

Holger Jongen, Eric Metz, Olaf Pachten

# Chinese Boxing

## Innere Chinesische Kampfkunst

---

*Grundlagen, Übungen und Anwendung*



Die Autoren	5
Danksagung	6
<b>Vorwort</b>	
Passt Chinesisches Boxen zu mir?	8
Die sechs Säulen des Lernens	11
<b>Kapitel 1</b>	
Chinesisches Boxen in einer modernen Gesellschaft	13
Haltung und Werte	16
Historie der chinesischen Kampfkünste	20
Die Unterscheidung von inneren und äußeren Kampfkunst-Stilen	22
Was bedeutet der Begriff Chinesisches Boxen?	25
Die Geschichte des Chinese Boxing Institute International	27
Linien und Abstammung	29
Die zehn Kernprinzipien des Inneren Boxens nach C. G. Casey	30
<b>Kapitel 2</b>	
Nähere Erläuterung der zehn Kernprinzipien	32
Verwurzeln	33
Nachgeben	62
Ganzheitlichkeit	74
Körperstatus	86
Wandlungsfähigkeit	97
Zentrierung	108
Vorwärtsdruck	113
Linien und Winkel	118
Projektion	125
Mind Hit	132

## Kapitel 3

Curriculum Grundtechniken	148
Grundtechniken Hand/Arm	150
Grundtechniken Fuß/Bein	180
Verteidigungstechniken	196
Spontanverteidigungen	212

## Kapitel 4

Acht Fragen zur Motivation	217
Rechtliche Aspekte der Selbstverteidigung	217

## Nachwort

Rück- und Ausblick	227
--------------------	-----

# Nachgeben

>>Sei wie ein Geist.<<

James Cravens

Nachgeben bedeutet, einer einwirkenden Kraft keinen Widerstand entgegenzusetzen, sondern Härte mit Weichheit zu begegnen. Nachgeben ist eine taktische Handlung. Es bedeutet, dem Gegner seinen Willen zu lassen und trotzdem zu gewinnen. Ohne Wirkungsfläche läuft sein Angriff ins Leere. Es setzt voraus, so zu sein wie Wasser – nicht greifbar.

Nachgeben heißt auch, sich selbst von allen starren und harten Eigenschaften zu lösen.

## Infokasten Nutzen

*Durch Nachgiebigkeit ist ein Kämpfer in der Lage, auch stärkere Gegner zu besiegen. Nachgiebigkeit unterstützt seine Verwurzelung und bringt ihn in eine vorteilhafte Position, aus der heraus er handeln kann. Er nutzt dann den Kontaktmoment (Touch), der die Intention seines Gegners verrät.*

Grundsätzlich gibt es drei verschiedene Prinzipien der Verteidigung gegen einen physischen Angriff:

1. Kraft mit Kraft zu begegnen, beispielsweise durch einen harten Block, der in verschiedenen Kampfstilen durchaus üblich ist.
2. Ablenken eines Angriffs und das Verändern seiner Richtung.  
Unter anderem im Wing Chun gibt es Techniken, wie zum Beispiel den Pak Sao, die dieses Prinzip beinhalten. Im Chinesischen Boxen wird dieser Aspekt durch Nicht-Absorbieren umgesetzt, was soviel bedeutet wie: Keine eigene Kraft mit der Verteidigungstechnik einzusetzen, sondern den Angriff weich aufzunehmen.
3. Dem Angriff aus dem Wege gehen, indem man sich selbst aus dem Radius einer Angriffstechnik bewegt.

Der harte Block ist die Konfrontation zweier Kräfte. In diesem Fall wird immer die Stärke der Kämpfenden ausschlaggebend sein. Grundsätzlich gilt

dabei, dass Kraft und Masse eines Gegners durchaus entscheidend für den Kampf sind. Entscheidend sind dann Körperkraft, Gewicht und Geschwindigkeit.

Beim Umleiten eines Angriffs spielt die Kraftdifferenz eine etwas geringere Rolle. Das Ablenken einer Attacke erfordert hauptsächlich genaue Technik und wenig, aber intelligent eingesetzte Kraft. Die korrekten Winkel der Verteidigungstechnik, Vorwärtsdruck und das Einhalten der Zentrallinie spielen hier eine große Rolle. Im Tai Chi Chuan gibt es die sogenannte „Vier-Unzen-Theorie“. Sie beschreibt, dass vier Unzen zur rechten Zeit, richtig platziert, eine Kraft von 1.000 Pfund neutralisieren können.

Beim Ausweichen bewegt man sich selbst aus der Reichweite des Angriffs. Dies kann durch Drehen des Körpers, Pendeln, Abducken oder Schritte erreicht werden. Maßgebend ist das perfekte Timing. Bewegt man sich zu früh, bleibt man noch innerhalb der Reaktionsschwelle des Angreifers und gibt ihm so die Möglichkeit, seinen Angriff neu zu sortieren und der Bewegung zu folgen. Weicht man zu spät aus, wird der Angreifer unter Umständen seinen Treffer landen können. Mit dem perfekten Timing bewegt man sich erst im letzten Augenblick aus dem Angriff heraus. Durch das plötzliche Verschwinden des Ziels läuft der Angriff ins Leere. Der Angreifer wird sich im besten Fall über seinen eigenen Schwerpunkt hinaus bewegen und so sein Gleichgewicht verlieren. In jedem Fall wird er Zeit brauchen, um den nächsten Angriff neu zu organisieren. Zeit, die man für einen Gegenangriff oder die Kontrolle des Gegners nutzen kann.

Eine Kombination von ablenkenden und ausweichenden Bewegungen bietet den besten Schutz. Mit Technik durchgeführtes Ablenken gewährleistet, dass in jedem Fall ein Großteil der einwirkenden Kraft neutralisiert wird, selbst wenn das Ausweichen nicht ganz geglückt sein sollte. Mit dem Ablenken des Angriffs wird zusätzlich ein Kontakt zum Gegner hergestellt, den man zu seinem Vorteil nutzen kann.

Der erfahrene Boxer gibt einem Angriff nach, um gleichzeitig an seinem Gegner kleben zu bleiben. Einem Schlag seines Angreifers wird er ausweichen und die Richtung des Schlags gleichzeitig ablenken. Sobald es zum Kontakt gekommen ist, wird er diesen Kontakt nicht mehr lösen, bis er den Gegner vollständig unter seine Kontrolle gebracht hat. Der Kontakt

gewährt ihm Sicherheit, da er durch ihn einen Teil seines Gegners schon kontrolliert. Des Weiteren offenbart ihm sein Opponent zwangsläufig jede weitere seiner Aktionen. Will er beispielsweise einen weiteren Schlag anbringen, muss er entweder den ersten Arm lösen oder den anderen einsetzen. Er ist schon in seinen Möglichkeiten eingeschränkt.

Ein geschulter Boxer ist in der Lage, die Intentionen seines Gegners zu erfühlen. Hat er Kontakt aufgenommen, fühlt er jede Gleichgewichtsverlagerung, jedes Zurückweichen oder Vorstoßen. Er wird die Lücke zwischen sich und seinem Gegner schließen, ihm den Raum zum Agieren nehmen, ihn kontrollieren und schließlich sein Gleichgewicht brechen.

Das Nachgeben erfordert höchste Beweglichkeit. Die Wahrung des eigenen Gleichgewichts in jeder Bewegung ist unbedingt erforderlich. Richtiges Verwurzeln ist daher beim Nachgeben von großer Wichtigkeit. Wie eine Weide steht der Boxer im Boden fest verwurzelt, kann einem Sturm dennoch weich nachgeben und ihn so überstehen. Ebenso wichtig ist ein andauernder und gleichmäßiger Druck nach vorne, der es ermöglicht, eine entstandene Lücke ohne Zögern schließen zu können. Dieser Vorwärtsdruck sollte auch dann beibehalten werden, wenn es nötig ist, durch Rückwärtsgehen nachzugeben.

Das Nachgeben ist prinzipiell eine Defensivtaktik. Der geschulte Boxer gibt jedoch in dem Maße nach, dass er sich daraus einen Vorteil zur Offensive verschafft. Je weicher das Nachgeben ist, desto größer kann der Kräfteunterschied zum Angreifer sein. Je weicher das Nachgeben, desto weniger Kraft ist erforderlich, um einen Angriff zu neutralisieren.

## *Übungen zum Nachgeben*

Gewinnen durch Verlieren ist die mentale Haltung eines Boxers beim Nachgeben. Bereits beim Verwurzeln (z.B. Übung 10) haben Sie die Idee des Nachgebens kennengelernt. Jetzt können Sie diesen Ansatz leicht übertragen und fügen dem Bewegungsablauf die Erfahrung des richtigen Timings hinzu.

### Übung 14 (Shuffle-A):

mit Partner



*Sie stehen in der rechten vorderen Bereitschaftsposition. Ihr Partner steht kurz vor der kritischen Distanz (Test dazu: beide strecken Arme und Hände aus, beide können Körper oder Gesicht des anderen nicht berühren) und schlägt zunächst langsam mit einem kleinen Vorwärtsschritt/Shuffle und seinem linken Arm gerade zur Mitte Ihres Brustkorbs. Sie machen einen Shuffle-A auf die outer-gate-Position, ohne die Arme zum Schutz zu benutzen. Achten Sie darauf, am Ende den Fuß des etwas mehr belasteten, vorderen Beins in Richtung des Gegners zu drehen. So sind Sie zu seiner Körpermitte ausgerichtet. Erhöhen Sie nach und nach das Tempo. Sind Sie auf einer Seite sicher, wechseln Sie und Ihr Partner die Seitenauslage. Zögern Sie dabei Ihre Ausweichbewegung so lang es geht hinaus, riskieren Sie es ruhig, in dieser geschützten Umgebung getroffen zu werden. Suchen Sie das richtige Timing. Wechseln Sie die Rollen.*



Ergänzend kommen neben dem Ausweichen über Bewegungen schützende Hand- und Armtechniken hinzu, die sogenannten Fangarme. Ihre Wirkung basiert grundsätzlich auf einer Kombination von korrektem Winkel zur einwirkenden Kraft und einer Rotation, die ähnlich einer Weiche bei einem Zug durch minimale Bewegung die Energiebahn des Angriffs verändert. Da hier die Präzision über das Gelingen entscheidet, sollten Üben des Inneren Boxens diesen Fangarmen ein immer wiederkehrendes, aufmerksames Üben widmen. Einen der Fangarme greifen wir für die folgende Übung auf.

**Übung 15 (Pak Sao):**  
*ohne Partner*



*Sie stehen in der Ausgangsposition. Ihre geschlossenen Fäuste liegen seitlich an Ihrem Oberkörper auf Brusthöhe mit den Handrücken nach unten zeigend. Ihre Ellbogen zeigen spitz nach hinten. Öffnen Sie die linke Hand und führen Sie sie am Brustmuskel entlang bis zur Körpermitte, sodass jetzt Ihre Fingerspitzen nach vorne zeigen. Lassen Sie den Arm eng am Körper nach vorne ziehen und Ihre Hand so nach vorne schieben, bis Ihr Ellbogen ebenfalls vor der Körpermitte ist, etwa eine Faust weit vor Ihrem Oberkörper. Jetzt rotieren Sie im Handgelenk zunächst die Finger aus der horizontalen in eine vertikale Position. Daraufhin lassen Sie das Handgelenk zusammen mit Ihrem Körpergewicht leicht sinken, sodass Ihre Finger etwa im 45-Grad-*

*Winkel zum Gesicht eines vorgestellten Gegners zeigen, mit einer sanften Drucktendenz zu dessen Körpermitte. Halten Sie die Position kurz, schließen Sie dann die Finger wieder zur Faust und ziehen sie in die Ausgangsposition zurück. Üben Sie die Bewegung mit der anderen Seite. Stabilität entsteht aus dem Sinken und der Verbindung zwischen Hand und Fuß.*

Um einen koordinierten Übungsablauf zu erhalten, benötigen Sie noch den geraden, zentralen Fauststoß. Die Anfangsbewegung ist genauso wie beim Pak Sao.

### ***Infokasten gerader Fauststoß***

*Das Besondere an diesem Fauststoß ist die intensive Verbindung zwischen Technik und Zentrum des Ausführenden. Dadurch erhält dieser Fauststoß viel Energie auf kurzem Weg. Der Vorteil liegt auf der Hand: Die Bewegung kann ansatzlos und ohne Schwungraum ausgeführt werden, eignet sich für die kritische und die Nahdistanz. Unter dem Namen „One-Inch-Punch“ sorgte er in etlichen Stilen aufgrund seiner beeindruckenden Energieleistung für viel Aufmerksamkeit, als Bruce Lee die Technik offiziell demonstrierte.*

### **Übung 16 (gerader Fauststoß):**

*ohne Partner, Material: ohne und mit Sandsack*



*Sie stehen in der Ausgangsposition. Ihre geschlossenen Fäuste liegen seitlich an Ihrem Oberkörper auf Brusthöhe, mit den Handrücken nach unten zeigend. Ihre Ellbogen zeigen Spitz nach hinten. Führen Sie die linke Faust am Brustmuskel entlang bis zur Körpermitte, sodass jetzt Ihre Knöchel nach vorne zeigen. Dann drehen Sie die Hand aus der horizontalen in die vertikale Position. Lassen Sie den Arm eng am Körper nach vorne ziehen und Ihre Faust vor der Körpermitte so nach vorne schieben, bis Ihr Ellbogen ebenfalls vor der Körpermitte ist, etwa eine Faust weit vor Ihrem Oberkörper. Ihr Arm zeigt jetzt etwa im 45-Grad-Winkel gerade nach vorne. Achten Sie darauf, dass Ihr Handrücken eine lineare Fortsetzung Ihres Unterarms bildet, sowohl auf der Außenseite als auch bei der unteren Kante. So haben Sie keinen Knick im Handgelenk, der bei einem Schlag dazu führen könnte, dass Sie sich das Gelenk verstauchen oder brechen. Lassen Sie die Faust nun auf gerader Linie vor Ihrer Körpermitte vorstoßen – unter Berücksichtigung der Hüftarbeit. Diese ist Auslöser des Fauststoßes, indem die linke Hüftseite nach vorne kreist und diese Bewegung in die Faust überträgt. So kommt die Energie aus dem ganzen Körper und nicht nur aus dem Arm. Der Ellbogen wird nicht komplett gestreckt, um Stauchungen im Ellbogen zu vermeiden. Mit der Hüftrotation zieht sich die Faust auch wieder vor die Körpermitte zurück. Drehen Sie die Hand wieder in die horizontale Haltung und ziehen sie in die Ausgangsposition zurück. Üben Sie die Bewegung mit der anderen Seite. Besitzen Sie einen Sandsack, können Sie die Präzision Ihrer Technik dadurch überprüfen, dass bei Ihrem Schlag der Sandsack nicht ins Rotieren gerät, sondern exakt in die Richtung pendelt, in die Ihr Schlag zielt.*

Aus der Kombination von geradem Fauststoß und Pak Sao entsteht eine Partnerübung, die sowohl die Techniken an sich als auch Timing und die Bewegungsdynamik sowie das Verwurzeln übt.

## Jab



Der Jab ist ein schnell ausgeführter Schlag mit der vorderen Hand, der sogenannten Führhand. In vielen Kampfkünsten und Kampfsportarten ist der Jab bekannt, wobei die Bewegungsmuster stark variieren. Im Chinesischen Boxen ist es erforderlich, die zugrunde liegende Körpermechanik genau zu beachten, damit die gewünschte Geschwindigkeit und Durchschlagskraft erreicht werden.

Charakteristisch für den Jab im Chinesischen Boxen ist nicht nur seine extreme Schnelligkeit, sondern auch sein Potenzial, Energie in variabler Stärke zu übertragen, die von einer Irritation der gegnerischen Verteidigung bis hin zu einem verheerenden Wirkungstreffer reicht. Wie bei allen anderen Techniken im Chinesischen Boxen ist es wichtig, dass die Bewegung und die daraus resultierende Energie über das Körperzentrum erzeugt wird und nicht isoliert aus dem jeweiligen Arm oder Bein.

Der Jab beginnt aus einer entspannten Grundposition und wird mit einem lockeren und entspannten Arm ausgeführt. Auch die Hand ist entspannt, der Daumen liegt locker auf dem Zeigefinger.

In der Bereitschaftsposition steht die stärkere Körperseite – im Gegensatz zum Kick- oder klassischen Boxen – vorn. Die Beine stehen hüftbreit, die Knie sind gebeugt und weisen einen Drang zur Außenrotation auf, so als würde der Übende auf einem Pony sitzen. Mit der so gehaltenen Spannung läßt sich der Körper auf. Die Knie sollten dabei unbedingt über der Mitte des Fußes ruhen, um die Gelenke zu schonen und darüber hinaus in jede Richtung beweglich zu bleiben.

Die Schultern sind locker, Kopf und Wirbelsäule sind in einer geraden Linie ausgerichtet, das Gesäß ist nicht angespannt. Der vordere Fuß zeigt in Richtung 12 Uhr, der hintere in Richtung 10 vor 12 (linker Fuß) beziehungsweise 10 nach 12 (rechter Fuß). Die Hüfte zeigt ebenfalls auf die 12-Uhr-Position (Zentrallinie des Gegners). Der vordere Arm zeigt mit leicht gebeugtem Ellbogen auf Brusthöhe nach vorn, der hintere Arm ist leicht gebeugt, die Handfläche zum vorderen Arm gedreht, die Finger zeigen nach oben.

Das Körpergewicht ist zu Beginn etwa auf beiden Beinen gleichmäßig verteilt. Durch ein Eindrehen der Hüfte in Gegenrichtung, vom vorderen Arm weg, verlagert sich das Gewicht mit ca. 80 Prozent auf das vordere Bein. Idealerweise entsteht im Körper eine spiralartige Spannung, die aus der Hüftdrehung und dem Absinken des Körpers resultiert.

Es empfiehlt sich für Anfänger, diese Sequenz sehr langsam und mit großen, ausladenden Bewegungen zu üben, bis die oben genannte Spiralspannung spürbar wird. Diese Art des Spannungsaufbaus ist in fast allen Techniken des Chinesischen Boxens wiederzufinden und insofern sollte hier zunächst der Übungsschwerpunkt gelegt werden.

Der Schlag selbst entsteht durch das zielgerichtete Lösen der Körperspannung über den hinteren Fuß in den vorderen Arm. Die Hüfte schnellst dabei auf die 12-Uhr-Position zurück, die Gewichtsverteilung ist wieder 50/50.

Hierbei ist es wichtig, den Arm nicht zu weit auszudehnen und das Körpergewicht nicht über den vorderen Fuß hinaus zu verlagern, da man sonst Gefahr läuft, die Kontrolle über sein Gleichgewicht zu verlieren. Idealerweise sinkt der Körper kontrolliert in das vordere Bein.

Da der Jab die Gefahr birgt, sich zu überdrehen, liegt der zweite Übungsschwerpunkt darin, die Energie des Schlages genau nach vorne wirken zu lassen.

Der Jab wird mit einem Impuls aus dem Zentrum heraus gestartet. Der Schlag beginnt im hinteren Fuß und wird ergänzt durch ein schnappendes Eindrehen der Hüfte. Durch dieses Zusammenspiel erhält der Jab eine peitschenartige Bewegungsenergie.

Die Hand trifft mit ihrer Außenseite von den Knöcheln bis zum Handgelenk. Mit offener Hand ausgeführt, kann der Jab auch zu den Fingertechniken gezählt werden, wobei die Finger locker gehalten werden, um die Wirkung einer Peitsche zu erreichen. Ziele sind hierbei das Gesicht und die Augen des Gegners. Der Energievektor des Jabs ist eiförmig, primär nach vorne gerichtet, was ihn von der Fingerpeitsche und der Backhand unterscheidet.



Oft dient der Jab als Verwirrung oder Lockmittel, um die gegnerische Abwehr zu testen. Er wird in der Auseinandersetzung auch als Eingangstechnik verwendet, wobei sein primäres Ziel immer Kopf/Gesicht des Gegners ist und erst als Sekundärziel die gegnerische Verteidigung aufweicht oder blockiert.

Daher ist der dritte Übungsschwerpunkt ein konstanter Vorwärtsdruck, der über die Verwurzelung des Körpers erzielt wird. Korrekt ausgeführt, wird der Jab den Gegner dazu veranlassen, seine Deckung oben zu halten und zurückzuweichen, was eine Angriffsmöglichkeit in der unteren Körperhälfte schafft.

Im Idealfall überträgt ein Jab über eine harte Deckung so viel Energie, dass der Gegner sein Gleichgewicht verliert, oder es wird bei mangelnder Deckung bereits ein entscheidender Wirkungstreffer erzielt.



# Kapitel 4

## Wissen darüber hinaus

### *Acht Fragen zur Motivation*

Das Curriculum des Chinesischen Boxens zu studieren, bedeutet, Wahrheit im wirklichen Kampf zu erkunden. Was bedeutet Wahrheit in diesem Sinn? Diese Antwort muss jeder für sich selbst entdecken. Sie verändert sich im Fortschreiten des Studiums.

Eine einfache und grundlegende Wahrheit antwortet auf die Frage: „Funktioniert das?“ Wesentlich individueller ist die Wahrheit auf die Frage: „Warum tue ich das?“ Die folgenden Fragen sollen etwas Licht auf den zweiten Aspekt werfen. Dieser Test ist nur zur Selbstreflexion gedacht, schlussfolgern Sie selber, was Ihre Antworten bedeuten.

