis der Schwertkunst.*“  
(Kammer, 1969, S. 77).

## 11. Sich in den Gegner verwandeln

Gerade in gefährlichen Situationen ist es wichtig, die ICH - Komponente aus dem Denken zu entfernen. Damit meine ich nicht nur, dass man nicht an die eigene mögliche

Niederlage oder an seinen Sieg denken sollte. Wichtig ist **auch die Perspektive des Gegners** zu übernehmen. Dies hat außerdem die Auswirkung, dass man seine eigene Angst verringert, weil man erkennt, dass der andere keineswegs überlegen sein muss, sondern vermutlich selbst Angst hat. Dies hat Musashi anschaulich geschildert:

*„>>Sich in den Gegner verwandeln<< heißt, sich selbst in seine Lage zu versetzen, von seinem Standpunkt aus zu denken. Im Alltagsleben ist man zum Beispiel geneigt, einen Räuber, der sich in einem Haus eingeschlossen hat, für außerordentlich stark zu halten. Verwandeln wir uns jedoch einmal in diesen Gegner, so werden wir das Gefühl haben, die ganze Welt stünde gegen uns und es gäbe keinen Ausweg mehr. Der Eingeschlossene ist der Fasan und der, der hineingeht, um ihn zu fangen, ist der Falke. Das muss dir klar sein.*

*In der Schlacht neigen manche dazu, übervorsichtig zu sein, weil sie glauben, der Gegner sei stark. Verfügst du indessen über gute Truppen und kennst du die Strategie und die Techniken des Kampfes, wirst du den Gegner nach deinem Willen besiegen und hast keinen Grund zur Besorgnis.*

*Im Einzelkampf musst du gleichfalls versuchen, dich in die Lage des Gegners zu versetzen. Denn wenn du dich nur beeindrucken lässt und denkst: >Er versteht sich aufs Kämpfen, er kennt die Prinzipien und ist mir in seiner Technik überlegen<, so wirst du gewiss den Kürzeren ziehen. Das durchdenke gut.“*

*Musashi (1993, S. 108)*

## 8. Den Schwachpunkt des Gegenübers erkennen

Täter, die Polizisten getötet hatten, konnten häufig genau den Schwachpunkt des Polizisten erkennen und ausnutzen (Füllgrabe, 1999, 2002). Ein Polizist erzählte einem Gewalttäter, den er zum Gericht fahren sollte, seine privaten Probleme und dokumentierte so seine mangelnde Vorsicht und extreme Vertrauensseligkeit. Ein anderer Täter berichtete, dass er genau wusste, dass der Polizist die auf den Täter gerichtete Waffe nicht benutzen würde. Deshalb konnte der Täter dem Polizisten die Waffe aus der Hand nehmen und diesen mit seiner eigenen Dienstwaffe erschießen. In allen derartigen Fällen präsentierten sich die Polizisten durch sprachliche oder nichtsprachliche Signale als leichte Angriffsobjekte. Deshalb ist es „im Spiel des Lebens“ wichtig, einer gewaltbereiten Person gegenüber Schwächen zu zeigen (Füllgrabe, 1999, 2002).

Musashi spricht diese Probleme an unter dem Prinzip: *„Das Erkennen des Zusammenbruchs“.*

*„Alles kann zusammenbrechen. Die Familie, der Leib, die Feinde können zusammenbrechen und zwar dadurch, dass ihre Zeit gekommen ist und ihr Rhythmus in Unordnung gerät.*

*In der Schlacht ist es wichtig, dass du erkennst, wenn sich der Gegner in seinem Rhythmus verwirrt, damit du ihn ohne diesen Augenblick zu versäumen, in die Enge treibst. Hast du es versäumt, diesen Augenblick zu nutzen, so besteht die Gefahr, dass der Gegner zu seiner Ordnung wieder zurückfindet.“*

## 9. Dem Gegner zuvorkommen

Eine große Anzahl von Polizisten, die im Dienst getötet wurden, machte den großen Fehler, viel zu passiv zu bleiben und dem Täter dadurch überhaupt erst die Möglichkeit zu geben, gewalttätig zu handeln (Füllgrabe, 1999, 2002). Musashi formuliert deshalb das Prinzip **„Das Schwert niedertreten“**:



„Die Methode, >>das Schwert niederzutreten<<, wird in der Kampfkunst häufig angewandt. Wenn der Gegner eine große Schlacht damit beginnt, dass er Bogen- und Gewehrschützen einsetzt, wird er unmittelbar, nachdem sie geschossen haben, zum Angriff übergehen. Würden wir also erst jetzt die Bogen spannen und die Musketen stopfen, kämen wir zum Gegenangriff zu spät. In diesem Falle ist es besser, wenn wir sofort angreifen und zwar noch während der Gegner mit Bogen und Gewehren schießt. Denn wenn wir sofort angreifen, wird er außerstande sein, uns mit seinen Pfeilen und Kugeln wirkungsvoll zu treffen. Es kommt darauf an, das Vorhaben des Gegners nicht mit Gleichem zu beantworten, sondern seinen Angriff >>niederzutreten<< und so zu siegen.

