

Swen Körner, 44, errang den deutschen Meistertitel im Vollkontakt-Taekwondo. Heute ist er Professor an der Deutschen Sporthochschule Köln für Trainingspädagogik und Kampfsport (Martial Research). Er arbeitet außerdem als Gutachter für Gerichte und Versicherungen und unterrichtet privat mehrere Selbstverteidigungsstile

GESELLSCHAFT

„ KÄMPFEN IST NICHT DIE BESTE LÖSUNG, SONDERN DIE LETZTE“

Polizisten und Rettungskräfte werden im Einsatz
bepöbelt und attackiert. Der Kampfsportler und
Wissenschaftler Swen Körner über Gewaltexzesse –
und wie man sie verhindert

DAS STERN-GESPRÄCH

Interview: Mathias Schneider

Fotos: Marcus Simaitis

H

Herr Körner, Deutschland galt lange als eines der sichersten Länder der Welt. Und doch melden sich in den letzten Jahren viele Menschen zu Selbstverteidigungskursen an. Ist das Leben in unserer Gesellschaft gefährlicher geworden?

Nein, es gilt weiterhin: Wir waren noch nie sicherer. Das Risiko, hierzulande innerhalb eines Jahres Opfer einer Gewalttat zu werden, liegt weiter unter einem Prozent. Doch die gefühlte Bedrohung ist viel größer. Etwa 20 bis 30 Prozent der Deutschen gehen davon aus, Opfer eines solchen Verbrechens zu werden.

Warum ist diese Angst so groß?

Ein Grund ist die riesige Resonanz auf Gewalttaten in den Medien. Man wird überall mit Geschichten und Informationen über Gewalt konfrontiert, in den sozialen Netzwerken, im Fernsehen, in den Zeitungen. Wenn sich Menschen dann noch Selbstverteidigungskursen anschließen, verstärken manche Trainer dieses subjektive Gefühl, überall lauere Gefahr. Die machen ihr Geschäft mit dem Narrativ einer immer gefährlicher werdenden Welt.

In Stuttgart zog zuletzt ein randalierender Mob durch die Innenstadt, warf Schaufenster ein. Gewalt wie Gefahrenpotenzial waren sehr konkret.

Korrekt. Und doch spiegelt die Nacht von Stuttgart bei aller Brutalität, die sich dort gezeigt hat, nicht die Verhältnisse in unserem Land wider. Ereignisse wie in Stuttgart bestärken allerdings die Menschen, ihren Selbstschutz nicht komplett dem Staat zu überantworten. Sie möchten das Gefühl haben, selbst ihr Schicksal kontrollieren zu können.

Sie sind Deutscher Meister im Taekwondo gewesen und bieten heute Kurse in Selbstverteidigung an. Was hat Sie dazu bewegt, selbst Teil der neuen Sehnsucht nach mehr Kontrolle zu werden?

Ich gehöre zu den Menschen, die tatsächlich einmal in eine Situation hineingerutscht sind, in der ich mich verteidigen musste. Vor einigen Jahren bin ich von mehreren mit Messern und Baseballschlägern bewaffneten Angreifern attackiert worden. Sie kamen auf mich zu, groß, Stiefel bis zu den Knien.

Wie kam es zum Streit?

Es gab keinen Streit, es gab offenbar eine Agenda: Leute klatschen. Die haben sich Ziele gesucht, und als Kampfsportler war ich einigermaßen bekannt in meiner Heimatstadt Bergheim. Das hat sie offenbar angestachelt.

Half Ihnen Ihre Kampferfahrung als Taekwondo-Kämpfer?

Nicht wie Sie sich das wahrscheinlich vorstellen: mit komplexen Kampftechniken oder so. Was ich gemacht habe, war einfach: ein Tritt in den Unterleib und ein Ellbogen Schlag. Zwei der Angreifer konnte ich so noch ausschalten.

Bietet der Kampfsport nicht einen größeren Fundus an Strategien?

Das Timing ist wichtig, wann man einen Schlag oder Tritt platziert. Das lernt man beim Kampfsport. Das war in der Situation damals wichtiger als jede Technik.

Wie entzogen Sie sich?

Als dann eine ganze Horde auf mich zugehauen kam, bin ich zehn Kilometer nonstop nach Hause gerannt. Da habe ich erst registriert, wie gefährlich die Situation gewesen ist. Viereinhalb Wochen später wurde ein Marokkaner von der gleichen Gruppe erstochen. Danach begann ich verstärkt, mich in Selbstverteidigung auszubilden zu lassen, unter anderem in Krav Maga, einer Nahkampftechnik des israelischen Militärs, die immer populärer wird, auch in Deutschland.

Was unterscheidet Krav Maga von anderen Disziplinen?

Es ist ein reines Verteidigungssystem, ohne spirituellen Überbau. Krav Maga ist ein sehr alltagstaugliches Konzept, gerade für Menschen, die in ihrem beruflichen Alltag

achtsam sein müssen wie etwa die Mitglieder von Rettungsdiensten, die in den letzten Jahren tatsächlich eine Zunahme von Gewalt im Einsatz erleben.

Wo liegen die Auslöser für Konflikte?

Die Menschen ärgern sich zum Beispiel, dass ein Rettungswagen die Straße blockiert; Umstehende attackieren plötzlich zwei Sanitäter, die einem Mann mit einem epileptischen Anfall helfen wollen; eine Rettungssanitäterin betritt eine Wohnung und bekommt vom Ehemann der Patientin aus dem Nichts einen Faustschlag ins Gesicht – es gibt nichts, was es nicht gibt.

Wie oft geraten Einsatzkräfte in solche Situationen?

Ich selbst habe jetzt allein in Bergheim mit über hundert Leuten in den vergangenen Monaten gearbeitet, fast alle berichten über selbst erlebte Gewalt, irgendwie abgedrängt zu werden, angebrüllt, weggestoßen. Wir schulen deshalb in Bergheim bereits Sanitäter und andere Mitarbeiter gezielt. Bei einem Viertel dieser Personen sprechen wir von erlebter physischer Gewalt. Der Leiter einer Rettungswache hat mir gesagt: „Wir sind eigentlich nur noch 20 bis 30 Prozent medizinisch versorgend tätig, in 60 bis 70 Prozent geht es darum, soziale Konflikte zu entschärfen.“

Wie schützt man sich gegen einen unangekündigten Faustschlag?

Da hilft nur der schnelle Rückzug, und wenn der nicht gelingt, muss man selbst körperliche Gewalt anwenden, um wegzukommen. Das generelle Ziel: sich selbst schützen.

Und was kann man tun, damit es erst gar nicht zum Faustschlag kommt?

In erster Linie geht es um situative Aufmerksamkeit, die aggressive Person frühzeitig besser zu lesen: Entwickelt sie plötzlich eine sehr starke Körperspannung, verzieht sie vielleicht eine Augenbraue? Gehen die Schultern leicht hoch? Unsere Analysen zeigen, dass Menschen, kurz bevor sie zuschlagen, sehr einsilbig werden, also immer das gleiche Wort sagen. Oder motorisch immer das Gleiche machen. Die Gewalt kündigt sich in der Mimik an, durch eine Verspannung des Gesichts. Wer das früh erkennt, kommt womöglich noch aus der Situation heraus. ➤



Körner im Einsatztraining mit Rettungskräften in Bergheim (Foto aufgenommen vor Corona)

Wie verhält sich ein Sanitäter also richtig, wenn er eine neue Wohnung betritt? Er ist aufmerksam, registriert beispielsweise die Flasche, die auf dem Wohnzimmertisch neben der zu behandelnden Person steht – und sichert sie gegebenenfalls beiläufig, wenn noch ein aufgewühlter Ehemann im Raum ist. Dann geht es darum, sich im Team richtig zu positionieren, den Behandelnden zu schützen, indem einer den Raum absichert, einen Blick dafür hat, was sich im Hintergrund abspielt.

Das klingt ja wie bei einem mobilen Einsatzkommando. Was macht die Menschen so unglaublich wütend? Manchen gefällt einfach die Lösung nicht, das reicht bereits schon: Wir müssen Ihre Frau mit ins Krankenhaus nehmen, das wird nicht akzeptiert. Oft sind die Leute selbst im emotionalen Ausnahmezustand. Mit Rationalität hat das nicht viel zu tun.

Hat sich die Aggression gegen die Hilfskräfte durch den erschwerten Corona-Lockdown noch verschärft? Die Gewalt im häuslichen Bereich hat zugenommen, davon kann man ausgehen. Für Einsatzkräfte macht es das nicht ein-

facher. Die Nerven der Leute sind massiv angespannt. Dazu kommen die Ängste der Patienten, an Covid-19 erkrankt zu sein. Außerdem fürchten Einsatzkräfte, sich selbst anzustecken. All das kann eine Situation verschärfen.

Geben Sie den Helfern Kampftechniken an die Hand?

Wir trainieren vor allem Kommunikation und sehr einfache körperliche Mittel: dass sie zum Beispiel lernen, sich von jemandem abzustößeln, der auf sie zukommt.

Können wir einen solchen Angriff einmal durchspielen?

Selbstverständlich. (Körner läuft um den Schreibtisch herum, bleibt eineinhalb Meter entfernt stehen).

Ich simuliere jetzt den Angriff.

Nur zu. (Bei dem Versuch, auf ihn zuzugehen, trifft ein harter Schlag mit der flachen Hand gegen die Brust den Reporter, der ihn zwei Meter nach hinten schleudert, gleichzeitig ist Körner bereits hinter seinem Rücken an ihm vorbeigetreten).

Eindrücklich, aber mit Verlaub: Ihre immense Kraft und das Gefühl für Hebel haben Ihnen geholfen.

Selbst wenn ich nur 1,40 Meter groß bin und 40 Kilogramm wiege, kann ich mich

so an Ihnen weg- und vorbeistößen. Grundsätzlich aber gilt: Damit es gar nicht erst so weit kommt, ist die Positionierung wichtig: dass ich Sie gar nicht erst nahe herankommen lasse. Ich kontrolliere immer die Distanz zu Ihnen, schon vor dem Konflikt. Wenn Sie zehn Zentimeter nach vorne gehen, bewege ich mich unmerklich 20 Zentimeter seitlich nach hinten. So sollte es ein Sanitäter auch halten.

Sie wussten um meinen Angriff. Das ist in der Praxis nicht der Fall.

Deswegen trainieren wir auch keine angekündigten Angriffe.

Sondern?

Ich lasse zum Beispiel 15 Leute durcheinanderlaufen. Sie sollen lernen zu unterscheiden: Begegnet ein Mensch mir normal, oder führt er etwas im Schilde? Wenn ich das früh erkenne, kommt es gar nicht zu der Situation.

Aber braucht es nicht konkrete Strategien, um sich zu schützen?

Wir wissen, dass Menschen besser lernen, wenn sie eine Handlung über das Ziel begreifen. Das heißt konkret, dass ich ihnen erst mal nur sage: He, guckt, dass ihr an der Person vorbeikommt. Ein großer starker Mann macht das anders als eine zierliche Frau. Das ist auch die Krav-Maga-Idee der Selbstverteidigung: den Menschen bei seinen individuellen Möglichkeiten abholen. Ein oben beschriebenes Prinzip für sich zu verwenden hilft mehr als ausgefeilte Techniken. Es nützt Ihnen nichts, wenn irgendein Kampfsportspezialist Ihnen ein paar verrückte Dinge zeigt. Das haben wir vielfach getestet, glauben Sie mir: Das hält dem Transfer in den Alltag nicht stand.

Bei einem Messerangriff ist es mit ein paar Prinzipien nicht getan.

Ein gutes Beispiel. Aber wie funktioniert überhaupt so ein Messerangriff? Da haben ja Gerichte und auch wir als Zivilisten die tollsten Vorstellungen. Wenn man sich die Realität von Messerattacken ansieht, müsste man eigentlich viele Ausbildungskonzepte, die es dazu etwa bei der Polizei gibt, in die Tonne schmeißen.

Warum?

Weil es zum Beispiel nach unseren aktuellen Studien keinerlei Möglichkeit gibt, einen unerwarteten Messerangriff zu blocken. Wir haben das getestet. Es geht nicht. Aber häufig wird das Blocken trainiert. Der Messerangriff aber kündigt sich in der Regel nicht an, sondern er kommt aus dem Hinterhalt. Es geht eher darum, mit der Überraschung und dem Getroffenen werden klarzukommen.

Haben Mitglieder eines Rettungsdienstes das schon erlebt?

Ja.

Die zunehmende Verrohung in Auseinandersetzungen bekamen zuletzt oft Polizisten zu spüren. Können Sie sich diesen Hass auf die Polizei erklären, der sich etwa in Stuttgart entladen hat?

Wir haben es hier vor allem mit jungen Männern zu tun, die die Konfrontation mit der staatlichen Autorität suchen. Es gibt da offenbar auch eine Anlehnung an die Unruhen, die nach dem Tod von George Floyd in den USA ausgebrochen sind. Dort wird die Polizei ja auch von manchen Bürgern als Bedrohung wahrgenommen.

Wie kann die Polizei selbst deeskalierend wirken?

Generell kann der Polizist natürlich nicht das Denken beim Gegenüber direkt beeinflussen. Umso wichtiger ist das eigene Auftreten. Und da liegt viel Potenzial.

Sehen das die Polizisten auch so?

Absolut. Sehr viele machen deutlich, dass in der Ausbildung einiges schiefläuft.

Was genau?

Das Problem beim Einsatztraining ist, dass die Dinge isoliert vermittelt werden: Hier Schusswaffentraining, dort Kommunikation, in der Halle oder auf der Matte körperliche Selbstverteidigung, im Hörsaal die Bedeutung von sozialer Kompetenz. In der Realität muss aber alles vom Reden bis hin zur Gewaltanwendung ineinanderlaufen. Studien kommen nicht umsonst zu dem Ergebnis, dass Polizeibeamte nicht angemessen auf Einsätze vorbereitet werden. Und wir wissen auch, dass das Training von sozialen Kompetenzen zum Rückgang von Polizeigewalt führt.

Woran scheitert die gezielte Ausbildung?

Erhebungen der Polizei belegen, wie oft geschlagen und wie oft gepöbelt wurde. Aber was genau der Auslöser dafür war und wie der Verlauf, sagt uns die Statistik nicht. Es gibt zum Beispiel keine einzige Untersuchung, die sich systematisch mit den Gewalterfahrungen von Bundespolizistinnen und -polizisten befasst. Aber es gibt Einsatztraining. Das kann irgendwie nicht sein. Das ist ein bisschen so, als würde jemand wissenschaftlich den Fußball begleiten und Daten für Trainer auswerten, ohne sich für das Spielgeschehen zu interessieren. In einer aktuellen Studie mit Bundespolizisten sagen viele: „Ja, die Gewalt, die wir erlebt haben, die hat mich überfordert, die hat mich gestresst in der Situation. Ich habe mich durch das Training nicht angemessen darauf vorbereitet gefühlt.“ Wir brauchen eine Reform unserer Polizeiausbildung.

Sie betreiben selbst Einsatztraining mit Polizisten. Wie gehen Sie vor?

Unser Ansatzpunkt ist auch hier die erlebte Szene, der Einsatz. Und der ist bei einer



Sanitäter wie Michael Cuersgen lernen bei der Verteidigungstechnik Krav Maga vor allem eines: sich zu schützen

WIR BRAUCHEN EINE REFORM DER POLIZEI- AUSBILDUNG“

Personenkontrolle eben ein anderer als bei einem Beamten in einer Spezialverwendung. Einen Bahnhof zu sichern als Bundespolizist ist etwas anderes als in einer Hundertschaft gegen Demonstranten vorzugehen. Die Beamten sollen sich immer fragen: Welches Verhalten muss ich an den Tag legen, um nach Möglichkeit den Ausbruch von Gewalt eher zu hemmen? Die meisten Polizisten, mit denen wir reden, sehen da selbst Nachholbedarf.

Hängt nicht jede Ausbildung mindestens so sehr von der Qualität der Ausbilder ab wie vom Aufbau des Lehrplans?

Definitiv. Polizeitrainer werden vor allem deshalb Polizeitrainer, weil sie eine Affinität zum Schießen oder zum Kämpfen haben. Da spricht nichts dagegen. Aber Vermittlungskompetenz ist genauso wichtig. Und Vermittlungskompetenz heißt, den eigenen Leuten unterschiedliche Handlungsmöglichkeiten vermitteln zu können. Kämpfen ist nicht automatisch die beste Lösung, sondern die allerletzte. Wir brauchen Leute, die auch den Schutzgedanken in den Vordergrund stellen, nicht allein das Warrior-Mindset.

In Stuttgart waren die Einsatzkräfte hoffnungslos in der Minderzahl. Ein Beamter wurde mit einem Kung-Fu-Tritt aus dem Hinterhalt zu Boden gestreckt. Mit sozialer Kompetenz wäre er in dieser Situation auch nicht weitergekommen.

In diesem Stadium des Konflikts nicht mehr, da gebe ich Ihnen recht. Sein Rücken hätte von einem Kollegen gesichert werden müssen. Aber das ist graue Theorie. Der Polizist war im Chaos, in der Unterzahl. Aber den Umgang mit diesem Chaos kann man schon trainieren. Das geschieht oftmals ebenfalls zu wenig.

Liegt das Problem nicht eher in der Gewaltbereitschaft bestimmter Gruppen und der Abkehr von jeder Rechtsstaatlichkeit?

Wir können natürlich jetzt über eine verfehlte Integrationspolitik reden oder über die Veranlagung Einzelner zur Gewalt. All das nützt dem betroffenen Polizisten nichts. Und daraus lernen wir auch nichts für sein Training. Wir wissen aus der empirischen Forschung zur kollektiven Gewalt, dass aufseiten der Polizei eher zu wenig gesprochen wird. Oder so, dass die Gegenseite sich provoziert und eingeeengt fühlt. Das können wir an Videodaten sehen. Dadurch steigt die Anspannung und die Angst zusätzlich, und die entlädt sich in Gewalt.

In Stuttgart richtete sich die Gewalt nicht nur gegen Polizisten, auch Schaufenster wurden eingeworfen.

Ist die Gewalt erst einmal ausgebrochen, verstärkt sich der Gewaltexzess selbst. Die Wut fokussiert sich dann nicht mehr auf ein konkretes Feindbild, sie wird zum Selbstzweck. ✘



Matthias Schneiders Brust pochte noch zwei Stunden nach dem Kontakt mit Körner. Dabei hatte der ihn nur mit der flachen Hand weggedrückt. Marcus Simaitis fotografierte den Professor beim Training in dessen Heimat Bergheim