


REPORTAGE

Der Killer Kurs

Text **Rolf Kunkel**
Fotos **Tomas Muscionico**



Die Selbstverteidigungstechnik SCARS ist kein spaßiger Freizeitsport. Es wird gehauen, geprügelt und getreten. Mit einem einzigen Ziel: Den Gegner so zu verletzen, dass er keine Gefahr mehr darstellt

NAHKAMPF

SCARLET

MP GRA
B LAB





Die größten Gegner sind Angst und Feigheit. Sie führen in die Katastrophe



„Je mehr du hier schwitzt, desto weniger blutest du da draußen“



Im Konferenzsaal des Wyndham-Hotels in Phoenix, Arizona, stehen zwei Dutzend Stühle, davor ein Gestell mit einer Schiefertafel, der Rest des Raums ist mit dicken, grünen Matten ausgelegt. Wir stecken in schwarzen T-Shirts mit weißen Lettern auf der Herzseite: „SCARS“. SCARS (Special Combat Aggressive Reactionary System) ist keine Schule für Ethik und Moral, sondern eine Angriffstechnik, die nur ein Prinzip kennt: Schockiere deinen Gegner. Kreiere Chaos. Stoß ihm den Finger tief in den Ohrkanal. Pöbelt dich einer an, und du spürst, dass eine Konfrontation unausweichlich ist, hast du die verdammte Pflicht zuzuschlagen, bevor's der andere tut. Bloß nie Opfer sein!

16 Männer zwischen 25 und 62 haben sich zu dem Crashkurs in Sachen Attacke angemeldet. Ein Anwalt, ein Flugkapitän, ein Anlageberater, Computerleute, drei Soldaten der Air Force, ein Bauarbeiter, ein Gärtner, ein Fabrikant und der Manager eines Nachtclubs. Die meisten haben bereits Martial Arts-Erfahrungen und wollen beim „Exclusive Civilian Counter Terrorist Training“ einige besonders effektive Schläge und Tritte hinzulernen, für deren Anwendung ordentliche Gerichte lebenslänglich verhängen. Deshalb mussten wir vorher drei verschiedene Dokumente unterzeichnen, die den Veranstalter von jeglicher Haftung befreien.

Jeden Tag zehn Stunden Nahkampf, Mann gegen Mann, und das drei Tage hintereinander. Der Lehrgang ist noch keine fünf Minuten

alt, da lande ich das erste Mal krachend auf dem Boden. Und dann immer wieder, mit wechselnden Partnern, damit man sich nicht an eine Person gewöhnt. Körper fallen vor mir, hinter mir, neben mir. Wir lernen, wie man einen Angreifer bäuchlings zu Boden wirft und ihm mit einem Knieschlag die Wirbelsäule bricht. Erst in Zeitlupe, dann immer schneller. Nicht mit letzter Konsequenz, versteht sich, aber doch so, dass es wehtut. Danach fünf Minuten Pause. Als ich mich erschöpft hinlege, laufen meine Augenhöhlen sofort voll Wasser, so schwitze ich.

„Wir lehren euch hochgradig intelligentes Verhalten auf Mann-zu-Mann-Basis“, sagt unser Ausbilder Jerry Peterson, „aber wenn ihr nicht mutig genug seid, den Angreifer zu packen, könnt ihr dieses Wissen nicht umsetzen. Angst und Feigheit führen direkt in die Katastrophe. Wenn ihr aber wisst, wie man kämpft, verschwindet die Furcht.“ Das Training basiert auf einem simplen physiologischen Fakt: Offensive Aktionen durchlaufen das Nervensystem nachweisbar schneller als defensive. Wir sollen lernen, zuerst zu treffen, obwohl der Gegner die erste Bewegung macht. Mehrere hundert Tritte und Schläge stehen zur Auswahl. Sie haben Tod, Lähmung, Ohnmacht oder schlicht Kampf-

unfähigkeit zur Folge. Jerry macht es vor, wir machen es nach. Bei manchen Aktionen erzeugt schon das bloße Zuschauen Übelkeit – wie der Tritt zum Kehlkopf.

Wem das Training zu brutal erscheint, der kann in den ersten 24 Stunden jederzeit aufhören und bekommt die Kursgebühr von 1500 Dollar erstattet. Wer will das schon? Wir sind hier, um zu lernen, wie man in unserer Playmobil-Gesellschaft ein richtiger Mann werden kann: stark, tapfer und mutig. „Helden werden nicht geboren“, erklärt Jerry, „sie werden von den Umständen gemacht. Das Einzige, was ihr tun könnt, ist, euch körperlich und mental darauf vorzubereiten.“

Ein Mann wie ein E-Werk, dieser Jerry Peterson, 18 Stunden am Tag unter Strom. Der 54-jährige Vietnam-Veteran, der damals zur hoch dekorierten 173. Airborne-Einheit gehörte, ist nicht wie ein Muskelprotz gebaut, auch nicht wie ein Zahnstocher, aber seine Wirkung ist Rambo mal drei. „Mit 20 hatte ich schon mehr Menschen getötet, als ihr euch jemals vorstellen könnt.“ Erfahrungen, die dazu führten, dass er sich nach Kriegsende auf die Suche nach dem perfekten Kampfsystem machte. 20 Jahre lang testete Peterson den Schockeffekt auf jeden Nerv, jeden Knochen, jedes Organ. Nicht nur, um zu wissen, welche Verletzungen entstehen können, sondern um herauszufinden, wie sich der Körper unter Schlägeinwirkung verhält. Er sagt: „Jeder getroffene Körper reagiert auf exakt dieselbe Weise. Wenn ich jemanden einen Finger ins Auge stoße, gehen beide Hände automatisch nach oben, unten ist alles frei. Das ist der Moment, in dem ich die Blase des Gegners



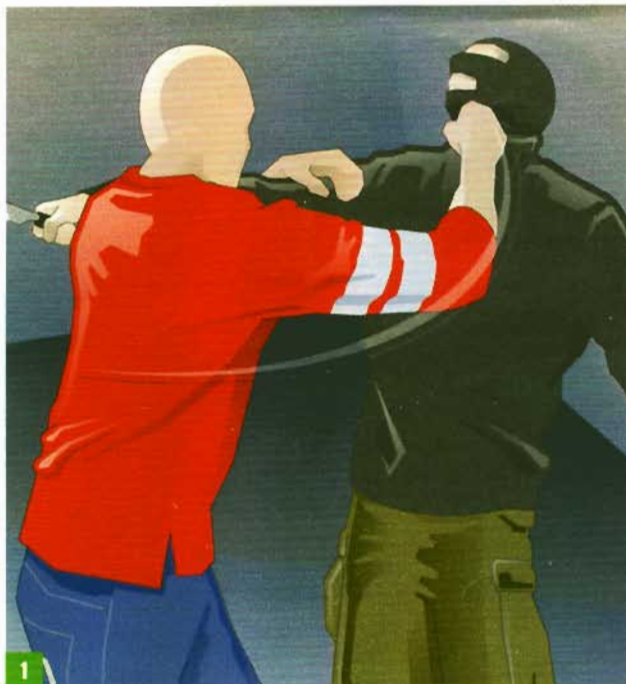
„Solange das Bein nicht ab ist, machst du weiter!“
Trainer Jerry Peterson zu MAXIM-Autor Rolf Kunkel nach dessen Verletzung

zertrümmere. Meint ihr, das ist brutal? Dann habt ihr Recht.“ Jerry nennt das nicht Gewalt, sondern „Einsatz bewusster Energie“.

Peterson war der erste Zivilist überhaupt, der dem Pentagon ein komplettes Kampfsystem verkaufte und dafür einen Haufen Geld kassierte. Höchste amerikanische Vier-Sterne-Generäle halten seine Methode, die heute zum Ausbildungsprogramm der Navy Seals, Delta Force und Green Berets gehört, für unschlagbar. Diese Eliteeinheiten, die in den Gebirgstunneln Afghanistans kämpfen, brauchen etwas, worauf sie sich im Notfall verlassen können. Das unterrichtet Jerry. Kampf auf Leben oder Tod. Bisher tat er's hauptsächlich fürs Militär, seit dem 11. September drängt er auf den zivilen Markt. In einer Aktion, die irgendwo zwischen Patriotismus und Opportunismus angesiedelt ist, senkte er sein übliches 5000-Dollar-Wochenend-Honorar, um mehr Bürgern, wie er sagt, „Zugang zum exklusivsten Selbstverteidigungstraining der Welt zu verschaffen“.

Wir trainieren Extremsituationen: Überfall, Geiselnahme, Flugzeugentführung. Mehrfach drückt Jerry dabei sein Missfallen über das Yin und Yang der fernöstlichen Kampftechniken aus. „Was soll das, wenn man erst viele Jahre trainieren muss, bevor man jemanden von den Beinen holen kann? Bullshit! Das lernen wir an einem Weekend. Wie willst du in einem Flugzeug einen Terroristen mit einem Kungfu-Kick zu Fall bringen?“, fragt er. „Der Gang in der Maschine ist gerade 60 Zentimeter breit. 60 Zentimeter!“ Seine Worte klingen nach, während wir mit den Stühlen die Sitzordnung in einem Flieger formen. Ich soll ihn im Stile eines Terroristen, eine angelegte Rasierklinge in der Hand, aus seinem Sitz ziehen. Blitzschnell hat er mein Handgelenk gepackt und gedreht. Ich falle über ihn hinweg in die Sitzreihe. Eine völlig unaufgeregte und dennoch total dynamische Aktion. „Kampf hat mit Physik zu tun und nicht mit Emotionen“, sagt er, während er mit einer Hand meinen Hinterkopf packt und mit der anderen meinen Unterkiefer in die Gegenrichtung dreht. Noch ein Dreher, noch ein Ruck, und der Nackenwirbel ist gebrochen. Im Ernstfall eine Sache von zwei Sekunden. Wir notieren, dass es einfacher ist, einen Menschen mit der bloßen Hand als mit einer Waffe zu töten. Die Hand ist schneller.

Am Morgen des zweiten Tages übe ich mit dem 38-jährigen Don Uhlmann, Besitzer einer Firma, die Spielzeug für Haustiere herstellt. Don macht den Kurs, um sich im Alltag sicherer zu fühlen. Seine Stirnadern sind bei der ungewohnten Tätigkeit bleistift dick angeschwollen, während er mit einem roten Plastikmesser auf mich losgeht. Ich schlage seinen Arm weg und setze ihm gleichzeitig die Handkante an die Halsschlagader – alles in einer einzigen Links-Rechts-Aufwärtsbewe-



Welcher Gegenschlag?

Probieren Sie auf jeden Fall diese Griffe aus, bevor es zum Ernstfall kommt. Der Gegner wird sich nicht so hilfsbereit zeigen, Ihnen eine zweite Chance zu geben.

1. ER GREIFT SIE MIT EINEM MESSER VON VORNE AN

Sie gehen in den Gegner hinein und drängen mit Ihrem Oberarm (bei uns links) den Arm mit dem Messer nach außen. Greifen Sie von unten nach oben über seinen Arm fest auf seinen Bizeps. Sein Arm ist jetzt auf Ihrem Oberarm zwischen Ihrem Ellbogen und Ihrer Schulter blockiert. Treten Sie entweder mehrmals in seine Eier oder schlagen Sie ihn mit Ihrer freien Hand kräftig ins Gesicht.

2. ER STECKT IHNEN EINE KNARRE IN DEN RÜCKEN

Reden Sie mit dem Gegner. Versuchen Sie unauffällig festzustellen, in welcher Hand sich die Waffe befindet. Ist die Waffe rechts, drehen Sie sich schnell nach links um und drängen Sie dabei mit Ihrem Arm die Waffe nach außen. Nutzen Sie seinen Arm als Führung, um die Hand mit der Waffe zu greifen. Hauen Sie Ihren freien Unterarm in seinen Ellbogen. Damit wird der Pistolenlauf nach oben zeigen. Mit einem harten Tritt in die Eier setzen Sie ihn außer Gefecht.

3. ER ATTACKIERT SIE MIT EINEM STOCK VON OBEN

Weil die Wirkung des Stocks an seinem Ende am größten ist, sollten Sie entweder die Ferne suchen (weglaufen) oder möglichst nahe herankommen. Weichen Sie nach innen aus. Drücken Sie mit Ihrer Hand seinen Arm nach oben weg. Da Ihr Bein länger ist als sein Arm, treten Sie schnell mit dem Fuß nach seinem Knie.



Wo tut es richtig weh?

■ KOPF UND HALS

Schläge auf Augen und Ohren beeinträchtigen vor allem die Sinneswahrnehmungen des Gegners. Ein Treffer auf die Nase verursacht nicht nur starke Schmerzen, die Augen tränen gleich mit. Eine der empfindlichsten Stellen ist der Adamsapfel. Ein Schlag darauf – und die Schleimhäute schwellen an, die Atemwege werden blockiert. Die Folge: Bewusstlosigkeit in 10 bis 18 Sekunden.

■ OBERKÖRPER

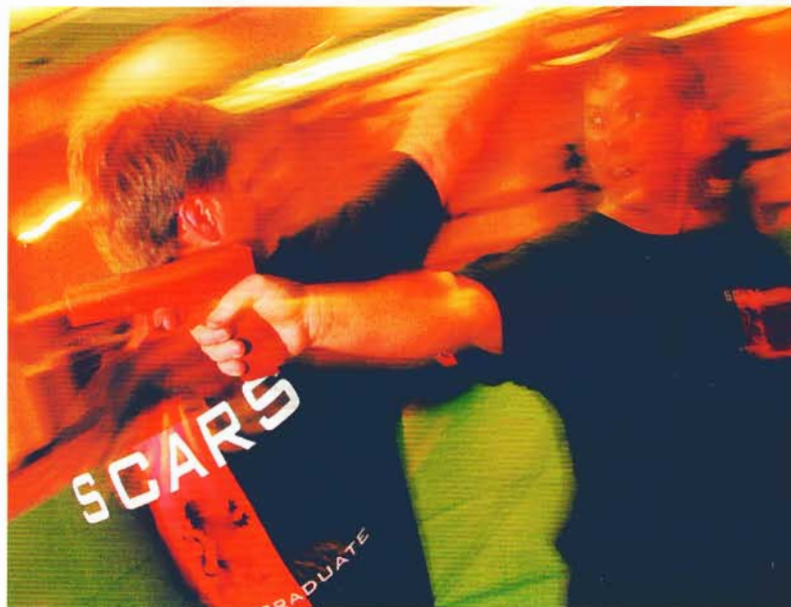
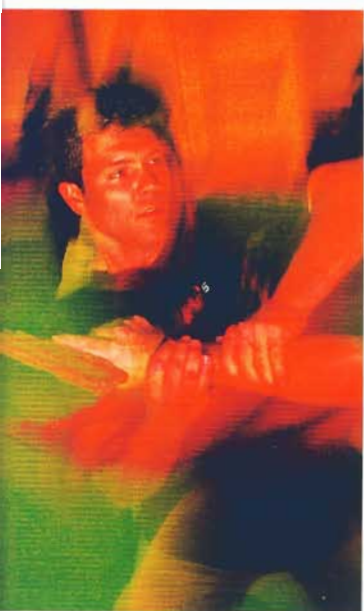
Ein fester Kneifgriff an der Oberarm-Innenseite (zwischen Bizeps und Knochen) ist sehr schmerzhaft und eine gute Methode, um sich selber aus einem Griff des Gegners zu befreien.

■ UNTERKÖRPER

Ein Fausthieb in die Magengrube, und ihm bleibt sprichwörtlich die Luft weg. Ein Schlag auf den Solarplexus bewirkt einen kurzen Schock. Wie jeder Boxer weiß, ist ein Treffer auf die Nieren der erste Schritt zum Kreislaufkollaps. Und ein Tritt in den Hoden ist so schmerzhaft, dass wir lieber nicht näher darauf eingehen wollen.

■ BEINE UND FÜSSE

Das Knie ist eines der besten Angriffsziele. Es ist kaum zu schützen und extrem empfindlich. Ein richtiger Treffer macht den Gegner sofort kampfunfähig. Der Angriff ist am besten seitlich durchzuführen. Der Spann ist vor allem eine gute Trefferfläche, weil Sie fast mit Ihrem vollen Gewicht drauftreten können. Schwieriger zu erreichen ist ein sehr schmerzhafter Punkt an der Achillessehne.



Zugreifen, bevor der Gegner abdrückt. Mit einer Spielzeugpistole wird der Ernstfall geübt



„Ein Gefühl, als ob dein Schwanz gerade um fünf Zentimeter wächst“

gung. „Sorry“, murmelt er, als er im Gegenzug mein Kinn trifft. „Macht nichts“, entgegne ich und denke an Revanche.

Jerry Petersons lebenslange Erfahrung hat ihn gelehrt, dass das Messer die mit Abstand gefährlichste Waffe ist. „einfach, weil der Mensch irrationale Angst davor hat, mehr als vor einer Pistole.“ Jeder hat sich schon mal in den Finger geschnitten und weiß, wie das ist. Blut, ich sterbe! Doch die Realität sieht anders aus. Man muss, meint Jerry, mit der Klinge mindestens acht oder neun Zentimeter tief eindringen, um jemanden lebensgefährlich zu verletzen. Außer, man trifft seine Halsschlagader. Die Messerstecher-Statistiken, die er ausgiebig studiert hat, belegen, dass die Opfer oft 50 oder mehr Stiche aufweisen. „Ihr habt also, selbst wenn ihr mehrfach getroffen werdet, noch Zeit, den Angreifer unschädlich zu machen.“ Es ist alles eine Frage der Technik. Regel Nummer 1: Nie die Hand oder den Arm ausstrecken! Der Gegner wird ihn aufritzen. Der Angriff – ein schneller Schlag ans

Handgelenk – muss absolut ansatzlos kommen. Je länger ich übe, desto sicherer werden meine Bewegungen. Verwundert registriere ich, dass es Spaß macht. Bis mich jemand beim Fallen am Bein trifft und eine Vene platzt. Durch die innere Blutung entsteht rasch eine taubeneigroße Schwellung. Für den Rest des Tages bin ich Zuschauer.

Beim Training löst Jerry sich mit seinem 25-jährigen Sohn Blake ab. „Ich bin schon mit allen nötigen Kampfinstinkten geboren“, antwortet Blake auf die Frage, woher er in dem Alter all sein Wissen und seine Erfahrung hat. Mit 16 arbeitete er bereits als Navy Seals-Ausbilder, der jüngste in der Geschichte. Mittlerweile hat er über 9000 Trainingsstunden hinter sich. Nicht mal 1,63 groß, die Haare militärisch kurz geschnitten, bewegt er sich mit dynamischen, fließenden Bewegungen. „Are you ready?“ ruft er vor jeder neuen Übung. „Ready!“ antworten wir im Chor. Seine Anweisungen sind kurz, knapp und klar: „Break his neck!“, „Break his arm!“, „Hit his

balls!“ Manchmal steht er nur stumm da und lauscht dem Aufprall der Leiber, seine lebhaften Augen wie Magneten auf die Kämpfenden gerichtet. „Denk dran,“ ermuntert er mich, als ich eine meiner vielen Schwächeperioden habe, „je mehr du hier schwitzt, desto weniger blutest du draußen auf der Straße.“

Um die anderen Teilnehmer näher kennen zu lernen, ist kaum Zeit. Abends ist man zu müde, ins Restaurant zu gehen. Nachts liegt man wie gelähmt im Bett. Nur beim Frühstück vergleichen wir unsere Blessuren: bläulich-lila gefärbte Unterarme, geschwollene Finger, geprellte Rippen. Die Hand des 57-jährigen John Labarre, Pilot einer großen US-Airline, ist so unförmig angeschwollen, dass er kaum den Müsli-Löffel halten kann. Don Uhlmann hat andere Sorgen. Don denkt laut darüber nach, ob eine Killerausbildung für Zivilisten das Richtige ist. Ob man nicht zu viel Selbstvertrauen tankt und sich später leichtsinnig in Gefahr begibt. Letzte Nacht im Traum wünschte er sich, jemand würde ihn mit einem

Wenn Sie keine Lust auf die Haudrauf-Methode haben

Es muss bei vielen Konflikten nicht immer gleich zur Schlägerei kommen. Wir zeigen Ihnen, wie man potentielle Gewaltsituationen verhindern und deeskalieren kann.

- **SOVERÄN WIRKEN** Wer Streit sucht, will nicht immer auch selber Ärger bekommen. Ein leichtes Lächeln, selbstsicheres Auftreten und Ruhe strahlen vor allem eins aus: Mit mir wirst du kein allzu leichtes Spiel haben.
- **VERBÜNDETE SUCHEN** Reden Sie nicht nur mit Ihrem Gegner – versuchen Sie auch, andere mit in das Gespräch einzubeziehen. Vor allem seine Freunde – falls sie dabei sind. Vielleicht wollen die nicht das Gleiche wie Ihr Kontrahent und werden ihn davon abhalten.

- **GEBEN SIE EIN BIER AUS** Es gibt vieles, was er erwarten wird. Das jedenfalls nicht. Die Überraschung wird ihn aus dem Konzept bringen. Und Sie haben jetzt Zeit, über Ihre nächsten Schritte nachzudenken.
- **ZEIGEN SIE EINEN AUSWEG** Eskalieren Sie nur, wenn nötig. Oft will Ihr Gegner auch nicht, dass es zum Kampf kommt. Wenn er aus der Situation raus kann, ohne sein Gesicht zu verlieren, wird er es vielleicht auch tun.
- **REDEN SIE MIT DEM WIRT** Machen Sie lässig Eindruck, indem Sie den Bartender fragen: „Könnten Sie bitte meine Frau anrufen? Es wird heute etwas später. Ich habe hier noch kurz was zu erledigen...“

Keine Bewegung! Diese Plastiktüte ist geladen





Zum Kennenlernen ist kaum Zeit. Nur beim Frühstück vergleicht man seine Wunden



„Ihr könnt einen Elefanten k.o. schlagen, wenn ihr richtig trefft“



Messer attackieren. „Ich war sicher, dass das, was ich gelernt habe, tatsächlich funktioniert.“

Zeit zuzuschlagen. Es werden gepolsterte Westen verteilt. Einer trägt die Weste, der andere haut zu. Nur auf die kritischen Punkte: Herz und Solarplexus. „Target shooting“ nennt sich das. Gegenseitig prügeln wir uns durch den ganzen Raum, bis einer mit dem Rücken an die Wand knallt. Dann bin ich mit dem Austeilen dran. Ein gutes Gefühl. Bäng! Bäng! Bäng! Jedesmal, wenn meine nackte Faust das Polster optimal trifft, ertönt ein satter, vielversprechender Sound. Erwischt man in einem echten Fight das Herz des Gegners korrekt, hat man ein total weiches Gefühl in der Faust. Man sieht den anderen in Zeitlupe zu Boden sacken, weil sein Kreislauf geschockt ist. Noch ein Volltreffer auf dieselbe Stelle, weiß Jerry, und der Gegner ist hinüber. „Gentlemen, ihr könnt einen Elefanten

k.o. schlagen, wenn ihr den richtigen Punkt trefft.“ Der Trainer will immer das Weiße in unseren Knöcheln sehen, weil die volle Kraft nur mit fest geschlossener Faust übertragbar ist. „Speed ist was für Idioten“, höre ich seine Stimme. „Entscheidend ist das Körpergewicht, das hinter jedem Schlag steckt. Nimm Masse und platzier sie beim Gegner auf den kleinstmöglichen Raum. Setz ihm einen Zentner Faust aufs Ohr oder wuchte die Hacke deines Fußes mit aller Kraft auf seine Zehen – und du wirst sehen, was passiert. Sechs Monate Krankenhaus, 50 000 Dollar Operationskosten. Garantiert.“

Anschließend heißt es, Schutzbrillen auf und ran an die Waffen. Geübt wird mit echten 38er Polizeirevolvern, um ein Gefühl für „ballistische Penetration“ zu bekommen. In den Patronen stecken Ohrenpropfen, die ein hässliches Hämatom auf der Haut hinterlassen.

Wir bedrohen uns gegenseitig und sollen dem anderen die Waffe aus der Hand schlagen, bevor er abdrücken kann. Das Problem sind die Nerven. Der Angreifer steht vor mir, Pistole im Anschlag, und ich soll cool bleiben, meine Arme bewegungslos herunterhängend. Ich sammle mich, warte auf eine günstige Gelegenheit, dann schnellen beide Hände senkrecht hoch, umklammern sein Handgelenk und werfen ihn zu Boden. Alles im Bruchteil einer Sekunde. Der Angriff muss schneller sein als die Abzugsbewegung. Sieben Mann aus unserer Gruppe schaffen das und werden nicht getroffen. „Mann, das ist ein Gefühl, als ob dein Schwanz plötzlich fünf Zentimeter gewachsen ist“, schmunzelt Flugkapitän Labarre und packt einen Eisbeutel auf seine geschwollene Hand.

Der letzte Tag. Jeder gute Ausbilder, der sein Geld wert ist, weiß, dass er seine Schützlinge ständig auf Trab halten muss. „Los, los, Männer, ihr habt nur drei Tage Zeit, um zu lernen, wie ihr euch für den Rest eures Lebens schützen könnt.“ Jerry will uns noch ein Bonbon mit auf den Weg geben. „Ein gezielter Schlag mit dem Mittelknöchel aufs Jochbein“, verrät er, „und das Auge springt heraus. Es fällt nicht gleich zu Boden, meist hängt es noch an irgendwelchen Sehnerven, aber der Gegner ist ganz schön irritiert.“

Die meisten sind am Nachmittag des dritten Tages so weit über den Punkt der Erschöpfung hinaus, dass sie fast aus ihrem Körper fallen. Aber keiner gibt auf. Alle sind scharf auf das Abschluss-Zertifikat, das den Zugang zum SCARS-Fortgeschrittenenkurs ermöglicht. Und den will keiner verpassen.



Okay, okay! Deine Krawatte sieht doch gut aus!

Brutalstmögliche Aufklärung

Einfach losschlagen ist un kreativ. Nutzen Sie beim Kampf Ihr Köpfchen

■ **MACHEN SIE INVENTUR**

Kneipen sind voll von harten, beweglichen Gegenständen: Aschenbecher, Stühle, Zuckerdosen, Billardkugel, Bierflaschen (bloß nicht kaputt schlagen – da tun Sie eher sich selbst weh!). Nur sind die nicht immer in Ihrer Nähe. Bewegen Sie sich unauffällig dorthin.

■ **LASSEN SIE ETWAS FALLEN**

Zum Beispiel eine Bierflasche. Sie wissen, dass Sie es tun werden. Er nicht – und wird kurz abgelenkt sein. Nutzen Sie die Gelegenheit zuzuschlagen.

■ **GEBEN SIE IHM EINE KIPPE**

Oder gleich mehrere. Greifen Sie in den Aschenbecher und schmeißen Sie den Inhalt in sein Gesicht. Solange er geblendet ist, haben Sie Zeit anzugreifen. Funktioniert auch mit Zucker.

■ **SPIELN SIE MATADOR**

Ihre Jacke sieht zwar nicht gefährlich aus, kann Ihnen aber gegen Attacken helfen. Wehren Sie damit Angriffe ab. Der Gegner wird sich in ihr verheddern. Schon im 16. Jh. setzte man bei Degenkämpfen den Umhang so ein.