Mit anderen Worten: Es geht darum, ihm in jeder Hinsicht zuvorzukommen. Und bist du einmal am Gegner, so braucht es weiter kein Anrennen. Bleibe nur fest an ihm. Dies musst du gründlich studieren.“ (Musashi, 1993, S. 106 – 107)

## 10. Antizipation

Um jemand zuvor zu kommen bzw. rechtzeitig richtig auf ihn zu reagieren, bedarf es Antizipation. Dies bedeutet, dass man eine Situation schon in der Entwicklung richtig einschätzt.

Musashi sagt dazu:

„Es ist das Wesen meiner Kampfkunst, dass du lernst, am Gegner vor dir auch das kleinste Anzeichen dessen wahrzunehmen, was er beabsichtigt, dass du es erkennst, solange es noch nicht ausgeführt ist. Du musst zu solcher Fertigkeit gelangen, dass du eine jede seiner Unternehmungen sofort abblocken kannst, seinen Angriff, seinen Sprung, seinen Hieb und zwar noch bevor der Angriff über das >>A...<<, der Sprung über das >>S...<<, der Hieb über das >>H...<< hinweggelangen kann.“

Musashi (1993, S. 104)

## 11. Beeinflussung durch Übertragung

„Vieles ist auf andere übertragbar. Müdigkeit und Gähnen können ansteckend wirken. Auch das Zeitgefühl ist übertragbar. Ist in einer großen Schlacht der Gegner erregt und versucht er, die Dinge rasch voranzutreiben, so gehe in keiner Weise darauf ein, sondern zeige ihm vielmehr eine sichtbar ruhige Haltung. Hierauf wird es der Gegner dir gleichtun und sein Kampfgeist wird erschlaffen. Sobald du nun spürst, dass sich die Stimmung solchermaßen auf ihn übertragen hat, greifst du ihn mit der größten Unbekümmertheit, aber rasch und kräftig an und bist so imstande, den Kampf für dich zu entscheiden.

Auch im Einzelkampf zeige äußerlich und innerlich Gelassenheit, nutze dann den Augenblick, in dem die Anspannung des Gegners nachlässt und sichere dir so durch einen raschen und kraftvollen Hieb Vorteil und Sieg. Man kann jemanden auch >>betrunken<< machen, d. h. man kann ihn langweilen, schwächen oder zur Unvorsicht reizen. Das alles übe gut

(Musashi, 1993).“

Es ist natürlich die Frage, ob und in welchem Umfang man einen Gegner in der von Musashi beschriebenen Weise beeinflussen kann. Aber unter bestimmten Voraussetzungen scheint dies durchaus möglich zu sein. Betrachten wir dazu das unglaubliche Phänomen, dass Polizisten sich vom Täter die Dienstwaffe aus der Hand nehmen lassen und damit erschossen werden, oder den Schock, den ein Polizist erlitt als bei seinem

Betreten einer Bank der Bankräuber nicht wie erwartet floh, sondern auf *ihn* zulief und auf *ihn* schoss (Füllgrabe, 1999, 2002).

In der Hypnotherapie fiel auf, dass es so zu sein scheint, als hätten sich die erwähnten angegriffenen oder getöteten Polizisten in einer Art Trancezustand befunden.

Gilligan (1995, S. 76) schrieb: „Menschen in hypnotischer Trance empfinden oft, dass sie sich nicht richtig bewegen oder sprechen wollen.“ Und „Symptome motorischer Hemmung liegen z.B. vor, wenn...jemand vor Schreck oder Angst starr wird.“ Die Situation einer Person in einer Gefahr mag sich von einer Situation unterscheiden, in der sie hypnotisiert wird. Doch es gibt auch verschiedene psychologische Übereinstimmungen. Denn eine Hypnose wird durch eine zwischenmenschliche Interaktion bewirkt, bei der der Hypnotiseur die Führung übernimmt und die Kontrolle über die Situation ausübt.

Diese psychologische Konstellation liegt auch bei den völlig überraschten Polizisten vor, der einem Gewaltbereiten die Kontrolle über die Situation überlässt und passiv bleiben, obwohl sie doch handeln müssten, um ihr Leben zu retten. Jedenfalls bieten sich hier interessante Gesichtspunkte für weitere Forschungen.

## 12. In einer Notlage: Den Gegner aus dem Gleichgewicht bringen

Selbst in einer verzweifelten Lage hat man noch eine letzte Chance: Man muss blitzschnell etwas Unerwartetes tun, womit der Gegner nicht gerechnet hat. In einem von Kain (1996) beschriebenen Beispiel lief der bedrohte Geschäftsmann einfach auf die Gruppe des Gewaltbereiten zu und durch sie hindurch. In einem anderen Fall stieß die Frau den potentiellen Vergewaltiger einfach aus dem Fahrstuhl (Füllgrabe, 1997).

*„Es gibt vieles, was einen Menschen aus dem Gleichgewicht bringt, zum Beispiel plötzliche Gefahr, Überraschungen, unvorhergesehene Schwierigkeiten. Denke einmal darüber nach. Besonders in der Schlacht ist es wichtig, den Gegner aus dem Gleichgewicht zu bringen. Greifst du ihn dort an, wo er es nicht vermutet, kannst du ihn überraschen, solange er noch unentschlossen ist und so gewinnst du zu deinem Vorteil die Führung und erringst den Sieg. Oder beginne beim Kampf Mann gegen Mann absichtlich langsam, um dann plötzlich, unter Ausnutzung der inneren Erschütterung deines Gegners und ohne ihm Zeit zu lassen zum Aufatmen, aus der vorteilhaftesten Lage heraus den Sieg zu erringen. Das musst du gründlich erproben (Musashi, 1993, S. 111).“*

## 13. Ein aktiver Lebensstil

Grundlage des Überlebens in gefährlichen Situationen ist ein aktiver Lebensstil: selbstverantwortlich Probleme angehen und bewältigen. Oder, wie der Zen-Meister Suzuki Shōsan sagte: „**Erhebe dich und sei für dich selbst verantwortlich.** (Cleary 1993, S. 66).“

*„Erhebe dich und sei für dich selbst verantwortlich. Selbst besonnene und umsichtige Leute werden ihre geheimen Fehler verbergen, wenn sie nur um die öffentliche Meinung und das äußere Ansehen besorgt sind. So werden selbst sehr konventionell denkende und konservative Menschen in ihrem inneren Geist Fehler haben. Hüte dich vor deinem Geist und übernimm die Verantwortung für dich selbst.“*

*Ein aktiver Lebensstil ist mit einem planvollen Handeln verbunden. Musashi schildert dies sehr ausführlich und anschaulich:*

*„>>Hinübersetzen<< bedeutet zum Beispiel, über eine Furt von einem zum anderen Ufer zu gelangen. Es kann aber auch heißen, fünfzig Meilen offener See zu überqueren.“*

*Mir scheint, in jedem Menschenleben gibt es oft Situationen, die damit vergleichbar sind. Für eine solche Schiffsreise muss man zunächst die Überfahrtstellen sehr genau kennen und man muss Bescheid wissen über die Leistungsfähigkeit des Schiffes. Ferner erkundigt man sich, ob der Tag günstig ist oder nicht. Sind alle Umstände geklärt, so setzt man die Segel und läuft aus, mit oder ohne Begleitung anderer Schiffe. Nun passt man sich den jeweiligen Verhältnissen an. Man segelt entweder vor dem Wind, oder man lässt sich vom Rückenwind treiben; steht der Wind entgegen, so gilt es – und dazu muss man von Anfang an entschlossen sein -, einige Meilen die Ruder zu betätigen, um den auf der anderen Seite liegenden Hafen zu erreichen. Im menschlichen Leben kommt es oft darauf an, dass man auf solche Weise entschlossen ist, Schwierigkeiten unter Einsatz der ganzen Kraft zu überwinden.“*

*Musashi (1993, S. 105)*

#### **14. Frieden durch entschlossenes Auftreten**

Gewaltfrei zu handeln ist ein wichtiges Ideal in einer harmonischen Gesellschaft. Es gibt aber Situationen, wo jemand seine Rechte wahren muss oder sich körperlich in Notwehr verteidigen muss. Wer hier konfliktscheu zurückweicht, kann sich nicht als „gewaltfrei“ im positiven Sinne bezeichnen, weil er einem Aggressor, einem Ausbeuter zum Erfolg verhilft und dessen aggressives Verhalten bekräftigt. Gemäß dem TIT-FOR-TAT - Prinzip (*Füllgrabe, 1997, 2002*) **muss** man hier eine angemessene Reaktion zeigen.

