

REFLEXKAMPF

Springen und Greifen „trainiert“ haben, nämlich ihr ganzes Leben. Das gleiche gilt für Reflexe. Unter einem Reflex versteht man naturwissenschaftlich einen „unwillkürlich und regelhaft ablaufenden Vorgang als Antwort auf einen Reiz“ (Psyhyrembel, Klinisches Wörterbuch, 254. Aufl., 1982, S.1008 ff). Uns interessieren hier im Hinblick auf Selbstverteidigung die sogenannten „bedingten Reflexe“, bei denen der Reflex durch einen von außen kommenden Reiz ausgelöst wird, z.B. der Meidreflex bei Kontakt mit einem heißen Ofen, oder das Abducken bei einem schnell anfliegenden Stein, oder ein Griff zum Geländer bei Ausrutschen auf der Treppe. Obwohl die Auslöser völlig unterschiedlich sind - im ersten Fall Hitze, übertragen durch die Haut der Finger, im zweiten Fall ein Blickkontakt, im dritten Fall die Fußsohlen und das Innenohr als „Wasserwaage“, so erfolgt der Reflex als Antwort immer sofort, unwillkürlich und regelhaft. Diese Reflexe stehen wie ein Erste Hilfe-Set als Antwort des Körpers und der Sinne bei Gefahr zu Verfügung. Insofern werden alle Personen, egal welcher Rasse, Geschlecht und Kultur in diesen Situationen prinzipiell die gleichen Verhaltensmuster zeigen.

Selbst ein Affe oder eine Katze wird sich dabei prinzipiell nicht anders verhalten. Wir wollen an dieser Stelle nicht in eine tiefere Diskussion über den Begriff „Reflex“ einsteigen, weil sie zum einen schon an anderen Stellen geleistet wurde, z.B. von K. Kernspecht in seinem Buch „Vom Zweikampf“, zum anderen uns hier gar nicht zu interessieren braucht (z.B. ob und welche Reflexe angeboren oder erst in der Kindheit erworben sind). Für uns im Kampfkunstabereich reicht ein funktionaler Reflexbegriff: Jede Bewegung, die angeregt durch einen Reiz körperlicher oder seelisch-geistiger Art sofort, unwillkürlich (d.h. ohne bewußte und gewollte Entscheidung, denn die wäre willkürlich) und regelhaft abläuft, ist ein



In typischen Verteidigungssituationen empfindet man Abneigung gegen seinen Angreifer: Die Gefühle Ekel, Angst und Schmerz kommen auf.

1.) daß jede Reaktion umso schneller und sicherer abläuft, je näher sie am Reflex ist. Schneller wird sie deshalb, weil jede Abweichung von der reflexhaft ablaufenden Grundbewegung eine Verzögerung mit sich bringt, und sie wird sicherer, weil die Grundbewegungen für den Körper einfach und häufig auszuführen sind, weil seit frühester Kindheit bekannt. Daraus ergibt sich:

2.) daß die schnellste und sicherste Reaktion der Reflex „pur“ sein müßte. Unterstellen wir, daß dem so ist, dann bleibt nur noch die Frage offen: Wie kommen wir ohne Täuschung ran an den Reflex?

Und genau hier helfen uns drei Faktoren zuverlässig weiter, die im Sportkampf mit Schutzausrüstung oder im technischen Training kaum Beachtung finden, aber im Ernstfall eine Warnlampe für Gefahr darstellen: Es sind Ekel, Angst und Schmerz.

Wenn sie sich im Ernstfall verteidigen müssen, haben Sie fast immer, z.T. lange, bevor es zu

Reflex. Dies bietet uns die Möglichkeit, die natürlichen Bewegungsmuster des Menschen, „Angreifen“, Gehen, Laufen und Springen als kombinierte und koordinierte Bewegungen unter den Reflexbegriff zu fassen, sofern sie den genannten Bedingungen entsprechen, also auf einen Reiz hin ablaufen (dies ist z.B. die Grundlage aller „klebenden“ und „steckenden“ Hände).

Und wenn Sie mir bis hier gefolgt sind, werden Sie mir noch zwei Schritte weiter folgen können: