



Angreifen, verletzen, ausschalten: Jens Misera unterrichtet Gewalt, nicht Selbstverteidigung.

Foto Lucas Bäuml

„Das kann dir das Leben retten“

In einem neuen Kurs zum Selbstschutz lernen die Teilnehmer nicht, wie man sich verteidigt – sondern wie man effektiv angreift.

Von Kai Spanke

FRANKFURT, im Mai. Für Jens Misera sieht es schlecht aus. Auf allen Vieren kauert er vor seinem Gegner. Keine gute Ausgangslage. Die Sache ist gelaufen. Meint man. Dann zeigt er plötzlich, wie fünf exakt platzierte Treffer die Situation verändern können. Misera rammt seinem Gegner den Ellenbogen in den Schritt, schlägt auf sein Ohr, tritt ihm in die Kniekehle, knallt mit dem Schienbein gegen seinen Hals und stampft ihm mit der Ferse senkrecht auf den Nacken. Alles gespielt, in Zeitlupe und so vorsichtig, dass die Feinmechanik jeder Aktion gut nachvollziehbar ist. „Wäre das tödlich gewesen?“, fragt eine Kursteilnehmerin. „Ja“, sagt Misera und schaut sie eindringlich an.

Es folgen weitere Auseinandersetzungen. Durchweg simuliert, durchweg harmlos. Im Ernstfall würden etliche davon tödlich enden. Auch Schwerverletzte gäbe es immer wieder, denn Gefäße, Organe und Knochen lassen sich erschreckend leicht zurichten. Sämtliche Blessuren, auf die im Training hingearbeitet wird, setzen den Gegner außer Kraft: zertrümmerter Kehlkopf und geplatzter Augapfel, gebrochenes Schlüsselbein und ramponiertes Sprunggelenk, gerissene Leber und demolierter Schädel. „Damit habe ich nicht gerechnet“, sagt Liane. Die 54 Jahre alte Pharmavertreterin nimmt auf Empfehlung einer Kollegin an dem Kurs teil und dachte, sie würde vor allem Methoden zur Selbstverteidigung lernen. „Das hier ist schon etwas abartig.“

Um Selbstverteidigung geht es gerade nicht. Jens Misera, Jahrgang 1981, kurzgeschorene Haare, wacher Blick, unterrichtet, wie man jene Stellen des Körpers traktiert, die in Kampfsport-Seminaren wegen des zu hohen Verletzungsrisikos tabu sind. Wenn in einem Konflikt Deeskalation und Flucht nicht mehr helfen, wird Misera zufolge auch ein jahrelang besuchter Notwehr-Workshop keinen Vorteil bringen. Das Ziel seiner Schulung ist einfach: „Wir wollen lernen, wie wir jemanden angreifen, verletzen und ausschalten.“ Agieren, nicht reagieren. Dazu braucht es weder eine ausgefeilte Technik noch hübsch ansehende Bewegungsabläufe. Was zählt, ist Effektivität.

Vier Frauen und zwei Männer sind ins Aikido-Dojo nach Frankfurt-Bornheim gekommen, um sehr sozial den asozialen Ernstfall zu proben. Sie haben nie Erfahrungen mit extremer Gewalt gemacht, fühlen sich im öffentlichen Raum aber häufig schutzlos. So schutzlos, dass sie für zwei Seminartage 480 Euro bezahlen. Dabei ist in Deutschland die Zahl der Straftaten auf dem niedrigsten Stand seit der Wiedervereinigung. Gewaltdelikte haben von 2007 bis 2017 um 10,4 Prozent abgenommen, die Aufklärungsquote lag vor zwei Jahren um vier Prozent höher als 2003. Und trotzdem, es zählt die gefühlte Gefahr.

Alex, schlaksige Haltung, Dreitagebart, Cargo-Hose, arbeitet als Psychotherapeut und betreut einige Patienten, denen brutal zugesetzt wurde. Da ist in ihm mit der Zeit eine simple, aber unbequeme Gewissheit gereift: „Es kann wirklich jederzeit passieren.“ Das weiß auch die mit 21 Jahren jüngste Teilnehmerin. Heute möchte sie ihre Unsicherheit loswerden, deren Ursache womöglich im Reich der Fiktion liegt: „Das kommt bestimmt durch die ganzen Filme, die ich mir anschau.“ Neckisches Lachen, Wegwerfbewegung. In wenigen Stunden wird sie mit konzentrierter Miene den Hals und die Milz ihres Trainingspartners lädieren. Schwer fällt ihr das nicht: „Jens strahlt so eine gewisse Aura aus, die dafür sorgt, dass wir in den richtigen Modus kommen.“