Das TIT FOR TAT- Prinzip zeigt aber auch auf, dass man Gewalt alleine dadurch vermeiden kann, dass man dem anderen sprachlich oder durch nichtsprachliche Signale signalisiert, dass man sich feindseliges Verhalten nicht gefallen lassen wird. Diese entschlossene Haltung der Friedfertigkeit wird sehr gut durch folgende japanische Anekdote veranschaulicht:

*„Ein Samurai ging zu einem Meister der Kampfkünste. Dieser sagte ihm: „Du hast wenige Fortschritte gemacht, seit ich Dich zum letzten Mal sah.“ Der enttäuschte Samurai schrie: „Was willst Du damit sagen? Ich bin der wildeste Samurai dieser Insel. Ich habe noch gegen niemanden im Schwertkampf verloren!“ Und der Meister erwiderte: „Aber Du hast gegen Dein eigenes Schwert verloren. Die höchste Kunst besteht darin, Dein Schwert überhaupt nicht zu ziehen!“ „Aber wie kann ich gewinnen, ohne mein Schwert zu ziehen?!“ protestierte der Samurai. „Ich werde getötet werden!“*

*Später, als er in einer Wirtschaft aß, wurde er von drei jungen angeberischen Samurai belästigt, die ihre Fähigkeiten testen wollten. Als er sie ansah und eine lästige Fliege wegscheuchte, erinnerte sich der Samurai der Worte des Meisters: „Die höchste Kunst besteht darin, überhaupt nicht das Schwert zu ziehen“. Verwundert darüber, wie er gewinnen könnte, ohne ein Schwert zu ziehen, nahm er plötzlich seine Essstäbchen und erschlug die Fliege in der Luft. Erstaunt machten die drei jungen Samurai respektvolle Verbeugungen und verschwanden schnell (Potter, 1984, p. 55).“*

#### **Tit for Tat - Strategie im Alltag**

Man kann natürlich fragen: Welche Gültigkeit haben die von Musashi aufgestellten Prinzipien in unserer heutigen Zeit? Warum sollten wir uns mit den Gedanken eines Menschen befassen, der in einem weit entfernten Land, in einer lange vergangenen Zeitepoche und einer uns fremden Gesellschaftsform, dem feudalistischen Japan, lebte?

Wir sollten deshalb Musashis Gedanken mit dem strengsten Kriterium des Bushido überprüfen, „dem Schwert der Wahrheit.“ „Denn für den Schwertmeister steht höher als

alles andere, höher als Ruhm, Sieg oder gar das Leben: „das Schwert der Wahrheit“, die er erfahren hat und die ihn richtet (*Herrigel, 1962, S. 90*).“

Konkret bedeutet dies, dass wir heutige Situationen danach überprüfen könnten, ob Musashis Prinzipien auch dort gültig und hilfreich waren. Betrachten wir dazu das Gegenteil eines erfahrenen Schwertkämpfers, eine junge Polizistin.

Wegen einer nächtlichen Ruhestörung wurde sie zusammen mit einem etwas älteren Kollegen in ein Haus gerufen. Der betreffende Wohnungsbesitzer sollte seinen Personalausweis zeigen. Demonstrativ zögerlich suchte er danach, stellte die Musikanlage lauter und verhielt sich derart sehr provokativ. Während der Polizist passiv blieb, sagte die junge Polizistin plötzlich mit leicht erhobener Stimme: „Kriegen wir nun den Ausweis oder nicht?!“ Daraufhin händigte ihr der Mann den Personalausweis sofort aus. Beim Herausgehen sagte er zu dem Polizisten:

„Seien Sie froh, dass Sie eine Frau dabei haben, sonst würde ich Ihnen eine reinhauen.“ Die junge Polizistin hatte verschiedene Prinzipien Musashis mit diesem einzigen Satz ausgeführt:

**Handeln, die Führung der Situation übernehmen, Frieden durch entschlossenes Auftreten.** Vor allem aber hatte sie das wichtige Prinzip unbewusst erkannt und umgesetzt: **Wenn ich provoziert oder angegriffen werde, muss ich die Kontrolle über die Situation übernehmen.**

Dies ist keineswegs nur deshalb wichtig, weil es eine Erkenntnis von Musashi ist. Es entspricht auch Erkenntnissen der Spieltheorie. *Beggs und Messick (1988)* betonen nämlich, dass kooperationsbereite Menschen Verhalten gemäß der Dimension gut – böse betrachten, unkooperative Personen dagegen gemäß einer Machtdimension.