1. Für wen bin ich bereit, mich zu verteidigen?
2. Nehme ich wirklich in Kauf, anderen Menschen ernsthaft Schaden zuzufügen, um mich zu verteidigen?
3. Gibt es eine Erinnerung, die mich zum Training treibt?
4. Wie viel Geduld bringe ich auf, um Fähigkeiten zu erlernen?
5. Wie viel Zeit kann ich pro Woche in mein Training investieren?
6. Welche Fortschritte kann ich mit diesem Zeiteinsatz erwarten?
7. Welche Verantwortung erlegt mir mein Können im Alltag auf?
8. Macht mich Kampfkunst zu einem besseren Menschen?

### *Rechtliche Aspekte der Selbstverteidigung*

Die Beurteilung von rechtlichen Aspekten bezüglich der Selbstverteidigung unterliegt immer noch häufig der Mythenbildung und dem Hören-Sagen. Insofern ist es besonders wichtig, die Frage nach der Rechtmäßigkeit der Anwendung von Kampfkunst im Verteidigungsfall zu klären.

Zunächst einmal muss festgestellt werden, dass körperliche Unversehrtheit und die Verfügung über eigenen Besitz im Grundgesetz definierte Rechte darstellen, die einem besonderen Schutz unterliegen und insofern ein bedeutsames und schützenswertes Rechtsgut darstellen. Im Artikel 2 des Grundgesetzes heißt es dazu:

*„(1) Jeder hat das Recht auf die freie Entfaltung seiner Persönlichkeit, soweit er nicht die Rechte anderer verletzt und nicht gegen die verfassungsmäßige Ordnung oder das Sittengesetz verstößt.  
(2) Jeder hat das Recht auf Leben und körperliche Unversehrtheit. Die Freiheit der Person ist unverletzlich. In diese Rechte darf nur auf Grund eines Gesetzes eingegriffen werden.“*

Dieser Schutz der Grundrechte wird ergänzt durch die Übertragung des Schutzes dieser Rechte auf den Staat, der sich im Grundgesetz in Artikel 20 wiederfindet, wo es im Wortlaut heißt:

*„(1) Die Bundesrepublik Deutschland ist ein demokratischer und sozialer Bundesstaat.  
(2) Alle Staatsgewalt geht vom Volke aus. Sie wird vom Volke in Wahlen und Abstimmungen und durch besondere Organe der Gesetzgebung, der vollziehenden Gewalt und der Rechtsprechung ausgeübt.  
(3) Die Gesetzgebung ist an die verfassungsmäßige Ordnung, die vollziehende Gewalt und die Rechtsprechung sind an Gesetz und Recht gebunden.  
(4) Gegen jeden, der es unternimmt, diese Ordnung zu beseitigen, haben alle Deutschen das Recht zum Widerstand, wenn andere Abhilfe nicht möglich ist.“*

Aus diesem Artikel leitet sich das sogenannte Gewaltmonopol des Staates ab, das heißt, die Bürger übertragen der Staatsgewalt die Regulierung von Interessenkonflikten auf der Basis der geltenden Gesetzgebung und verzichten auf die Ausübung von Selbstjustiz. In Punkt (4) taucht hier das Wort *Widerstand* auf, welcher vom Bürger ausgeübt werden darf, sofern verfassungsmäßige Rechte gefährdet sind und keine andere Art der Wiederherstellung des Rechtsstatus möglich ist. In diesem Sinne sind auch alle nachfolgenden Regelungen zu verstehen, die zunächst augenscheinlich

dem Gewaltmonopol widersprechen, aber dennoch eine Wiederherstellung eines rechtmäßigen Status bedeuten.

Diese vom Bürger auszuübende Gegenwehr wird in Paragrafen verschiedener Gesetzbücher geregelt, insbesondere dem Strafgesetzbuch (i. F. StGB), dem Bürgerlichen Gesetzbuch (i. F. BGB) und der Strafprozessordnung (i. F. StPO), sodass viele kursierende Erklärungen zur Notwehr zu lapidar gefasst sind.

Während das Strafgesetz Regelverstöße beschreibt und die Strafen für den Regelverstoß benennt, regelt das Bürgerliche Gesetzbuch Vertragsangelegenheiten zwischen Privatpersonen. Die Strafprozessordnung beinhaltet die Durchführungsvorschriften für einen Strafprozess, spielt jedoch bei der Benennung der sogenannten Jedermannsrechte eine entscheidende Rolle. Um eine übersichtliche Erklärung zu liefern, ist es sinnvoll, sich eine Situation, in der es um die eigenverantwortliche Handlung zum Selbstschutz oder der Abwehr einer Gefahr geht, mittels eines Zeitstrahls vorzustellen:

