

Gewalt trainieren als Notwehr-Option

Internationaler Sicherheitsexperte unterweist Privatpersonen, aber auch exponierte Beschäftigte diverser Institutionen in Angriffen auf Körper-Zielpunkte, um im Fall extremer Gewaltsituationen wie Vergewaltigung, Amoklauf oder Terror das eigene Leben effektiv zu schützen

Gewalt aktiv mit eigener Gewalt begegnen – und daher Gewalt präventiv gezielt trainieren. Ist das moralisch vertretbar? Jens Misera beantwortet diese Frage mit einem klaren Ja. In Situationen, in denen das Gegenüber nur noch zerstörerisch agiert, keinerlei Kommunikation oder Flucht mehr möglich sind, ist es aus Sicht des deutschen Sicherheitsexperten mit internationaler Erfahrung in verschiedenen europäischen Ländern und Israel die einzige Chance, das eigene Leben zu retten. Er grenzt sich mit seinem Zielpunkttraining daher bewusst von Selbstverteidigungskursen ab. „Dieses Training lehrt weder Verteidigungsstrategien noch -techniken, denn diese funktionieren in Extrem-Stresssituationen in der Regel nicht. Ich unterrichte Angriff.“

Angriff statt Verteidigung

„Wer Gewaltverbrecher analysiert, sieht, dass diese Gewalt bedingungslos und daher nahezu unübertroffen erfolgreich ausüben. Wer sich jemals in einer solchen Situation asozialer Gewalt wiederfindet, hat keine Chance als Opfer, das zu beschwichtigen oder sich zu verteidigen versucht. Es gilt zum Schutz des eigenen Lebens, selbst zum Täter zu werden. Sozialkompetenz ist außer Kraft gesetzt, wenn der Angreifer entschieden hat, dass statt sozialer nur noch physikalische Regeln gelten.“

Und genau diese physikalischen Regeln unterrichtet Jens Misera in seinen Seminaren. In Kleingruppen trainiert er Erwachsene ab 18 Jahren erst in den anatomischen Besonderheiten einzelner körperlicher Zielpunkte (besonders verletzliche Stellen) und übt in Folge mit ihnen, wie diese Zielpunkte unter Anwendung des eigenen Körpers beim Gegner zerstört werden können.

Authentisches Ernstfall-Training

Um im Training authentisch auf den Ernstfall vorzubereiten, findet während der praktischen Übungen keinerlei Kommunikation statt. Einander zulächeln oder aufhelfen sind tabu. Die Übungen laufen im Zeitlupentempo ab. Derart erkennen Teilnehmerinnen und Teilnehmer Fehler sofort und korrigieren sie, statt sich fehlerhaftes Verhalten anzueignen. Dadurch ist Vorsorge getroffen, dass im Ernstfall, wenn alles schnell abläuft und daher unvermeidbar Fehler passieren, ein effektives Ergebnis zustande kommt. Die Aufgabe des Trainingspartners besteht darin, Reaktionen zu simulieren – zu erwartende Reflexe auf spezifische Verletzungen. So prägt sich die oder der aktiv Trainierende zu den eigenen Bewegungsabläufen auch das Ergebnis ein, welches die jeweils eigene Aktion bewirkt.

Ausführlicher Theorie-Teil

Den praktischen Übungen vorangestellt ist ein ausführlicher Theorie-Teil. Fragen wie „Was ist Gewalt und wie unterscheidet sie sich von sozialer Aggression?“, „Wie kann sinnvoller Selbstschutz aussehen?“ beziehungsweise „Wie ist die Rechtslage bezüglich Notwehr?“ werden ausführlich thematisiert und diskutiert.

Termine Zielpunkttraining

Berlin: 31. Oktober/1. November 2020, 20./21. März 2021, 29./30. Mai 2021, 28./29. August 2021, 6./7. November 2021
Körtestraße 10, 10967 Berlin-Kreuzberg

Frankfurt: 26./27. September 2020, 20./21. Februar 2021 8./9. Mai 2021, 30./31. Oktober 2021
Landgraben 30, 60388 Frankfurt am Main

- Hamburg:** 6./7. Februar 2021, 5./6. Juni 2021, 18./19. September 2021
Notkestraße 23, 22607 Hamburg
- Köln:** 9./10. Januar 2021, 1./2. Mai 2021, 4./5. September 2021
Osterather Straße 7, 50739 Köln-Nippes
- Leipzig:** 13./14. März 2021, 11./12. September 2021
Christian-Grunert-Straße 2, 04288 Leipzig
- München:** 14./15. November 2020, 13./14. Februar 2021, 12./13. Juni 2021,
9./10. Oktober 2021, 20./21. November 2021
Feldmochinger Straße 42, 80993 München
- Stuttgart:** 17./18. Oktober 2020, 6./7. März 2021, 23./24. Oktober 2021
Leuschnerstraße 45, 70176 Stuttgart
- Wien:** 3./4. Oktober 2020, 10./11. April 2021, 16./17. Oktober 2021
Döblinger Gürtel 8, 1190 Wien
- Zürich:** 24./25. Oktober 2020, 27./28. März 2021, 2./3. Oktober 2021
Hardturmstraße 100, 8005 Zürich

Jeweils Samstag und Sonntag von 9 bis 18 Uhr
Informationen und Anmeldung unter
www.zielpunkttraining.com

Kontakt:

Jens Misera (Gründer und Inhaber Zielpunkttraining)
+43 1 941 60 88 | presse@zielpunkttraining.com

Detailinformationen zum Ablauf finden Sie auf der nächsten Seite, Blogbeiträge und Bildmaterial unter www.zielpunkttraining.com/presse

Zielpunkttraining/Ablauf Seminare

Die Seminare finden in Kleingruppen mit maximal 16 Teilnehmerinnen und Teilnehmern statt. Spezielle Trainingskleidung oder sonstige Ausrüstung ist nicht erforderlich.

Programm

- Kennenlernen der Zielpunkte des menschlichen Körpers, durch deren Verletzung Angreifer effektiv gestoppt werden
- Trainieren des kraft- und positionsunabhängigen Einsatzes des eigenen Körpers
- Kombinierte Angriffe auf mehrere Zielpunkte im Rahmen des freien Trainings
- Befreien aus Würge- und Haltegriffen
- Abwenden von Vergewaltigungsszenarien
- Selbstschutz gegen Angriffe mit Stich-, Hieb- und Schusswaffen
- Selbstschutz gegen mehrere Angreifer

Den praktischen Übungen vorangestellt ist ein ausführlicher Theorie-Teil. Fragen wie „Was ist Gewalt und wie unterscheidet sie sich von sozialer Aggression?“, „Wie kann sinnvoller Selbstschutz aussehen?“ beziehungsweise „Wie ist die Rechtslage bezüglich Notwehr?“ werden ausführlich thematisiert und diskutiert.

Keine Kommunikation

Während der praktischen Übungen findet keine Kommunikation statt – auch kein Lächeln, Zuzwinkern, Aufhelfen. „Wir trainieren für Situationen, in denen Kommunikation versagt hat, in denen keine soziale Interaktion mehr stattfindet, sondern nur noch Gewalt. In Konfliktsituationen, bei Raufereien oder auf eine überfallsartige Geldforderung kann ich in der Regel reagieren, indem ich besänftige, mich zurückziehe oder das Gewünschte hergebe. Das sind soziale Situationen, in denen entsprechende Lösungsansätze angebracht und erfolgversprechend sind. Blinde Zerstörungswut lässt sich durch soziale Interaktion nicht aufhalten“, erklärt Zielpunkt-Gründer Jens Misera.

In Zeitlupe

Die Übungen laufen zudem in Zeitlupentempo ab. „Derart erkennen Teilnehmerinnen und Teilnehmer Fehler sofort und korrigieren sie, statt sich fehlerhaftes Verhalten anzueignen. So ist Vorsorge getroffen, dass im Ernstfall, wenn alles schnell abläuft und daher unvermeidbar Fehler passieren, dennoch ein effektives Ergebnis zustande kommt.“

Reaktionen modellieren

Die Aufgabe des Trainingspartners besteht nicht darin, Angriffe zu simulieren, sondern Reaktionen – zu erwartende Reflexe auf spezifische Verletzungen – modellhaft zu zeigen. „So prägt sich die oder der aktiv Trainierende zu den eigenen Bewegungsabläufen auch das Ergebnis ein, welches die jeweils eigene Aktion bewirkt. Im Extremfall ist so die Reaktion bereits vertraut und sogar vorhersehbar, das Erschrecken über die eigene zerstörerische Effektivität gemindert. Zusätzlich ist unmittelbar erkennbar, ob die eigene Aktion funktioniert hat. Im Training ist durch die verminderte Geschwindigkeit Verletzungsgefahr nahezu auszuschließen.“

Kein Wohlfühlprogramm

Spektakuläre Trainingskämpfe bleiben bei dieser Art von Training aus. „Dieses Training ist kein Wohlfühlprogramm. Das übliche Selbstverteidigungstraining ist ein sozialer Event. Man trifft sich jede Woche, es macht Spaß, es hält oder macht fit. Mein Training ist für sozial kompetente Menschen unangenehm, es macht keinen Spaß. Wenn Teilnehmerinnen und Teilnehmer aber tatsächlich einmal in eine Extremsituation geraten, in der sonst nichts hilft, dann sind sie gerüstet“, ist Jens Misera überzeugt.

Erhöhte Sensibilität

„Gewalt zu kennen und zu können heißt freilich nicht, sie zu mögen und gutzuheißen“, gibt Jens Misera abschließend zu bedenken. Und: „Kein Training der Welt kann uns widerstandsfähiger gegen Gewalteinwirkung machen. Das Erkennen der Zerbrechlichkeit eines menschlichen Körpers in meinen Seminaren führt daher automatisch und gewissermaßen nebenbei zur Erkenntnis: Jede körperliche Auseinandersetzung ist ernsthaft und mit hohem Risiko verbunden. Die Moral aus der Geschichte: auch im täglichen Leben alles zu tun, um Gewalt zu vermeiden.“