Während also kooperationsbereite Personen kooperatives Verhalten als gut und wünschenswert ansehen, setzen Unkooperative das kooperative Verhalten eines Menschen dagegen mit Schwäche gleich.

Deshalb auch das Erstaunen vieler Täter, die Polizisten getötet hatten, darüber, dass der Polizist passiv blieb, duldeten, dass der Täter eine Waffe nehmen oder sie sogar dem Polizisten aus der Hand nehmen konnte (!) usw.

Sie sagten, wären sie an der Stelle des Polizisten gewesen, hätten sie nicht zugelassen, dass ein Täter die Kontrolle über die Situation ergreift. Deshalb ist im zwischenmenschlichen Bereich die TIT FOR TAT – Strategie so erfolgreich, weil sie unmissverständlich signalisiert:

Ich bin friedlich, werde mich aber *sofort* gegen unkooperatives, ausbeuterisches und gewalttätiges Verhalten zur Wehr setzen (= Frieden durch entschlossenes Auftreten).

Die TIT FOR TAT – Strategie beinhaltet, da sie ein *Gesamtsystem* betrachtet, also ein **systemisches Denken**. Dagegen kann ein Denken, das nicht systemisch, sondern egozentrisch ist, leicht Schwierigkeiten auslösen.

Man beachte: **Die TIT FOR TAT – Strategie ist „fair but firm“** ( fair, aber konsequent).

### **Quellen/Literatur :**

- Cleary, T. (1991). *Zu wissen, wann man kämpfen soll*. Braunschweig: Aurum Verlag.
- Dörner, D. (1989). *Die Logik des Mißlingens*. Reinbek : Rowohlt.
- Ekman, P. (1985). *Telling Lies*. New York: Norton.
- Füllgrabe, U. (1997). *Kriminalpsychologie. Täter und Opfer im Spiel des Lebens*. Frankfurt :Edition Wötzel. (3. überarbeitete Auflage: Kerzenheim: minerva - Verlag, 2007).
- Füllgrabe, U. (1997/1998). Voraussetzungen für den Aufbau einer kooperierenden Gemeinschaft. *Magazin für die Polizei*. Nr. 260, Dezember 1997, S. 29 – 34; Nr.261 – 262, Januar / Februar 1998, S. 20 – 26 ; Nr. 263, März 1998, S.27 – 341.
- Füllgrabe, U. (1999). Survivability: Überlebensfaktoren in gefährlichen Situationen – Zur Psychologie der Eigensicherung. *Praxis der Rechtspsychologie* 9 (1), S. 28 – 52.
- Füllgrabe, U.(2002). *Psychologie der Eigensicherung. Überleben ist kein Zufall*. Stuttgart: Richard Boorberg Verlag. (2. Auflage 2006).
- Herrigel, E. (1962). *Zen in der Kunst des Bogenschiessens*. Weilheim : Otto Wilhelm Barth – Verlag.
- Kain, A. (1996). *SAS Security Handbook*. London: Heinemann.
- Musashi, M. (1993).*Das Buch der fünf Ringe*. Düsseldorf: Econ Verlag.**
- Nitobe, L.(1985). *Bushido – Die innere Kraft des Samurai*. Interlaken: Ansate Verlag.
- Pinizzotto , A.J., Davis, E.F. & Miller III,C.E. (1998). In the line of fire- Learning from assaults on law enforcement officers. *FBI Law Enforcement Bulletin*, 67, Nr.2, p. 15 – 23.
- Potter, B. (1984). *The way of the Ronin*. New York: Amacom .
- Smith, H.C. (1966). *Sensitivity to people*. New York: McGraw Hill.
- Pflüger Albrecht, *Karate Band 1 und 2*
- Roman: Eiji Yoshikawa: **Musashi** München Droemer Knaur 1984, ISBN 3-425-19109-1
- [www.youtube](#): The Master speaks on. Mental Color Code
- [www.youtube](#): Assessing a Threat Like a Navy SEAL - The Cooper Color System
- [www.youtube](#): Situation Awareness (Personal Defense Network) PDN