

# Die fünf größten **Missverständnisse** über Selbstverteidigung

*Was in echten Angriffssituationen wirklich funktioniert und was nicht*



*Andy Lee  
Sai-Fon e. V.  
Nienburg an der Weser*

Ein echter Angriff folgt keinem Drehbuch. Und genau das ist das Problem. Alles, was du bisher kennengelernt hast, funktioniert nur unter perfekten Bedingungen.

Die Realität interessiert sich aber nicht dafür

# Was dich erwartet...

Viele Menschen glauben, sie wüssten, wie Selbstverteidigung funktioniert. Sie haben Videos gesehen. Sie haben Tipps gehört. Sie haben vielleicht sogar Techniken gelernt. Ein großer Teil dieser Ratschläge funktioniert nur unter perfekten Bedingungen. Gleiche Größe. Gleiche Distanz. Zeit zum Reagieren. Ein Gegner, der sich genau so verhält, wie man es erwartet. Die Realität sieht anders aus. Angriffe passieren plötzlich. Unter Stress. Unter Druck. Ohne Vorwarnung. Genau in diesen Momenten versagen viele der bekannten Tipps. In diesem kurzen Leitfaden geht es deshalb nicht um spektakuläre Techniken. Es geht um ein realistisches Verständnis von Selbstverteidigung. Welche Ideen funktionieren wirklich? Welche nicht. Und warum? Dieses Dokument richtet sich an Menschen, die Sicherheit nicht romantisieren, sondern verstehen wollen.

## Missverständnis 1

### *Mythos:*

# Selbstverteidigung besteht aus Techniken

Viele Menschen glauben, Selbstverteidigung sei vor allem eine Sammlung von Techniken. Man lernt Griffe, Hebel oder Schlagkombinationen und kann sich damit im Ernstfall verteidigen. In Videos oder Seminaren wirkt das oft überzeugend und logisch.

Das Problem ist jedoch, dass diese Techniken meist unter idealen Bedingungen gezeigt werden. Beide Personen stehen in einer bestimmten Position. Der Angriff erfolgt genau so, wie er demonstriert wird. Die Distanz stimmt und der Verteidiger hat Zeit zu reagieren.

In einer realen Situation ist fast nichts davon gegeben. Die Realität ist chaotisch. Angriffe passieren plötzlich. Menschen sind überrascht. Der Körper steht unter Stress. Bewegungen werden schneller, unpräziser und chaotischer. Genau in diesen Momenten versagen viele komplizierte Techniken.

Realistische Selbstverteidigung basiert deshalb nicht auf einer großen Sammlung von Techniken. Sie basiert auf wenigen klaren Prinzipien:

- Distanz kontrollieren
- Gleichgewicht stören
- Druck erzeugen
- Die Situation so schnell wie möglich verlassen

**Das Ziel ist nicht die perfekte Technik. Das Ziel ist, eine gefährliche Situation möglichst schnell zu beenden. Das ist der Unterschied zwischen Demonstration und Realität.**

## Missverständnis 2

### *Mythos:*

# Man erkennt einen Angriff immer rechtzeitig

Viele Menschen glauben, sie könnten eine gefährliche Situation früh genug erkennen. Man hört oft, man müsse nur aufmerksam genug sein, auf sein Bauchgefühl hören oder bestimmte Verhaltensweisen beobachten.

Diese Vorstellung klingt beruhigend, ist aber in vielen Fällen unrealistisch. Die meisten Angriffe entstehen nicht nach einem langen Vorspiel. Sie entstehen plötzlich. Ohne klare Vorwarnung. Ohne eindeutige Signale.

Der Täter wartet häufig auf einen Moment der Ablenkung. Ein kurzer Blick aufs Handy. Ein Gespräch. Ein unaufmerksamer Moment. In solchen Situationen bleibt kaum Zeit, eine Lage bewusst zu analysieren. Das bedeutet nicht, dass Aufmerksamkeit sinnlos ist. Aufmerksamkeit kann helfen, bestimmte Risiken zu erkennen. Sie ersetzt jedoch keine realistische Vorbereitung auf Stress und Überraschung.

Selbstverteidigung beginnt deshalb nicht erst mit der perfekten Analyse einer Situation. Sie beginnt mit der Fähigkeit, auch unter Druck handlungsfähig zu bleiben. Entscheidend ist nicht, jede Gefahr vorher zu erkennen. Entscheidend ist, auf unerwartete Situationen reagieren zu können.

**Ein echter Angriff kündigt sich selten deutlich an. Realistische Selbstverteidigung bedeutet deshalb, mit Überraschung, Stress und Unklarheit umgehen zu können. Der Fokus liegt nicht auf perfekter Vorhersage. Der Fokus liegt auf schneller Handlungsfähigkeit.**

## Missverständnis 3

### *Mythos:*

# Man kann jede Situation kontrollieren

Viele Trainingskonzepte vermitteln den Eindruck, dass sich jede Situation mit der richtigen Technik oder Strategie kontrollieren lässt. Es wird gezeigt, wie Angriffe abgewehrt werden. Schritt für Schritt. Sauber. Strukturiert. Planbar. Das Problem ist: Die Realität ist nicht planbar.

Konflikte verlaufen nicht sauber. Menschen bewegen sich nicht immer so, wie man es sich wünscht. Entscheidungen müssen in Sekunden getroffen werden. Fehler passieren. Die Situation verändert sich ständig.

Ein Angriff läuft selten so ab, wie er trainiert wurde. Der Gegner verhält sich nicht kooperativ. Er passt sich an. Er reagiert. Er macht Dinge, die nicht in ein Schema passen. Kontrolle ist in solchen Momenten nur sehr begrenzt möglich. Wer versucht, jede Situation vollständig zu kontrollieren, verliert oft Zeit. Und Zeit ist in solchen Situationen ein entscheidender Faktor.

Realistische Selbstverteidigung bedeutet deshalb nicht, alles unter Kontrolle zu haben. Realistische Selbstverteidigung bedeutet, mit Unsicherheit umgehen zu können. Es bedeutet, schnell Entscheidungen zu treffen. Es bedeutet, einfache Lösungen zu wählen. Es bedeutet, flexibel zu bleiben, wenn etwas nicht funktioniert. Manchmal ist der beste Schritt, keinen sauberen Konter oder Abstand zu schaffen und die Situation zu verlassen. Der Versuch, Kontrolle zu erzwingen, kann gefährlich werden.

**Konflikte sind dynamisch und unvorhersehbar. Vollständige Kontrolle ist eine Illusion. Handlungsfähigkeit entsteht durch Anpassung, nicht durch starre Abläufe.**

## Missverständnis 4

### *Mythos:*

# Training funktioniert im Ernstfall automatisch

Viele Menschen gehen davon aus, dass das, was sie im Training gelernt haben, im Ernstfall einfach abrufbar ist. Technik wird geübt, wiederholt und irgendwann sitzt sie. Diese Vorstellung wirkt logisch. Die Realität sieht anders aus.

Ein echter Konflikt verändert den Körper sofort. Der Puls steigt. Die Atmung wird schneller. Wahrnehmung verengt sich. Bewegungen werden gröber. Feinmotorik nimmt ab. Genau die Bewegungen, die im Training sauber funktionieren, brechen unter Stress oft zusammen. Das betrifft besonders Techniken, die viele Schritte enthalten oder eine hohe Präzision erfordern.

Was im Training kontrolliert und ruhig funktioniert, ist unter Druck oft nicht mehr abrufbar. Das bedeutet nicht, dass Training sinnlos ist. Es bedeutet, dass Training realistisch sein muss. Realistisches Training berücksichtigt Stress. Es berücksichtigt Überraschung. Es berücksichtigt Tempo. Es berücksichtigt Unsicherheit. Nur so entsteht eine Handlung, die auch unter Druck funktioniert. Wiederholung allein reicht nicht. Entscheidend ist, unter welchen Bedingungen wiederholt wird.

Wer nur unter idealen Bedingungen trainiert, bereitet sich auf eine Situation vor, die so nicht existiert. Selbstverteidigung beginnt dort, wo Kontrolle aufhört.

**Stress verändert Verhalten. Techniken müssen unter Druck funktionieren, nicht nur im Training. Realistische Vorbereitung entsteht durch realistische Bedingungen.**

## Missverständnis 5

### *Mythos:*

# Training ist wie Realität

Viele Menschen glauben, sie könnten sich im Training realitätsnah auf echte Konflikte vorbereiten. Es wird oft von realistischen Szenarien gesprochen oder davon, dass Training möglichst nah an der Realität sein soll. Das klingt sinnvoll, ist aber so nicht richtig.

Training bleibt immer Training. Im Training weiß jeder Beteiligte, dass er sich in einem geschützten Rahmen befindet. Dieses Bewusstsein verändert Verhalten. Entscheidungen werden anders getroffen. Risiken werden anders bewertet. Hinzu kommt eine klare Grenze: Im Training gilt immer eine unausgesprochene Vereinbarung. Niemand wird ernsthaft verletzt, schwer geschädigt oder sogar getötet. Diese Grenze existiert in der Realität nicht. Das hat direkte Auswirkungen.

Bewegungen werden im Training oft kontrollierter ausgeführt. Reaktionen erfolgen strukturierter. Situationen brechen früher ab. In einem echten Konflikt gibt es diese Begrenzung nicht. Das bedeutet nicht, dass Training unrealistisch oder sinnlos ist. Es bedeutet, dass Training immer eine Annäherung bleibt, aber selbst nie, auch nicht mit Hilfsmitteln (z. B. Training mit Schutzanzug oder in Parkgaragen), realistisch sein kann. Realistisches Training kann nur versuchen, bestimmte Faktoren, wie Druck, Tempo, Überraschung und Unsicherheit zu simulieren.

Ein Training ersetzt jedoch niemals die Realität. Wer glaubt, Training sei gleich Realität, überschätzt oft seine eigene Sicherheit. Selbstverteidigung beginnt dort, wo Training an seine Grenzen stößt.

**Training ist Vorbereitung, nicht Realität. Bewusstsein und Sicherheit verändern Verhalten. Realistische Selbstverteidigung erkennt diese Grenzen und arbeitet trotzdem effektiv innerhalb dieser Bedingungen.**

# Was jetzt wirklich zählt

Du hast jetzt gesehen, was nicht funktioniert.

Die Frage ist nicht, ob du zustimmst. Die Frage ist, ob du bereit bist, das zu überprüfen.

Selbstverteidigung entscheidet sich nicht im Kopf. Sie entscheidet sich im Moment.

Unter Druck.

Ohne Vorbereitung.

Ohne zweite Chance.

Genau darauf bereiten wir dich vor.

Nicht mit Theorie.

Nicht mit Show.

Sondern mit Training, das ehrlich ist.

**Probetraining vereinbaren:**

Website: [sai-fon.com](http://sai-fon.com)

Sai-Fon e. V.

Nienburg an der Weser