Zu dieser Aura gehören eine bedächtige Sprechweise und ein Habitus, den man auf Englisch als „no-nonsense“ charakterisieren würde: pragmatisch, nüchtern, ergebnisorientiert. Kein Chichi, kein Schnickschnack. Stattdessen sympathische Zurückhaltung und im richtigen Moment solche Sätze: „Ich möchte, dass ihr euren Körper als Waffe kennenlernt“, „Ihr solltet euch nicht untereinander helfen“, „Ich unterrichte Gewalt, Selbstverteidigung ist die Verliererperspektive von Gewalt“. Ist das rechtens? „Ich vermittele kein Geheimwissen. Es gibt kein Gesetz, das so ein Training untersagt.“ Ist das moralisch vertretbar? „Was wir hier machen, ist für den unwahrscheinlichen Extremfall gedacht, aber dann kann es dir das Leben retten.“

Um die Notwendigkeit seines Ansatzes zu verdeutlichen, erzählt Misera eine Geschichte. 2005 wurde in einem gehobenen Bezirk Londons ein Anwalt überfallen. Er hatte sich in der Gegend gerade ein Haus gekauft; sein Heimweg führte ihn täglich durch einen kleinen Park. Eines Abends folgten ihm zwei Männer. Sie bedrohten ihn mit einem Messer und forderten ihn auf, seine Wertsachen herauszugeben. Er gehorchte, sie verschwanden. Gefahr gebannt. Nach kurzer Zeit kamen sie allerdings zurück, abgeklärter als zuvor. Diesmal wurde nicht geredet. Insgesamt 47 Mal stachen sie auf den Anwalt ein. „Ich habe euch doch alles gegeben“, schrie er. Misera sagt, der zweite Teil des Überfalls sei kein beherrschbarer Aggressionsausbruch gewesen, kein kurzfristiger Kontrollverlust, keine mit Argumenten zu lösende Eruption. „Das war asoziale Gewalt.“ Sie degradiere das „Subjekt zum Objekt“ und lasse sich durch Kommunikation nicht beenden.

Deswegen soll auch während des Trainings nicht geredet werden. Den Teilnehmern bereitet das Schwierigkeiten, sie kichern und tuscheln. Liane tut so, als würde sie ihre Finger in Alex' Augenhöhlen bohren und seinen Kopf auf den Boden schleudern. Er führt die entsprechende Reaktion aus: Hände ins Gesicht, liegen bleiben. „Entschuldigung“, sagt sie, „hast du dir

weh getan?“ Misera mischt sich ein, bittet um Ruhe, geht zur nächsten Gruppe und gibt Hilfestellung. Er weiß, was er tut, schon als Kind hat er Kampfsportarten trainiert. Nach einem abgebrochenen geisteswissenschaftlichen Studium war er ungefähr zehn Jahre lang für verschiedene Sicherheitsfirmen tätig, unter anderem in Israel. Dort lehrte er Nahkampftechniken und stellte fest, dass „echte Gewalt im echten Leben komplett anders aussieht als das, was man in einem Selbstschutz-Seminar beigebracht bekommt“.

Daraufhin entwickelte er die Prinzipien des Zielpunkttrainings, mit dem er nun durch Deutschland und Österreich tourt. Als Zielpunkte bezeichnet er besonders verletzbare Stellen des Körpers. Die müsse man kennen, da müsse man ran – und zwar mit seinem ganzen Gewicht. „Wir wollen die Physik maximieren und die Physiologie minimieren. Wir setzen unsere Masse ein und wollen nicht darauf angewiesen sein, der Größere oder Stärkere zu sein.“ Dann folgt eine Bemerkung, bei der einige schlucken: „Die Leute, die Gewalt am besten können“, sagt Misera und atmet hörbar ein, „werden wir uns zum Vorbild nehmen.“ Mörder. Vergewaltiger. Psychopathen. Er sitzt in der Küche des Dojos und trinkt einen Schluck Kaffee. Im Bücherregal hinter ihm steht Sun Tzus „The Art of War“ neben den „Lehren des tibetischen Buddhismus“ vom Dalai Lama. Misera schaut in seinen Pappbecher und wiederholt eine Art Leitsatz: „Solange noch kommuniziert wird, sollte man niemals Gewalt anwenden; es ist das Beste, sich zu entschuldigen und wegzugehen.“

Am zweiten Tag kommuniziert fast niemand mehr. Zu vernehmen ist vor allem, wie Körper auf Matten klatschen. Hier ein Knarzen, dort ein schamhaftes Lachen. Inzwischen erscheinen die Übungen wie eine bizarre Pantomime. Als Liane zu Boden geht, wirkt das geradezu formvollendet. Sie schaut auf und überlegt. Aus der Situation kann sie sich freikämpfen. Sie bearbeitet zwei Zielpunkte an Alex' Körper und fällt am Ende mit dem Knie auf seinen Schädel. Wäre das tödlich gewesen? Ja.