

Effektive Selbstverteidigung für die Polizei

Die Stärken von Brazilian Jiu Jitsu im Einsatz

von Björn Friedrich

Selbstverteidigung ist immer individuell verschieden und muss sich zu 100% an den Bedürfnissen des Anwenders orientieren. Genau aus diesem Grund gibt es auch nicht die eine Selbstverteidigung für alle Fälle, sondern verschiedene Methoden, welche unterschiedliche Ziele haben.

Während es für die meisten Menschen darum geht, Schaden von sich und seinen Angehörigen abzuwenden und Zeit zur Flucht zu gewinnen, hat die Anwendung von körperlicher Gewalt im Polizeidienst, weitaus komplexere Gründe und Ziele, als im zivilen Bereich.

Grundsätzlich ist es auch für Polizisten häufig notwendig Gewalt von sich und anderen abzuwenden, darüber hinaus geht es aber auch sehr häufig darum, unmittelbaren Zwang durchzusetzen und Menschen festzunehmen, zu kontrollieren, an einer Flucht zu hindern, oder sie gegen ihren Willen, aus bestimmten Situationen zu entfernen.

Genau wie im zivilen Bereich muss auch hier die Verhältnismäßigkeit der Mittel gewahrt werden, allerdings steht auch der Selbstschutz im Vordergrund, denn Polizeibeamte tragen eine Schusswaffe und müssen diese in körperlichen Auseinandersetzungen, vor unbefugtem Zugriff schützen. Darüber hinaus besteht, auch immer die Gefahr einer Eskalation, wenn mögliche Straftäter festgelegt werden und diese keine Möglichkeit mehr zur Flucht haben. Auch hier kann es zum Einsatz eines versteckten Messers, etc. seitens der Verdächtigen kommen.

Während also ein Zivilist, ein mehr oder weniger konkretes Ziel, nämlich die Minimierung von Schaden und Flucht hat, sind die Probleme die ein Polizeibeamter mit körperlicher Gewalt lösen muss, weitaus komplexer. Wir werden später noch genauer auf die einzigen Problematiken eingehen, aber grundsätzlich kann man die Bedürfnisse einer Selbstverteidigung für Polizisten wie folgt beschreiben:

Das perfekte SV System für die Anwendung im Polizeidienst basiert auf der Fähigkeit die Distanz zwischen dem Beamten und eines Aggressors zu kontrollieren. Es geht darum die Distanz schnell und sicher zu überwinden, um z.B. eine Festnahme auszuführen, oder aber die Distanz zu verlängern, um sich z.B. aus gefährlichen Situationen (Umklammerungen, etc.) befreien zu können und dann Zugriff z.B. auf die eigene Waffe zu haben. Kontrolle über einen Angreifer gewinnen und sich der Kontrolle eines Aggressors zu entziehen bildet das Herzstück einer sinnvollen Selbstverteidigung.

Aus diesem Grund sind SV-Systeme, die hauptsächlich auf Schlägen und Tritten basieren, vollkommen ungeeignet, denn eine Festnahme bedingt oft die Auseinandersetzung in der Nahdistanz. Einen möglichen Verdächtigen durch relativ brutale Schläge und Tritte K.O. zu schlagen und dann festzunehmen, ist völlig ungeeignet und wahrt nur in den seltensten Fällen die Verhältnismäßigkeit der Mittel.

Brazilian Jiu Jitsu hingegen bildet die perfekte Grundlage für das Training von Polizeibeamten, denn BJJ basiert darauf, die Distanz zu kontrollieren, d.h. zu überbrücken oder auch zu vergrößern, indem man sich aus verschiedensten Umklammerungen befreit. Man lernt, Menschen gegen ihren Widerstand in ihrer Bewegungsfähigkeit

einzuschränken, zu bewegen, auf den Boden zu werfen und dort zu kontrollieren. Darüber hinaus lernt man auch, Extremitäten zu isolieren, zu kontrollieren und zu hebeln, bzw. im Umkehrschluss all diese eben beschriebenen Aktionen zu verhindern.

Diese fundamentale Fähigkeit kann sowohl sportlich als auch im Kontext der Selbstverteidigung oder einer Festnahmesituation angewendet werden. Grundsätzlich ist es genau die Kombination aus dieser grundlegenden Fähigkeit in Kombination mit taktischen Anwendungen, die ein sinnvolles Training ausmachen. Das führt mich zum nächsten Punkt, nämlich dem Training der körperlichen Eigenschaften durch Brazilian Jiu Jitsu. BJJ ist nämlich nicht nur eine Selbstverteidigung, sondern auch ein Sport, der einen hohen Fokus auf sinnvolles und professionelles Sparring-Training legt.

Dieser sportliche Kontext führt dazu, dass der Anwender nicht einfach nur Techniken lernt, sondern auch seine körperlichen Attribute wie sportspezifische Kraft, Ausdauer, Balance und Körpergefühl aufbaut sowie eine gesunde mentale und körperliche Stärke entwickelt. Einfach gesagt, wer gewöhnt ist, im sportlichen Kontext geworfen, gewürgt und gehebelt zu werden, kommt auch in einer potentiellen Ernstfallsituation besser zurecht.

Kombiniert man jetzt diese verschiedenen körperlichen und mentalen Fähigkeiten mit sinnvollen Einsatz- und Festnahme-Taktiken, vermittelt man nicht nur technische Inhalte, sondern hilft den Beamten dabei, eine funktionelle Handlungsfähigkeit in Stresssituationen zu entwickeln.

Was also sind die spezifischen Anforderungen einer sinnvollen Selbstverteidigung für Polizeibeamte?

- Das Training muss sich auf Auseinandersetzungen im Nahbereich konzentrieren und hauptsächlich auf Grifftechniken (Grappling) basieren. Nur so kann die Verhältnismäßigkeit der Mittel gewahrt werden. Fast allen Auseinandersetzungen geht eine verbale Kommunikation auf relativ engem Raum voraus, und genau dies muss beim Training berücksichtigt werden.
- Das sichere Überbrücken aus der Gesprächsdistanz hin zum Clinch bzw. einer Festnahme-Technik. Dabei muss besonderer Wert auf die Kontrolle des Aggressors gelegt werden, wobei vor allem die Kontrolle der Arme im Vordergrund steht, um den Angreifer daran zu hindern, eine eigene Waffe aus der Tasche zu ziehen oder zur Dienstwaffe des Beamten zu greifen. Die Symbiose aus Körper- und Armkontrolle ist essentiell und hat im Training höchste Priorität, sowohl im Stand als auch am Boden.
- Kontrollierte Würfe und Übergänge in die Bodenlage, alleine oder mit Hilfe eines zweiten Beamten. Dabei steht weiterhin die Kontrolle der Hände und die eigene Bewegungsfreiheit im Vordergrund. Der Bodenkampf ist hier nicht Selbstzweck, sondern dient dazu, den Aggressor räumlich einzuschränken, um ihn so besser festnehmen zu können. Für den Beamten ist es bei solchen Aktionen jedoch wichtig, immer handlungsfähig zu bleiben und nicht zu sehr in eine "Rauferei" verwickelt zu werden. Die Aufmerksamkeit für das Geschehen in der unmittelbaren Umgebung und die Fähigkeit, jederzeit darauf zu reagieren, sind essentiell wichtig.
- Genau wie das Überbrücken der Distanz für eventuelle Festnahmesituationen wichtig ist, muss auch das Befreien und Herstellen der Distanz trainiert werden. Gerade für Ernstfallsituationen, die nicht optimal verlaufen, ist es wichtig, sich aus eventuellen Umklammerungen (Schwitzkasten, etc.) befreien zu können, um Distanz zu schaffen und eigene Mittel (Pfefferspray, EKA, Schusswaffe, etc.) einsetzen zu können. Es ist auch von enormer Bedeutung, die eigene Schusswaffe bei einer Auseinandersetzung in der Nahdistanz vor unbefugtem Zugriff Dritter zu schützen.

- Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Entwicklung eines guten Distanzgefühls. Das Verständnis und die Aufmerksamkeit für die dynamische Veränderung der Distanz während oder vor einer körperlichen Auseinandersetzung sind nicht nur die Grundlage für eine waffenlose Verteidigung, sondern auch eine wichtige Schnittstelle, wenn es um den Einsatz von Pfefferspray, etc. geht. Nur wer Distanz richtig evaluiert, kann im Ernstfall präzise Entscheidungen treffen. Im BJJ gehen wir dabei von der schlechtesten (im Ernstfall aber oft häufigsten) Situation aus, nämlich dass der Gegner uns schon in der Nahdistanz in eine für uns nachteilige Position gebracht hat. Hat der Anwender auch in dieser Situation das Selbstvertrauen entwickelt, damit umgehen zu können, verändert sich seine Aufmerksamkeit, und er kann potenziell gefährliche Situationen oft vorher erkennen und effizienter handeln.
- Körperliche Attribute und mentale "Härte" (ruhiges, kontrolliertes Handeln in Stresssituationen) entwickelt man nicht über Nacht. Es bedarf eines regelmäßigen und sinnvollen Trainings, welches im BJJ gegeben ist. Neben dem taktischen polizeispezifischen Training bietet der sportliche Aspekt dieses Systems genug Raum für ein langfristiges Training und die Entwicklung dieser Eigenschaften. Es ist eben nicht nur eine Ansammlung von Techniken, sondern ein lebendiger Kontaktsport, der Technik, Kampf und die sportlichen Aspekte miteinander verbindet. Genau das ist wichtig, um BJJ im täglichen Dienst längerfristig einsetzen zu können. Zeitlich begrenzte Schulungen können zwar ein guter Einstieg sein, aber nur das regelmäßige Training als Kontaktsport hilft dabei, das Gelernte auch wirklich zu verinnerlichen.

Die oben aufgeführten Punkte zeigen, wie organisch BJJ als ideale Selbstverteidigung für den Polizeidienst sein kann, wenn es richtig unterrichtet und trainiert wird. Es verbindet die taktischen Anforderungen im Bereich der Festnahme- und Kontrolltechniken mit allgemeiner Selbstverteidigung und sportlichen Aspekten zur Steigerung der körperlichen und mentalen Eigenschaften. Diese Kombination ist nicht nur effektiv, sondern macht BJJ auch zu einem interessanten Hobby, das Spaß macht.

Wie bereits erwähnt, ermöglicht dies ein langfristiges Training und eine stetige Verbesserung der eigenen Fähigkeiten. Als langjähriger Anwender und Coach bin ich zu 100% davon überzeugt, dass ein sinnvolles BJJ-Training die Verteidigungsfähigkeit verbessert, aber besonders auch die Übersicht und das Einhalten der Verhältnismäßigkeit in körperlichen Auseinandersetzungen fördert und Polizeibeamten ein höheres Maß an mentaler und körperlicher Selbstsicherheit vermittelt. Dies wiederum führt dazu, dass sinnlose Gewalt nicht auch mit sinnloser Gewalt beantwortet werden muss, sondern ruhig und mit Übersicht unter Kontrolle gebracht und oft schon im Keim erstickt werden kann.