



Kampstress og Kampkunst



Henrik Frost, 6. dan, Østerbro Taekwondo klub
Danafhandling, februar 2014
7. dan graduering: 5. juli 2014 under foreningen Choi's Venner

Indhold

Forord	IV
0.1 Baggrund	V
0.2 Emne	VI
0.3 Formål	VI
0.4 Problemformulering	VI
0.5 Metode	VII
1 Introduktion	I
1.1 Viden eller formodninger	I
1.2 Hvad er 'kampstress'?	2
2 Hjernen og det centrale nervesystem	3
2.1 Det centrale nervesystem	3
2.1.1 Det parasympatiske nervesystem	3
2.1.2 Det sympatiske nervesystem	4
2.2 Hjernen	5
2.2.1 Hjernens rolle ved motorisk indlæring	7
3 Reaktioner under stress	9
3.1 Det sympatiske nervesystem og præstationsevne	9
3.1.1 Stressniveauer	9
3.1.2 Vasokonstruktion	11
3.1.3 Sans- og perceptionsændringer	11
3.2 Tanke- og reaktionsmæssige ændringer	13
3.3 Reaktioner på frygt	13
3.3.1 Kæmp / Flygt	13
3.3.2 Overgivelse	14
3.3.3 Positur	14
3.3.4 Frys	14
3.4 Frygt kontra panik	15
3.5 Tillid	17

4	Kampstress og træning	19
4.1	Korrekt indlæring i forhold til kampstress	19
4.1.1	Opbygning af indlæringsfasen	19
4.1.2	Stress-fremmende faktorer i træning	21
4.2	Fremmende aspekter i kampstress træning	22
4.2.1	Hardness træning	22
4.2.2	Ud af komfort zonen	23
4.2.3	Tillade at forvare sig selv	23
4.2.4	Mindset træning	23
4.2.5	Modvirke tunnelsyn	25
4.2.6	Evnen til at bruge stemmen	25
4.2.7	Tænke ud af boksen	26
4.3	Anvendelsen af det parasympatiske nervesystem og kampstress	26
4.3.1	Taktisk vejrtrækning	27
4.4	Hæmmende faktorer i træning	28
4.4.1	Negativ automat indlæring	28
4.4.2	Fra refleksion til anvendelse	28
4.5	Personlige erfaringer med kampstress	29
5	Nyt ØTK pensum	31
6	Konklusion	33
	Kildefortegnelse	35

Forord

På [Wikipedia](#) får man bl.a. flg. beskrivelse af ordet 'Tradition':

“En tradition (lat. *tradere* overgive), er en procedure, som gentages igen og igen, fra generation til generation, år efter år.”

Og teksten på forsidebilledet, forfattet i 1933 af en stormester i Karate, Motobu Choki, lyder oversat:

“Bare fordi noget er en tradition, er det ikke en grund til at gøre det. Udvikl din egen vej gennem forsøg og fejl.”

I traditionel kampkunst - og dermed også Taekwondo - er der stadig en tendens til i meget høj grad at holde fast i og dyrke traditioner. Traditioner er med til at fortælle de gamle systemers historie, lige som det er en måde at fortælle om systemernes baggrund. Personligt er jeg meget tilhænger af traditioner. Især når det drejer sig om at fastholde fokus på nogle af de mange værdier, som østlig kampkunst har bragt til Europa. Det er noget andet, når vi snakker om teknikker og træningsmetoder, da det efter min mening ikke giver mening udelukkende at træne noget på en bestemt måde alene for traditionens skyld, hvis det man træner, ikke opfylder de krav, som der foreskrives.

På Wikipedia nævnes også, er det er væsentligt at kende en traditions oprindelse, og her møder vi teknisk set store udfordringer i Taekwondo, da oprindelsen af mange teknikker og deres anvendelsesform ikke kan findes i egne rækker. I dag giver mange forklaringer / anvendelsesformer på teknikker derfor hverken en fornuftig eller realistisk mening. Alt der bliver trænet længe nok, bliver med tiden tradition. Og i mange asiatiske stilarter, formentlig grundet deres kultur, har det også været en tradition ikke at stille spørgsmål til traditionerne. Hvis man betragter de fleste traditionelle kampkunst systemer, heriblandt Taekwondo, ud fra et selvforsvarsmæssigt synspunkt, vil man opdage, at der er dannet en tradition for at udføre og træne teknikker på en måde, så disse i nogle tilfælde praktisk talt er uanvendelige i virkeligheden.

De fleste kan nok blive enige om, at kampkunst i sin tid blev skabt for at højne menneskers evne til at forsvare sig selv. Men hvis en kampkunst-stil gennem adskillige generationer bliver viderebragt af instruktører uden rigtig kamperfaring, så vil der være en risiko for, at deres gætterier med tiden vil udvaske den hårdtvundne erfaring som nogle få erhvervede sig i begyndelsen, og som dannede baggrund for stilen. Der er masser af traditioner i grundteknikkerne og poomse m.m., som folk kan hellige sig, men lad os følge med tiden og give vores elever de bedste værktøjer og den nyeste viden, når vi beskæftiger os med selvforsvar.

I min 6. dan opgave sluttede jeg forordet af med bl.a. at skrive, at man med nettets udbredelse samt et generelt stort vidensflow fra mere moderne selvforsvarssystemer og videnskabelige undersøgelser, nu meget lettere støder på andre indgangsvinkler, end den man

i mange år har gået og forestillet sig, var den rigtige. Dette gør, at man står overfor to helt fundamentale valg:

1. Man kæmper med næb og klør for at fastholde den virkelighed, som man har troet på i mange år. Eller,
2. Man udfordrer sig selv og sin viden ved at konfrontere den med de input, man støder på udefra og derefter "stjæler" og inkorporerer man inputtene i den eksisterende viden man har, og på den måde udbygger og videreudvikler sin egen stilart.

Jeg træner og udvikler mig stadig efter model nr. 2!

0.1 Baggrund

I min 6. dan opgave, forfattet for mere end 6 år siden, arbejdede jeg med emnet 'Taekwondo og effektivitet'. I den opgave belyste jeg bl.a. flere aspekter i vores måde at træne på, der har en negativ virkning på effektivitetsdelen. Jeg kom ligeledes med forslag til, hvilke faktorer man kan ændre på, for at højne netop effektivitetsdelen set ud fra selvforsvarsperspektivet. Siden udarbejdelsen af min 6. dan opgave, har jeg fortsat arbejdet med, og udviklet mig, inden for selvforsvarsaspektet. Især gennem mit arbejde som nærkampsinstruktør i Politiet har jeg udvidet mit kendskab til fænomenet 'Kampstress', der spiller en meget stor rolle i kamp- og overfaldssituationer.

Gennem mit instruktørvirke i Politiet, blev jeg tvunget til at forholde mig 100 % realistisk til selvforsvarsområdet, uden at skulle tage hensyn til bl.a. traditioner og forældet tilgang til området, der efter min mening ofte bygger på formodninger og illusioner pga manglende viden. Jeg blev bevidst om, at forkert indlæring kan få fatale følger for de personer, der bliver udsat for dette. Når man som kampsportsklub reklamerer med, at man underviser i selvforsvar, har man efter min mening også et stort ansvar for, at der undervises ud fra nogle realistiske og ærlige parametre, og ikke blot pakker emnet ind i en hvid dragt og nogle flotte teknikker.

Jeg vil gerne påpege, at jeg oprigtig holder af alle de forskellige træningsaspekter i de traditionelle systemer, og at jeg respekterer deres individuelle værdi for kunsten og sporten. Men jeg forbeholder mig retten til at tilgå selvforsvarsaspektet på stort set samme måde, som kæmpere og deres trænere har gjort de sidste 30 år på konkurrenceområdet inden for sportskamp i alle stilarter. Nemlig ved at udvikle og forbedre sig, så ens udøvere har de bedste forudsætninger for at blive så gode som muligt. Ikke at være god nok eller at tabe i selvforsvarsøjemed har dog langt mere vidtrækkende konsekvenser end i konkurrencekamp, hvilket kun bør gøre udviklingen på dette område mere relevant.

I Guk cha sabeum nim Bjarne Sørensen's 7. dan opgave fra 2009 'Pensum er opskriften - men til hvad?', arbejdede Bjarne bl.a. med spørgsmålet om, hvorvidt vores pensum i Taekwondo overhovedet lagde op til, at en ny-udklækket sortbælte skulle kunne forsvare sig selv. Det spørgsmål tog jeg op til overvejelse, og jeg har på klubniveau i samarbejde med klubbens øvrige sabeum nimmer derfor udviklet et nyt pensum, der på flere områder tager udgangspunkt i at højne effektivitetsdelen, således at udgangspunktet netop bliver, at en 1. dan udøver pensummæssigt skal være klædt på til at imødekomme en aggressiv fysisk konflikt på en konstruktiv måde.

I foreningen CV har man gennem de sidste 5-6 år indarbejdet flere af de aspekter i dan-gradueringerne, som jeg efterlyste i min sidste opgave. Ændringerne har afstedkommet mange positive tilkendegivelser hos især de højeregraduerede udøvere, der har været til graduering siden ændringernes indførelse. Dette viser, at "Taekwondo-folket" tager selvforsvarsaspektet seriøst, samt at man er modtagelig over for udvikling på dette område. I forhold til min nyerhvervede viden siden sidste opgave og i kraft af mine erfaringer baseret på selvforsvarstræning i forhold til stress, føler jeg dog, at der stadig er mange vigtige aspekter at få videreformidlet til de selvforsvarsinteresserede inden for kampkunstområdet, og især i min egen stil: Taekwondo. Jeg vil derfor betragte min 7. dan opgave som en slags naturlig overbygning på min sidste opgave.

0.2 Emne

Emnet for denne opgave er kampstress og kampkunst. I min 6. dan opgave, hvor jeg også skrev inden for selvforsvarsområdet, valgte jeg af pladshensyn at begrænse mit emne til kun at dække de mere fysisk-teknisk betonede dele af selvforsvarsområdet, og i mindre grad de øvrige aspekter, som er en vigtig del af selvforsvar, bl.a. de mange fysiologiske, psykologiske og socialt relaterede aspekter. Selv om jeg havde berørt disse områder dengang, var jeg nok ikke kommet uden om denne opfølger, da jeg inden for de sidste år har lært så utrolig meget omkring bl.a. kampstress og dets evne til at "slukke hovedkontakten" på selv den mest hårdtslående sortbælte. En viden, der således bør ændre ens indstilling og tilgang til undervisning i selvforsvar på flere planer. Den har i hvert fald ændret min!

0.3 Formål

Formålet med denne opgave er at formidle mere information omkring, hvordan vores hjerne og krop påvirkes, når vi kommer i en stress-situation, og herigennem i endnu højere grad danne baggrund for en mere kvalitativ og realistisk selvforsvarstræning rundt omkring i kampkunstklubberne. Alene viden omkring kampstress og dets påvirkning af krop og sind kan betyde, at en udøvers uro eller frygt nedsættes, hvis denne bliver udsat for kampstress i virkeligheden. Det bliver muligt at sætte ind med stressforebyggende tiltag, lige som det også bliver muligt at anvende fornuftige strategier på de rette tidspunkter. Endelig kan denne viden bidrage til en bedre træning, der gør udøverne bedre i stand til at håndtere effekten af kampstress.

Rigtig mange, og især voksne udøvere, starter med at træne kampkunst ud fra et ønske om at lære selvforsvar. Formålet med denne opgave er derfor også, at gøre endnu mere op med illusioner og hokus pokus selvforsvar, der stadig dyrkes i stor stil rundt omkring i vores lille land - og ligeledes ude i den store verden.

0.4 Problemformulering

Manglende viden om kampstress kan i en overfaldssituation gøre en kampsportsudøver med 20 års kamptræning i rygsækken til en mere eller mindre værdiløs selvforsvarsudøver, hvor al indlært træning pludselig ikke kan anvendes! Hvad er 'kampstress' og hvordan påvirker kampstress mennesker fysisk og mentalt i overfalds-situationer, hvor frygt for eget liv og helbred er en realitet? Dette vil jeg forsøge at belyse i min opgave ved at give et indblik i

nogle af de processer, der sker i hjernen og centralnervesystemet, samt ved at beskrive de fysiologiske, psykologiske og tankemæssige reaktioner, individet kan opleve under påvirkning af en akut stressreaktion i forbindelse med en voldsom fysisk konfrontation som f.eks. et overfald eller en voldtægt.

Jeg vil også forsøge at belyse, hvilke mange faktorer, fremmende som hæmmende, man kan og bør iagttage i forbindelse med stressrelateret selvforsvarstræning, samt hvordan man med fordel kan opbygge et effektivt træningsforløb, der udvikler udøveren på en konstruktiv måde, og som tager højde for den stresspåvirkning, der helt sikkert vil påvirke udøverens ageren i en selvforsvarssituation. Da vores viden om selvforsvar og vold har stor betydning for vores evne til at undervise korrekt, samt til at forholde os kritisk til det vi underviser i, vil jeg også forklare lidt om epistemologi og den kraft, der ligger i formodninger og tro.

Slutteligt vil jeg med baggrund i Østerbro Taekwondo klubs nyudviklede pensum, komme med forslag til, hvordan man med fordel kan opbygge et udviklingsforløb (pensum), så man i højere grad tager højde for den stressrelaterede negative virkning i en overfaldssituation, samt elementer der generelt højner effektiviteten i selvforsvarsøjemed.

0.5 Metode

I denne opgave bruger jeg rigtig meget plads på at referere fra kilder, da jeg mener, at der er rigtig mange vigtige budskaber og forklaringer, hvor en direkte gengivelse virker bedst. Jeg citerer meget fra især Lars R. Møller og Nikolaj Juul Jakobsen, men det skal nævnes, at langt de fleste af deres citater stammer fra andre originale kilder, som de også henviser til i deres bog, respektivt opgave. De fleste af disse kilder er opremset i kildeoversigten sidst i opgaven. Jeg refererer flere gange til en artikel fra Marc Mac Young's hjemmeside, '[No nonsense self-defense](#)', samt til Rory Millers bog: 'Meditations On Violence'. Artiklen og bogen er begge skrevet på engelsk, men for at gøre denne opgave mere læsevenlig og letforståelig for alle, har jeg valgt at oversætte kildematerialet herfra til dansk.

Hjerneforskning er en videnskab i rivende udvikling. Jeg har valgt at anvende mine kilders syn på, hvordan de ser hjernens rolle, uden at forholde mig til, om dette er i overensstemmelse med den nyeste forskning. Jeg gør ikke dette for at gøre opgaven mindre troværdig, men fordi der ikke er konsensus omkring hvad hjernens rolle er, og hvordan man skal fortolke f.eks. brugen af hjerneskaninger. Se f.eks. bloggen '[neurobollocks](#)'. Vigtigst at vide ud fra et træningsmæssigt synspunkt er, at det er ret ligegyldigt, hvilket center, der aktiveres, så længe man ved, at man bliver bedre til at håndtere kampstress ved at træne stresstræning.

Kapitel 1

Introduktion

1.1 Viden eller formodninger

Det er min påstand, at endog rigtig meget indlæring i traditionelle kampkunst systemer, heriblandt Taekwondo, bygger på teknikker samt trænings- og indlæringsmetoder, der ikke lever op til de forskrifter for indlæring, som vores hjerne kræver, hvis en udøver skal kunne reagere hensigtsmæssigt og effektivt i en rigtig overfaldssituation. Debatten omkring hvad der er effektivt og hensigtsmæssigt inkluderer nu også videnskabelige og seriøse studier og ikke blot tro og illusioner.

Sergent Rory Miller (RM) skriver i sin bog 'Meditations on violence', bl.a. om epistemologi (erkendelsesteori) i forhold til martial art og selvforsvar. Hvad bygger på sikker viden, og hvad bygger på formodninger, når folk underviser og bliver trænet i selvforsvar? RM mener, at langt langt hovedparten af både undervisere og elever, bygger deres viden på formodninger og ikke på egne erfaringer. Han beskriver formodninger som "de ting, du tror er rigtige, uden rigtig at have overvejet dem". Det er svært at analysere egne formodninger, da de i ens hoved bare er de ting, som du tror er sandheden, og du har ofte aldrig haft grund til at have mistillid til dem.

Vold er for de flestes vedkommende ukendt territorium, og selv om martial art udøvere har studeret kamp og er opvokset i et miljø, hvor der er stiliseret vold alle steder (i træningssalen og lign.), er det meget lidt af det, vi ved, der er baseret på erfaring, mens meget af det er baseret på noget, vi har hørt. Det bygger for mange mennesker udelukkende på formodninger. Hvis kilden til informationen er god, vil udøveren måske have en mulighed for at bruge sine færdigheder i en skarp situation, men hvis kilden er dårlig, kan udøverens evne til at forsvare sig, og i værste fald overleve, være decideret minimeret.

Det er i sig selv helt naturligt, at kun meget få personer har erfaringer inden for vold, idet det er relativt få mennesker, der har været udsat for et rigtigt overfald. Og selv om nogle få har personlige erfaringer med vold, er der en tendens til, at det tæller mere, hvad flertallet mener, eller endnu bedre, hvad en ekspert mener. Når en selvforsvarsekspert udtaler sig, kan det tit få selv den mest erfarne dørmænd til at ændre holdning til egne oplevelser. Normalt vil man ikke opfatte en person som ekspert, fordi denne har gjort noget 5 gange, men hvis det drejer sig om en selvforsvarsinstruktør, har folk meget lettere ved at tage dennes udtalelser for sikker viden. Det er dog formentlig meget få selvforsvarsinstruktører, der har været i en rigtig overfaldssituation, og når jeg selv har stillet dette spørgsmål ifm. selvforsvarskurser, er det også samme billede, der tegner sig. Og resultatet for dem, der havde været impliceret

i voldsepisoder, var ofte endt negativt for dem selv.

Udover tradition og erfaring, nævner RM også underholdning og modificering / omformning som kilder til viden om vold hos de fleste martial arts udøvere og instruktører. Hvilken kampkunst udøver har ikke set tonsvis af karatefilm og suget kampscenerne til sig med stor lyst i diverse actionfilm? Desværre kan dette også være en af de primære kilder til anvendelsen af diverse teknikker og måder at træne på. Undertegnede har som yngre selv set teknikker på TV, som jeg efterfølgende har indarbejdet i mine et-skridts kamp eller frigørelsesøvelser, forholdsvis ukritisk må jeg nu erkende. Måden et overfald eller slagsmål udspiller sig på i en film, vil ligeledes være mile vidt fra virkeligheden, men da de fleste kun har været vidne til ganske få rigtige overfald eller slagsmål i virkeligheden, er det svært at bebrejde dem, at de tager disse ting til sig, og at de påvirker ens opfattelse.

Med modificering / omformning ('recreation'), mener RM sammenligningen mellem konkurrence kamp og ukontrolleret vold. Han nævner 3 faktorer, der især gør de to svære at sammenligne. Den første og mest kritiske forskel er overraskelsesmomentet. Den anden er, at du i høj grad ved, hvad der vil ske i en konkurrencesituation (antal modstandere, størrelse af modstander, osv.). Den tredje faktor handler om regler og sikkerhedsforanstaltninger, der på alle måder er modstridende med den virkelige verden, hvor der ikke er nogen af delene til stede.

1.2 Hvad er 'kampstress'?

Den ødelæggende virkning, kampstress har på individets fysiologi, har været kendt i århundreder. Fænomener som tunnelsyn, tab af auditiv opfattelse, tab af komplekse og grovmotoriske færdigheder, irrationel adfærd og en manglende kognitiv evne til at fokusere eller være opmærksom, er alle blevet observeret som biprodukter af kampstress. Selvom disse fænomener er blevet observeret og dokumenteret i flere hundrede år, er det først i nyere tid, at en egentlig forskningsmæssig retning og interesse har vist sig med ønsket om at forstå, hvorfor kampstress forværrer individets færdigheder under en voldelig konfrontation (NJJ 2013).

En nærmere forståelse for den stressreaktion, en voldelig konfrontation kan medføre, begynder med en forståelse for den fysiologiske reaktion, der kan opstå hos individet i forbindelse med konfrontationen. Inspireret af (NJJ 2013) vælger jeg i forbindelse med denne opgave følgende definition på kampstress:

Opfattelsen af en overhængende fare for alvorlig personskade eller dødsfald under forhold, hvor responstiden er minimal.

Kapitel 2

Hjernen og det centrale nervesystem

2.1 Det centrale nervesystem

De ændringer, som iværksættes, når vi oplever frygt, startes og kontrolleres af en del af vores nervesystem, der kaldes det autonome nervesystem, og for at kunne forstå hele systemets samlede virkemåde, kommer her en ultrakort beskrivelse.

Hjernen og rygmargen udgør tilsammen centralnervesystemet, mens de øvrige dele af nervesystemet kaldes det perifere nervesystem. Det perifere nervesystem inddeles i:

Det somatiske nervesystem (det viljestyrede system) der dækker over det sensoriske nervesystem, der leder informationer fra sanseorganerne til centralnervesystemet, samt det motoriske nervesystem, der tager sig af bevægelse og leder informationer fra centralnervesystemet ud til musklerne.

Det autonome nervesystem der bl.a. har forbindelse til hjertemuskulaturen, samt andre organer og kirtler. Det autonome nervesystem er også involveret i ens vejtrækning, der ikke umiddelbart kan kontrolleres bevidst.

Det autonome nervesystem består af to dele: Det sympatiske nervesystem (SNS) og det parasympatiske nervesystem (PNS), der i fællesskab regulerer de vitale funktioner i kroppen. Disse kan påvirkes af indre og ydre faktorer af både fysisk og psykisk oprindelse, og begge dele af nervesystemet er konstant på arbejde i forsøget på at opretholde en sund balance. De fleste af kroppens organer modtager impulser fra begge systemer, og samarbejdet mellem SNS og PNS foregår på antagonistisk vis. Som eksempel kan SNS hæve hjertefrekvensen, mens PNS sænker den (NJJ 2013). Overordnet gælder det, at det sympatiske nervesystem fremmer funktioner, som er nyttige i kamp- og flugtreaktioner mens PNS fremmer funktioner, som er relateret til hvileperioder (L.R.M. 2010).

2.1.1 Det parasympatiske nervesystem

Det parasympatiske nervesystem har en beroligende indflydelse på organismen. Det nedsætter hjertefrekvens og blodtryk og fremmer samtidig fordøjelsen og optagelsen af næringsstoffer. Derfor er det først og fremmest i hvile og under indtagelse af føde, at det parasympatiske nervesystem dominerer og koordinerer kroppens restitution (NJJ 2013).

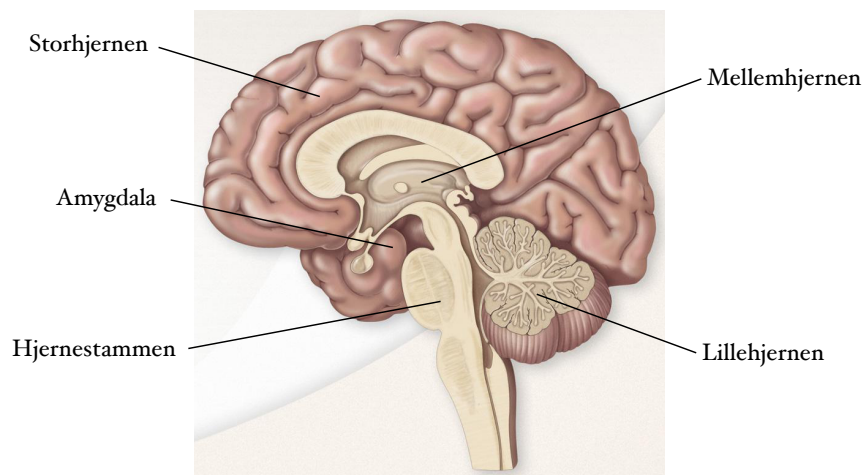
2.1.2 Det sympatiske nervesystem

Et af de vigtigste kendetegn ved kampstress er aktiveringen af det sympatiske nervesystem. SNS aktiveres automatisk uden for individets kontrol og aktiveringen er en refleks, der udløses, når hjernen opfatter en trussel mod individets overlevelse, hvilket resulterer i en øjeblikkelig udløsning af stresshormoner i individets krop. Denne reaktion har til hensigt at forberede kroppen på kamp eller flugt og resulterer bl.a. i tiltagende blodtryk og større blodgennemstrømning til store muskelgrupper. Efter aktivering vil SNS dominere alle individets fysiske systemer, indtil den oplevede trussel enten er blevet elimineret, eller det er lykkedes individet at flygte (NJJ 2013).

I en stress-situation vil aktiviteten i det sympatiske nervesystem altså stige voldsomt, samtidig med at aktiviteten i det parasympatiske nervesystem nedsættes til et minimum. Man vil bl.a. opleve følgende reaktioner i kroppen:

- Binyrerne udskiller adrenalin og kortisol, som forstærker en række af de nedenfor nævnte reaktioner.
- Påvirkningen af kredsløbet resulterer i et øget blodtryk, og samtidig omfordeles kroppens blodmængde, således at blodgennemstrømningen i mave-tarm-kanalen og huden nedsættes, mens den stiger i skeletmuskulaturen og hjertet.
- Åndedrætsfrekvensen stiger.
- Bronkierne udvides.
- Produktionen af spyt nedsættes, og sammensætningen af spyttet ændres, så man stadig kan fugte slimhinden i luftvejene på trods af den øgede vejrtrækning.
- Stofskiftet reguleres. Leveren øger sin produktion, udskiller sukker (glukose) til blodet og nedbryder fedtvævet, så der bliver mere energi til rådighed for kroppen.
- I huden trækkes blodkarrene sammen, hvilket nedsætter hudens samlede blodgennemstrømning under nøje hensyntagen til kroppens temperatur, som stadig skal holdes konstant.
- Endorfin dannes; et stof med morfin-lignende egenskaber, som øger smertetærsklen.

Når kroppen overgår til alarmtilstand, foregår der mere end 130 forskellige målbare ændringer. Alle beregnet på, at vi kan yde vores bedste - vi får måske kun en chance! (L.R.M. 2010). Niveaue af aktivering i SNS kommer an på, i hvilket omfang individet oplever at føle sig truet. En aktivering af SNS på et højt niveau sker ofte, når individet konfronteres med en uventet og potentielt dødbringende trussel, og tiden til at respondere er lav. Aktiveringen af SNS forårsager som nævnt øjeblikkelige fysiologiske ændringer, herunder en forhøjet hjerterefrekvens, der samtidig er et målbart signal om niveauet af aktivering. En aktivering af SNS kan øge individets gennemsnitspuls på ca. 70 slag per minut til mere end 200 slag i minuttet på mindre end et sekund. I takt med at niveauet af kampstress stiger, vil hjerterefrekvens og respiration også stige, indtil truslen forsvinder, individet oplever et mentalt sammenbrud, eller det parasympatiske nervesystem aktiveres (NJJ 2013).



Figur 2.1: **Hjernen** - opdelt i storhjernen, lillehjernen, mellemhjernen og hjernestammen. Amygdala ligger uden for billedets snit. Fra Google Images.

2.2 Hjernen

For at forstå, hvad der sker under kamp, er det også nødvendigt at kende lidt til hjernens funktion. Som nævnt tidligere udgør hjernen en del af centralnervesystemet og hjernen er kroppens kommandocentral, der registrerer og styrer alle begivenheder. Man opdeler normalt hjernen i fire dele: storhjernen, lillehjernen, mellemhjernen og hjernestammen, se figur 2.1. (L.R.M. 2010).

Storhjernen

Storhjernen er den del, der gør os til mennesker, fordi den bearbejder informationer fra kroppen og omsætter dem til reaktioner. Hukommelse og bevidste tanker opstår i storhjernens netværk sammen med overordnet planlægning af aktivitet (L.R.M. 2010).

Lillehjernen

Lillehjernen er kontrolcenter for bevægelser. Den styrer og planlægger de enkelte bevægelser og koordinerer dem med andre bevægelser og får her impulser fra både sanseceller og andre dele af centralnervesystemet, ligesom den sender impulser til de motoriske bevægelsescentre i storhjernen. Det betyder, at hvor storhjernen står for den overordnede beslutning om, at en bevægelse skal udføres (nu vil jeg bøje min højre arm), så sendes beskeden til lillehjernen, som så står for, hvordan bevægelsen udføres (så skal den højre arms store bøjemuskel trækkes sammen samtidig med, at strækkemusklen slappes). Lillehjernen kan i den forbindelse benytte forskellige 'programmer' for bestemte bevægelser. Disse programmer forbedres, efterhånden som de bliver brugt; en egenskab, som eksempelvis ses ved sportstræning, hvor man forbedrer sin teknik ved at træne bestemte bevægelser (L.R.M.2010).

Mellemhjernen

Mellemhjernen kaldes populært for krybdyrhjernen. Her findes evolutionært meget gamle strukturer, som har helt afgørende betydning for individets overlevelse (L.R.M. 2010). Paul

MacLean var en amerikansk nervefysiolog, der lokaliserede bestemte psykologiske funktioner til bestemte hjerneområder. Han beskrev bl.a. krybdyrhjernen (mellemhjernen og hjernestammen) som den mest primitive og ældste del af pattedyrhjernen, der går flere hundrede millioner år tilbage. Dens domæne er de grundlæggende forudsætninger for liv: flugt, skafning af føde og parring (PB.dk 1999).

Gennem tiden udvikledes krybdyrhjernen hos pattedyr (og med tiden homosapiens) til at bestå af hjernestrukturer som bl.a. amygdala, der er en del af det, vi i dag kalder det limbiske system (PM 2012). Mens krybdyrhjernen baserer sig mere på instinktiv adfærd og medfødte reflekser, bliver hjernen gennem det limbiske system tilført en følelsesmæssig dimension. Altså er følelser hjernens metode til at huske, hvordan forskellige situationer påvirker vores organisme. Det er i den del af hjernen, at følelser som vrede, sorg og overraskelse bliver aktiveret (L.R.M. 2010).

Hjernestammen

Hjernestammen er ansvarlig for at koordinere en lang række reflekser, herunder spytskretion, synkning, opkastning, blodtryksregulering, vejrtrækning, pupilrefleksen og hjertefunktion.

Amygdala

Amygdala ligger cirka som markeret på figur 2.1, men er ikke synlig på grund af det snit, der er valgt i billedet. På wikipedia beskrives Amygdala sådan:

“Amygdala (på dansk mandelkernen) er et lille område i hjernens tindingelap, som blandt andet håndterer frygt og forsvarsreaktioner. Den er en del af det limbiske system og har forbindelser til hypofysen, binyrerne, lugtesansen og til indtagelse af føde og væske. Amygdala kan udløse forskellige viscerale og autonome reaktioner (vejrtrækning, kredsløb, mave-tarm-kanal).”

I forhold til kampstress og vores instinktive måde at reagere på under stress, menes især amygdala at have en stor betydning, og det er altså blandt andet denne del af hjernen, vi bruger i en krisesituation.

Meget forenklet kan man således sige, at storhjernen beskæftiger sig med tankeprocesser, mellemhjernen tager sig af basale fysiologiske processer, følelser og instinkter, lillehjernen koordinerer bevægelser mv., mens hjernestammen tager sig af hjerteslag og åndedræt (L.R.M. 2010).

2.2.1 Hjernens rolle ved motorisk indlæring

Hjernen består af milliarder af nerveceller med udløbere, der danner forbindelser mellem nervecellerne. Forbindelserne mellem nervecellerne og deres udløbere kaldes synapser. Vores hukommelse opstår i dette kolossale netværk af nerveceller og udløbere gennem biokemiske og elektrofysiske ændringer i afsendende og modtagende nerveceller og deres synapser.

Når man oplever noget nyt eller foretager en bevægelse, indledes en proces, der langtidstærker signalerne i et netværk mellem bestemte nerveceller. I starten er signalerne i et netværk mellem bestemte nerveceller svage. Men efterhånden, som man gentager bevægelsen eller oplevelsen, bliver forbindelserne i nervecellenetværket bedre og signalerne dermed stærkere. Til sidst kan man foretage bevægelsen uden at tænke over det. Tænk f.eks. over, hvor svært det var at lære at køre bil i starten, men hvor de fleste efter en del øvelse ikke tænker over det længere. Vi udvikler altså for eksempel et bevægelsesprogram, der kan være en færdighed eller en teknik, som er beregnet på at imødegå en bestemt situation, eller kontrollere en trussel. Jo mere teknikken anvendes, jo stærkere, hurtigere og mere flydende kan den udføres.

Vi udvikler og raffinerer altså et nervemæssigt motorisk program. Når man skal lære dette, drejer det sig om at udvikle et mentalt billede af teknikken i ens korttidshukommelse. Dette billede dannes i det motoriske program, som så efterfølgende downloades til centralnervesystemet. Dette betyder, at man lærer teknikken ved, at instruktøren giver en demonstration af den pågældende teknik. Den nervebaserede programmering starter med, at man ser instruktørens demonstration og danner sig et billede af teknikken i korttidshukommelsen. Når man forsøger at forstå teknikken, begynder nervesystemet at finde de rigtige forbindelser med de andre nerveceller. Denne proces kan kaldes soft wiring, hvor nervesystemet langsomt forsøger at danne de rigtige forbindelser mellem de involverede nerveceller. Meget afhænger af instruktøren, idet det mentale billede i ens korttidshukommelse er afgørende for, hvor hurtigt man kan lære den pågældende teknik. Når eleven selv forsøger at efterligne teknikken, justeres bevægelsesprogrammet, hvilket kaldes hard wiring. Hard wiring er det, der sker, når et program skifter fra det mentale til det fysiske niveau, altså når man begynder at indøve teknikken. Når teknikken bliver mere indøvet, bliver de nervebaserede forbindelser stærkere. Instruktøren har her en særdeles kritisk rolle med tilbagemelding og vejledning, fordi hele formålet med undervisningen er at skabe det korrekte billede i ens korttidshukommelse og dermed skabe de korrekte nerveforbindelser i ens hjerne (L.R.M. 2012).

Denne viden er også vigtig for at forstå, hvordan vi uddanner soldater eller kampkunstøvere, der skal kunne forsvare sig under kampstress. Samtidig med at Joseph LeDoux fandt bagindgangen til Amygdala, påviste han jf. (MM-FTA) også, at Amygdala ikke kun har generaliserede definitioner af kendte faresituationer, men også har programmeret respons til disse. Så hvis du genkender A, så reagerer du 1-2-3, og hvis du genkender B, reagerer du 4-5-6. Hvis en given situation kommer ind ad bagvejen, vil din krop automatisk reagere i forhold til disse planer. Tænk nu på dette ud fra et overlevelsesmæssigt udgangspunkt. Hvis dine instinkter fortæller dig, at du skal kravle op i et træ, hvis du ser en tiger, så har du både en genkendelse af det farlige aspekt samtidig med en automatisk reaktion på faren. Ved at bruge amygdala handler du lang tid før din bevidsthed når at reagere og tage en beslutning. Hvilket muligvis udgør forskellen mellem liv og død. Problemet vil fremkomme, når der opstår en situation, der ligger uden for de kendte parametre, og personen prøver at løse dem efter de gamle regler. Det er også derfor, at personer i en krisesituation ofte bliver ved med

at gentage en ineffektiv respons, f.eks. at blive ved med at trykke på bilens bremses, når bilen skal standses på et isglat underlag, eller når folk bliver ved med at hamre løs på en låst dør under en brand (MM-FTA).

Når jeg laver stressøvelser med selv meget teknisk dygtige kampkunstudøvere, der ikke har brugt meget tid på selvforsvarstræning, er den mest normale respons på et angreb, hvor reaktionen skal være reflektorisk, at folk basker med armene på må og få mod ligegyldige mål, ofte mod skulderen og ofte ved at skubbe med åbne hænder. Det er tydeligt, at der ikke er noget at hente i deres værktøjskasse, og selv om de har trænet slag og spark i en uendelighed, er det i en anden kontekst, der ikke kan hjælpe dem ret meget i denne nye og for hjernen ukendte situation. I forhold til selvforsvar, skal denne viden om Amygdala m.m. altså overføres til træningslokalet, hvor parametrene fra gaden, fra virkeligheden, skal bringes ind i træningen, så en udøver kan finde dem frem som brugbare værktøjer, når de skal bruges.

*Experience is no substitute for training.
Training is no substitute for experience.*

- Rory Miller, 2008

Kapitel 3

Reaktioner under stress

3.1 Det sympatiske nervesystem og præstationsevne

Oberst Dave Grossman er ophavsmand til en forholdsvis ny studieretning (Killology), der forsøger at definere studiet af psykologiske og fysiologiske effekter af kamp på mennesker. Det er bl.a. ham, der har påvist, at man kan opdele vores stressniveauer, og dermed aktiveringen af det sympatiske nervesystem, ved at måle pulsen. I den forbindelse har han foretaget en hensigtsmæssig opdeling af disse niveauer ved hjælp af farvekoder. Jeg vil i det følgende beskrive Grossmans forskellige farvekode-stressniveauer jf. (NJJ 2013) og (L.R.M. 2010)

Det er vigtigt at pointere, at niveauinddelingen og de hjertefrekvenser, der forbindes med de forskellige farvekoder, er individuelle fra person til person, og at flere forskellige forhold spiller ind i forhold til individets præstationsevne end de ovenfor nævnte. Den fysiske træningstilstand og det operative trænings- og kompetenceniveau spiller også en rolle, ligesom det er vigtigt at pointere, at de nævnte hjertefrekvenser kun har til formål at beskrive stadier, når individet er påvirket af kampstress. Forsøg har yderligere vist, at når individet oplever en aktivering af SNS, samtidig med at pulsen er høj pga. hård fysisk aktivitet, kan der opleves særdeles høje hjertefrekvenser og en 'forstærkende / forøgende' effekt.

Selv om individuelle faktorer har stor indflydelse på individets hjertefrekvens, er det vigtigt at være opmærksom på den påvirkning, kampstress har på individets fysiske formåen og præstationsevne. Det er ikke med sikkerhed muligt at sige, hvornår det enkelte individ bevæger sig fra det ene niveau til det andet, men det essentielle i denne opgaves kontekst er at vide, at alle individer i større eller mindre grad oplever de forskellige niveauer under påvirkning af stress, og at niveauet af kampstress kan påvirke individets præstationsevne betragteligt.

3.1.1 Stressniveauer

Niveau Hvid, pulsinterval: 60-80

Når man sover eller bare tuller rundt i dagligdagen og er fuldstændig uforberedt på, at noget ondt kan ske en. Her er man afslappet og uforberedt på udefra kommende trusler, og dermed mest sårbar.

Niveau Gul, pulsinterval: 80-115

Det stadie, hvor individet oplever et vist niveau af bevidsthed og er handlingsparat. De fleste rovdyr befinder sig oftest i den gule zone, hvor de er klar til at kæmpe og jage, eller flygte.

Der er ikke nogen speciel puls forbundet med hvid Hvid og Gul. Forskellen er mere psykologisk end fysisk, men når spændingen stiger pga. ændringer i miljøet, den omgivende sikkerhed, trusler mv., kan man begynde at erkende kroppens stressniveauer på pulsen.

Niveau Rød, pulsinterval: 115-145

Det område hvor man er bedst egnet og optimeret til at yde sit bedste i forhold til kamp og overlevelse. Ens komplekse bevægelsessystem, syns- og erkendelsesmæssige reaktionsevner er på toppen, men nedsættes eksponentielt herfra i takt med at hjerte og lungefrekvens stiger. Man skal også være opmærksom på, at ens finmotoriske evner begynder at blive mindsket, allerede på niveauet over 115.

Efter et have været indblandet i et mindre trafikuheld vil man ofte befinde sig omkring de 115 pulsslag i minuttet. De fleste vil kunne erindre, at man kan have svært ved at skrive sit telefonnummer ned, fordi man ryster så meget på hænderne. Denne rysten på hænderne skyldes de første stadier af, at ens blodårer trækker sig sammen for at reducere blodtilstrømningen til kroppens yderområder.

Når man bevæger sig op i stressniveauerne, er et af de steder, som man først kan aflæse stress på, ens stemme. Stemmen eller sproget er en evne, der kræver finmotoriske ressourcer, og stemmen er et af de første områder, hvor man kan observere stress hos de fleste mennesker. Årsagen er sammenpresningen af blodårerne, og det engelske udtryk 'scared speechless' gengiver fint dette fænomen. Man kan bogstavelig talt blive så skræmt, at man mister evnen til at kunne tale, når man befinder sig helt oppe i ekstremt stressniveau. Man kan til en vis grad kompensere for dette ved træning. Hvis man indøver bestemte kommandoer reflekterisk, er der en temmelig stor sandsynlighed for, at man også kan anvende disse kommandoer, når man bevæger sig op i stressniveauerne. Hvad man gentager under træning, vil formentlig kunne anvendes under kamp, også når man anvender sin stemme.

Niveau Grå, pulsinterval: 145-175

På et niveau omkring 145 begynder ens komplekse bevægelsessystem at forværres, og fra 145-175 forværres ens erkendelsesmæssige evner. Blodårerne fra yderområderne trækkes sammen, hvilket resulterer i reduceret blødning fra sår, og man kan begynde at udelukke lyde.

Niveau Sort, pulsinterval: 175-220

Kardiologer beskriver, hvordan en forhøjet hjertefrekvens kan nå et uforholdsmæssigt højt stadie når individet er påvirket af kampstress, og hvordan hjertet pumper så stærkt, at det ikke længere er muligt at transportere blodet effektivt rundt i systemet. Dette bevirker bl.a., at hjernen ikke modtager den nødvendige mængde ilt til at opretholde den kognitive virksomhed eller bibeholde opmærksomheden på truslen, der i første omgang aktiverede det sympatiske nervesystem. På dette stadie er hjertefrekvensen i omegnen af 175 pulsslag og i det, der beskrives som 'den sorte zone'.

Når individet bevæger sig ind i den sorte zone, forringes de kognitive processer til et omfang, hvor det limbiske system tager over, og individet er nu overladt til reaktionsmøn-

stre og forsvarsprocesser, der udviklingsmæssigt kan sammenlignes med et dyrs. Følgende reaktioner kan ligeledes forekomme:

- Man begynder at miste sin perifere synsevne; man får tunnelsyn.
- Man kan miste evnen til at fokusere tæt på, samt dybdeopfattelsen, hvilket bevirker, at en trussel kan virke tættere på, end den virkelig er.
- Irrationel kamp eller flugt.
- Midlertidig lammelse.
- Underkastelse.
- Tab af kontrol af blære og / eller tarm.

3.1.2 Vasokonstruktion

En udtalt fysisk reaktion på det grå - sorte stadie er 'vasokonstruktion', som beskriver den fysiske proces med karsammentrækninger, hvor de små blodkars åbninger trækker sig sammen med efterfølgende lille blodgennemstrømning til følge. Synlige tegn på dette er, når individer bliver meget blege under påvirkning af kampstress (heraf betegnelserne 'ligbleg', og 'skræmt fra vid og sans'). Processen kan dog allerede starte, når individet bevæger sig ind i den røde zone og oplever en nedgang i finmotorisk ydeevne. De små kapillærer lukker ned, en proces der bedst kan sammenlignes med det at have forfrosne fingre på en vinterdag.

Ved overgangen til den grå zone vil den almindelige person begynde at miste de grovmotoriske færdigheder, og endnu mere kritisk bliver det, når individet rammer den sorte zone. Kroppen begynder at lukke ned for blodtilførslen til de større muskelgrupper og blodet ledes i stedet til kernefunktioner, som de indre organer, samtidig med at blodtrykket stiger markant. Vasokonstruktionens effekt på organismen får kroppens ydre lag til at danne et skjold, og så længe vigtige arterier længere inde ikke bliver skadet, kan individet udsættes for omfattende skader, uden at det medfører et voldsomt blodtab. Forskere mener i dag, at det er en af kroppens sidste forsvarsværker i kampsituationer. Prisen betales dog i form af nedgang i de grovmotoriske funktioner, som igen påvirker individets mulighed for at forsvare sig eller agere konstruktivt under angreb (NJJ 2013).

3.1.3 Sans- og perceptionsændringer

I en artikel fra Weekendavisen nr. 53 d. 31. december, kan man læse om en amerikansk undersøgelse der omhandler soldater, der har været i ildkamp i krig. Tallene herfra taler sit eget tydelige sprog om, hvor ofte fysiologiske ændringer forekommer ifm. oplevelsen af kampstress. Godt halvdelen af alle, der havde været i ildkamp i undersøgelsen, manglede jf. artiklen simpelthen erindring om dele af det, der var foregået, og 47 % manglede erindringer om handlinger, de selv havde foretaget. Hele 22 % huskede ting, der faktisk ikke var sket. Bogstaveligt talt alle kæmpende oplevede forstyrrelse af deres lydoplevelse. Af visuelle indtryk havde 80 % oplevet tunnelsyn, 72 % havde oplevet usædvanlig skarphed i det, de så, og 65 % oplevede, at tiden bevægede sig i slowmotion.

Den naturlige doping, der sprøjter ud i kroppen ved oplevelsen af høj stress får ens sanser til at fungere anderledes, hvilket undertiden også påvirker ens perception. Alene det at have

kendskab til dette, kan have en positiv effekt i en meget stresset situation, da man måske ikke bliver så overrasket over hændelsen, at man f.eks. 'fryser'. Derfor vil jeg også kort gennemgå og uddybe nogle af de ændringer, der kan forekomme, jf. (L.R.M. 2010).

Tunnelsyn

Tunnelsyn er resultatet af, at man mister det perifere syn. Man kan ikke længere opfatte synsindtryk ud af øjenkrogen, og ens syn kan indsnævres helt ned til centimer, lige som man kan miste dybdesansen og sin evne til at se, hvad der er bagved truslen.

Klarsyn

Klarsyn kan forekomme, når man oplever tunnelsyn, men også i andre tilfælde, kan man undertiden have et klart billede af detaljer, som man måske ellers aldrig ville huske eller lægge mærke til. F.eks. kan man have et meget tydeligt billede af et våben, der peger mod en, eller en ring på hånden af overfaldsmanden, selv om man ikke kan huske personens ansigt. Som så mange andre kampstressvirkninger kan dette klarsyn få os til at gøre ting, som man ellers ikke ville have troet muligt.

Under en livstruende hændelse skifter hjernen til maksimal visuel bearbejdning for at indhente flest mulige informationer. Dette kan være årsag til, at personer har hævdet, at de rent faktisk har kunnet se projektiler i luften, som om det blev optaget med et højhastighedskamera. Det menneskelige system kan rent faktisk gøre dette, og det er muligt, at hjernen under stress bliver i stand til at bearbejde disse informationer.

Høreforstyrrelser

Høreforstyrrelser forekommer i mange varianter. Den mest almindeligt forekommende høreforstyrrelse er, at lyden dæmpes lige fra totalt lydløs til en varierende afdæmpet lyd. Dette sker ofte med skud. Nogle hører overhovedet ikke skuddene, mens andre kun hører dem som svage knald. Ens ører ringer ikke bagefter, som de ville gøre, hvis man blot havde været på skydebanen. Man kan måske høre en samtale, selv om man ikke kan høre skuddene, og undertiden hører man hverken skud eller råb.

Forvrængning af tid

Forvrængning af tid optræder i hurtig og langsom gengivelse. Det kan ske, at man oplever en situation i slowmotion. En begivenhed som måske kun tager millisekunder, kan opleves at tage minutter, fordi alting og alle bevæger sig i slowmotion, eller også kan ting opleves, som om de sker ultrahurtigt, så man knap nok når at opfatte dem. Endelig kan man komme ud for at opleve begge ting under samme hændelse. Fænomenet dukker normalt op, når man er i stressniveau sort.

Fremmedgørelse

Fremmedgørelse er et tegn på, at man virkelig er stresset. I situationer kan man opleve en slags underlig fremmedgørelse i forbindelse med situationen, hvor man lige som betragter sig selv udefra. Bagefter, når man kommer tilbage til virkeligheden, kan det føles, som om situationen foregik i en slags parallelverden, og man kan have svært ved at acceptere, at det foregik, fordi en del af en selv nægter, at det er sket.

Midlertidig lammelse

Midlertidig lammelse er den næsten ultimative tilstand af stress. Man kan opleve at ens krop 'fryser', mens man desperat forsøger at håndtere, at man er i livsfare og at man hellere må få fingeren ud og gøre noget.

3.2 Tanke- og reaktionsmæssige ændringer

Under en ekstrem situation kan den naturlige doping også bevirke, at ens hjerne får en til at tænke og handle anderledes end under normale omstændigheder. En slags autopilot tager over. De fleste i en ildkamp tænker eksempelvis ikke over, hvordan de reagerer. De handler instinktivt og gør normalt kun det, som deres erfaring og uddannelse har programmeret dem til at gøre. Dette er årsagen til at reflektorisk træning er afgørende for ens reaktioner.

Når ens førlighed eller overlevelse står på spil i forbindelse med f.eks. et overfald, er tid stort set altid kritisk. Når man har tid, kan man forberede en plan i ro og mag og med klar hjerne, mens det forholder sig helt omvendt i den modsatte situation, hvilket ofte medfører en kædereaktion af nogle af de ovenfor nævnte reaktioner. I værste fald iværksættes de ultimative overlevelsereaktioner, der som oftest giver sig udtryk i en irrationel, desperat handling, så som flugt, kamp eller midlertidig lammelse.

Den tankemæssige virksomhed påvirkes også af en ekstrem situation. Ifølge Lars R. Møller findes der to former for tankevirksomhed; den eksperimentale og den rationale tankegang, hvor førstnævnte primært foregår under ekstreme situationer, mens den rationale tankegang primært foregår, når tingene er rolige og afklarede. I en stresssituation vil den eksperimentale tankegang dominere og reducere, måske helt udelukke, ens evne til at tænke rationelt, kreativt og reflekterende. Den foregår uden de store anstrengelser, automatisk, lynhurtigt og er handlingsorienteret og langt mere effektiv (men ikke nødvendigvis mere præcis) end rationel tankevirksomhed. Eksperimentel tankevirksomhed er, når man lytter til sin indre stemme, sin sjette sans eller intuition (L.R.M. 2010).

3.3 Reaktioner på frygt

Vi har ægte fobiske reaktioner på voldelige angreb fra artsfæller; adfærdspsykologisk forskning viser, at det virker meget mere skræmmende at blive angrebet af et andet menneske end af en tiger eller en haj (WA. 2009). Oberst Løjtnant David Grossman foreslog i sin bog 'On killing' en model for hvordan mennesker reagerer på fare / frygt for et andet menneske. Han udskiftede den gamle kæmp-eller-flygt model med fire mulige reaktioner: kæmp, flygt, positur og overgivelse. I dag ville han have ændret den sidste reaktion til 'frys', mens Marc MacYoung (efterfølgende benævnt MM) på sin hjemmeside 'No Nonsense Selfdefense' i afsnittet 'Faith and Tactical Application' i stedet vil tilføje den for at gøre modellen mere korrekt, idet baggrunden for tilstanden er forskellige. Jeg vil kort beskrive de forskellige tilstande, jf. (MM-FTA):

3.3.1 Kæmp / Flygt

Kæmp eller flygt reaktionen er den ovenfor beskrevne akutte stress respons, der foregår i kroppen, når du udsættes for en pludselig faresituation. Responsen forbereder kroppen til enten at kæmpe eller flygte. Om en person vælger at kæmpe eller flygte afhænger i høj

grad af situationen og personens trænings / uddannelsesmæssige udgangspunkt. Dog er der en medfødt tendens til enten at reagere ved at kæmpe eller flygte. Denne tendens kan dog forebygges ved træning.

3.3.2 Overgivelse

Som udgangspunkt det bevidste valg, du træffer, når du står over for en overvældende modstand. Ifølge MM's erfaringer, er der to forskellige sider af overgivelse. Den første er at vide, at du ikke vil kunne vinde, og hvis du gør modstand, er der en stor sandsynlighed for, at du enten vil komme slemt til skade eller blive dræbt. F.eks. hvis du står over for en pistolbevæbnet røver, der vil have dine penge. Derfor accepterer du at samarbejde i håb om at overleve. Den anden side er, hvor du har noget vigtigere end din stolthed at passe på, hvorfor du vælger ikke at gøre modstand. Dette er grunden til at familiefaren (forsørgeren) til 4 unger ikke bare siger til sin utålelige chef, at han kan rende og hoppe og fyre dig, hvis han vil. I stedet bukker han hovedet og overgiver sig.

3.3.3 Positur

For at vise, at man overgiver sig, kræver det, at man påtager sig en kropsspositur og et kropssprog, der ikke sender nogen aggressive signaler. En soldat, der overgiver sig, holder sine arme oppe i luften og væk fra sig selv. En person, der ikke forsøger at modargumentere eller bestride noget, har sine arme hængende nede langs siden af kroppen, sænker ofte hovedet, og måske også blikket.

Dette er overgivelsespositioner designet til at undgå angreb, ved ikke at sende signaler, der kan tolkes som trodsighed eller lige frem som en udfordring. Det skal her understreges, at i typisk alfa-beta opførsel (sociale hierarki og gruppe dynamikker), er dette et tegn på at aggressionen ophører, eller i hvert fald, at den er aftagende. Der er blevet etableret dominans, og den krænkede part har fået oprejsning. Men hvis den krænkede ikke kender til alfa-opførsel, vil han i stedet beslutte sig for at forøge voldsomheden i sit angreb, når den anden viser overgivelsestegn - typisk som straf for forseelsen. Dette viser en seriøs brist i aggressorens karakter, eller at overgivelsestegnene blev sendt for sent.

De sociale regler i samfundet foreskriver, at når en person overgiver sig, så stopper modparten med at angribe. Overskridelsen af disse regler fra begge parter er kilden til alle typer af vold. Modsat kan anvendelsen af positur også være omvendt, hvor afsenderen gennem sin kropsholdning, faste blik og myndige stemmeføring tilkendegiver, at han ikke er den person, du skal lave ballade med, eller som i det mindste bliver et let offer.

3.3.4 Fryse

'Frys'-aspektet har også to sider. Den første er den taktiske side, der bygger på en bevidst reaktion. F.eks. hvis du pludselig bliver konfronteret med et stort kødædende rovdyr, og du står bomstille, fordi du håber, at dyret ikke opdager dig. Eller hvis du på en patruljetur i fjendeland pludselig træder på noget, der siger 'klik'. Der fryser du situationen for at undgå yderligere skade. I begge situationer bygger fryse-elementet på en bevidst reaktion på en indkommende stimulus, og i begge situationer har fryseelementet et formål.

Den anden side er den situation, hvor folk fryser, fordi de ikke har en pålidelig løsning på et pludselig opstået problem. Det er ofte her, at den ene type 'frys' flyder ind i den næste, idet hvad der i første omgang var en taktisk fryse-situation, efterfølgende blev en manglende

evne til at handle. Denne manglende evne til at iværksætte nogen som helst plan skyldes ganske simpelt, at hjernen lukker ned, fordi den situation vedkommende står over for, er så stor og uoverkommelig, at personen bare står uden at kunne handle på nogen måde.

3.4 Frygt kontra panik

MM skriver videre under 'frys' (afsnit 3.3.4), at de to sider udgør forskellen på frygt og panik. Det er kun en definition og ikke nødvendigvis den ultimative sandhed. Men der er en vigtig skillelinje mellem frygt og panik. Med frygt ved du, hvad du skal gøre. Spørgsmålet er om du kan gøre det hurtigt nok. Med panik ved du ikke, hvad du skal gøre, så det ødelægger alle chancer for at handle passende. Uden tilstedeværelsen af en beviselig effektiv respons, vil frygten tage over og ende i en panisk tilstand. Frygt er din ven, mens panik er din fjende! Frygt vil hjælpe dig til at nå dit mål hurtigere, mens panik vil lukke dig ned eller i bedste fald føre dig ud i en løsningsmodel, der er upassende i den pågældende situation. F.eks. at stå og råbe ad en pistolrøver, der står med pistolløbet helt oppe i hovedet af dig.

Desværre er begrebet 'frygt' blevet mistolket og forvekslet med panikbegrebet i mange selvforsvarsprogrammer. I mange systemer er målet med træningen derfor blevet ikke at opleve frygt. Dette er en fejl og ifølge MM faktisk det rene sludder. Frygt er en motivationsskabende besked, og det burde bruges til at forbedre dine handlinger for at nå et givent mål. Selv under meget skræmmende omstændigheder, kan en person med tilstrækkelig erfaring og en passende træning handle i selv komplekse situationer. Spørg f.eks. de fleste forældre, hvordan de ville reagere, hvis deres barn kom slemt til skade og var bevidstløs. De fleste vil med det samme komme med en respons, der endog kan være ret så kompleks, f.eks. at køre til skadestuen. At køre er en egenskab, der ofte øves dagligt, så derfor vil der være en stor sandsynlighed for, at den pågældende forælder stadig ville kunne køre bilen i den kritiske situation, om end måske ikke så godt som normalt.

*Goals dictate strategy.
Strategy dictates tactics.
Tactics dictate techniques.*

- Rory Miller, 2008

Det kritiske aspekt er dog, hvilke klart definerede mål, de praktiske øvelser kræver. Målet er i sig selv ikke det komplekse i situationen. At køre er ikke målet, mens det at komme til skadestuen er. Hvis man ikke har et klart defineret mål bag selve opgaven, vil man ofte fejle i sin optræden. Det er lige meget om du kører 150 km i timen, hvis du ikke ved, hvor du skal køre hen.

Baggrunden for ovennævnte er, at målet med at forsvare sig selv eller vinde en kamp faktisk er 'uklare mål'. De er ikke klart definerede taktiske mål. Det virker måske ikke sådan, når man sidder roligt hjemme i sofaen eller selv i træningssalen, men virkeligheden kommer frem i en virkelig konfrontation. Dette bringer os tilbage til babyhjernen (amygdala), og hvor godt den er trænet. Den forstår kun klart definerede mål. Kravl op i træet! Kør til hospitalet! Dette er mål, som den forstår og bruger træning til at opnå. At forsvare sig selv er for vagt et udgangspunkt til at babyhjernen ved, hvilken plan den skal aktivere. Dette skaber en pause i den effektive planløsning, hvilket enten resulterer i vild fægten med armene, eller lige så ofte - at man fryser! Hvis du har trænet noget, som du ikke tror virker, så vil du ikke bruge

det i en skarp situation. Hvis du ikke helhjertet tror, at din træning vil give dig sikkerhed, så er der en stor risiko for, at du vil fryse i situationen. Og hvis du ikke fryser, er der en endnu større sandsynlighed for, at du kun vil lave en halvhjertet teknik. Så det der skulle have været en benknusende teknik, bliver en gang ubrugelig armfægteri.

Du skal ikke kun lære en teknik. Du skal også vide, at det virker, og hvorfor det virker. Hermed menes ikke, at din storhjerne tror, at ved at blive gradueret i en kampsport, så ved du, hvordan man skal forsvare sig. Det er din babyhjerne, der skal vide, at det virker! Du skal have en forsikring om, baseret på erfaring, at hvis du opfylder konstruktionsforskrifterne, så vil dine teknikker virke. Det er den person, der indlader sig i en konflikt med både kort- og langsigtede mål, og hvis kortsigtede mål er bevidst progressive skridt i at opnå det langsigtede mål, der vil vinde. Det er den person, hvis bevidsthed, psyke og babyhjerne arbejder sammen for at opnå et mål, der kan opnås. Og når det er opnået, vil det have positive resultater. Det er ikke teknikken, der genererer kraft. Ved at sikre dig, at du har alle komponenterne i en teknik, vil du kunne generere og levere kraft gennem den teknik.

På samme måde må du forstå din egen psyke for at kunne bruge effektivt forsvar. Hvis en del af dig har mistro til, hvad du tror, du ved, vil du fryse under stress - eller tøve. Det er denne mangel på tro, der vil hindre dig. Din babyhjerne skal først se at noget virker, før den tror på det. Der er hermed ikke tale om et smart salgstrick fra en hurtig sælger, men om noget pålideligt og gennemgående bevist. Din babyhjerne skal have tiltro til, at det virker, og den skal vide, at du kan gøre det. I en kamparena kan du måske acceptere, at din teknik virker 60 % af tiden. Men din amygdala vil ikke glemme de sidste 40 %, specielt ikke lige før den skal overbevise sig selv om at bruge netop den teknik i en situation, hvor du kan blive slået ihjel. Og hvis du prøver at gennemføre teknikken alligevel, vil din amygdala modarbejde dig hele vejen.

Denne korte omtale af psykologien bør have en stor påvirkning på, hvordan du ser på din træning. Du bliver nødt til at fokusere på at finde de kritiske komponenter, der får dine taktikker til at virke. Når du anerkender og fokuserer på at indføre dem i dine reaktioner, så vil du begynde at overbevise din babyhjerne om, at de virker. Når det sker, vil du stå en hel del bedre i forhold til at organisere dine prioriteter og sikre dig, at du gennemfører dem, selv under stress. Aspekter som stress, kroppens fysiske reaktion på adrenalin, tunnelsyn, tidsforvrængning og hørevanskeligheder vil have en stor indvirkning på din præstation. Alt det der ikke er indkørt i din mellemhjerne og færdigheder vil forringes under disse omstændigheder. Hvis disse færdigheder er baseret på solide "byggeforskrifter", skulle du være i stand til at opnå dine mål alligevel. Dette er hjørnesteinen af tro. Ved at træne så elementerne for effektiv kraftlevering integreres i din handlemåde, vil der være en meget større sandsynlighed for, at de er inkluderet i både dine offensive og defensive bevægelser. Dette gælder både i poomse / kata, sparringstræning, og mest vigtigt - i livstruende situationer. Din babyhjerne vil gøre det, den ved virker, og den vil gøre det med stor dedikation (MM-FTA).

Vi ved, at kun grovmotoriske færdigheder kan modstå virkningerne af ekstrem stress, og da ens puls formentlig vil stige til over 145 slag i minuttet, når vi udsættes for livsfarlige trusler, bør man undgå finmotoriske og komplekse færdigheder under kampuddannelse, hvis man kan. Ideen er derfor, at teknikkerne skal være så enkle som muligt, de skal indlæres så hurtigt som muligt, og ens puls skal være så lav som muligt, når man udøver teknikken. I forhold til MM's beskrivelse af vigtigheden af at have klart definerede mål, har jeg personligt ofte oplevet det samme ifm. stresstræning på flere måder. Jeg har erfaret, at det kan være

endog meget svært for folk, der er påvirket af kampstress, at håndtere et forløb, hvor der skal behandles for meget input- og reageres derefter - inden for kort tid.

Nærkampsinstruktør Armen Doslic fortalte mig på et kursus, at kun få mennesker kan multitaske, når de er påvirket af kampstress, men at man i stedet kan monotaske meget hurtigt. Selv om det kun er næstbedste løsning, har det vist sig at være et godt alternativ. Så i stedet for at en person glemte vigtige aspekter i en situation, der hver for sig i værste fald kunne betyde død eller lemlæstelse, fordi denne ville gøre flere ting på en gang, var resultatet bedre, når personen blev vænnet til at løse situationen trin for trin. Resultatet kan ofte læses ved at reaktionstiden reduceres dramatisk, og det er netop reaktionstiden, der er en af de vigtigste aspekter i en kampsituation.

Et andet område hvor klart definerede mål er en fordel, er i valget af taktik i en forsvarssituation. Som nævnt tidligere ender mange forsvar med vild fægteri med armene uden noget egentlig mål. Det er min erfaring, at en udøver forud for hver afsendelse af en teknik, skal gøre sig klart, hvad denne vil sigte efter. Er det ansigtet, skridtet eller noget tredje? Da både forsvarer og angriber ofte vil ændre position hele tiden, vil der løbende skulle indpodes nye mål, men hvis man ikke har et klart defineret mål, er det også svært at ramme.

*Assaults happen closer, faster, more suddenly, and
with more power than most people believe.*

- Rory Miller, 2008

3.5 Tillid

MM's beskrivelse af frygt og klart definerede mål er ikke hans egne ideer, men områder som også er behandlet af David Grossman og ikke mindst Bruce Siddle i bogen 'Sharpening The Warriors Edge'. I Lars R. Møllers bog 'Vi slår ihjel og lever med det', beskriver han tilstanden omkring manglende tillid til sig selv og ens teknik og evner, der netop er taget fra Bruce Siddles førnævnte bog. Frygten for at fejle og det at have tillid til ens evner er stort set det samme, men forklaringen er anderledes, og da denne del er så vigtig ifm. indlæring, vælger jeg for forståelsens og fuldstændighedens skyld at tage den med. Han beskriver det således:

Vi husker, at stress er et resultat af perception, og vi kan gennem uddannelse ændre denne perception, hvis vi gør det rigtigt. Sammenhængen mellem stigende puls og ængstelse eller frygt er normalt baseret på soldatens perception af at have kontrol over situationen. At udøve kontrol er at have sikkerhed. Hvis man bemærker en moderat trussel, bliver man nervøs, hvis man bemærker en livsfarlig trussel, bliver man bange. Ængstelse og frygt er et resultat af ens perception og altså ikke noget målbart. Perceptionen er derfor helt individuel. En trussel, som kan fremkalde frygt for nogle, kan være noget, som kun opleves som spændende af andre. Der er mange ting, man skal tage i betragtning, når man skal håndtere stress. Tillid til sin uddannelse, tidligere erfaringer og frygt vil have en negativ eller positiv indflydelse på ens perception om at have kontrol over situationen.

Stressniveauet afhænger af tre hovedområder. Perceptionen af truslen, ens tillid til at kunne kontrollere stress og endelig, om man udsættes for stress for første gang. Under kampuddannelsen er det derfor vigtigt, at mål og formål er krystalklare. Man skal vide, hvorfor uddannelse under stressfyldte omstændigheder er nødvendig, fordi man risikerer at over-

stresse, hvis man ikke har tilstrækkeligt kendskab til at kunne handle i stressfyldte situationer. Derfor er udviklingen af tillid i uddannelsen det primære mål under kampuddannelse.

Tillid er en mental tilstand, der udgøres af tidligere erfaringer og oplevelser. Udvikling af tillid under kampuddannelse foregår i to trin. Man starter med at udvikle tillid til en bestemt teknik eller færdighed, hvilket afhænger af, hvor hurtigt man kan lære den, og om man oplever, at den er effektiv. Næste trin er at udvikle tillid til de situationer, hvor teknikken eller færdigheden skal anvendes, hvilket sker gennem dynamiske øvelser eller en slags rollespil, og her indhenter man erfaring i at håndtere stress. Man kan sagtens lære mekanikken i en færdighed eller teknik i et klasseværelse, men man skal også tilpasse den på gaden, felten eller et dynamisk miljø.

Jeg kan belyse denne form for uddannelse med et eksempel, hvor vi skal lære at overleve på åbent hav. Når man lærer at svømme, sker det ofte ved, at man lærer den grundlæggende teknik i den lave ende af svømmebassinet. Nær man herefter bevæger sig ud på den dybe del af bassinet, vil man bemærke, at man bliver nervøs, skønt man ved, at instruktøren er i nærheden. Denne nervøsitet forsvinder, efterhånden som man oplever succes under uddannelsen. Det virker - jeg kan svømme, hvilket skaber tillid og man bliver vant til det nye miljø. Ironisk nok vender denne nervøsitet tilbage, hver gang man udsættes for et nyt miljø. Nervøsiteten stiger, når man går fra den lave til den dybe ende af bassinet, og igen når man bevæger sig ud i det rigtige hav, også selvom man befinder sig i strandkanten. Nervøsiteten stiger igen, når man er på det dybe vand i det rigtige hav og vender igen tilbage, når man befinder sig på det åbne hav uden at kunne se land. I hvert tilfælde vil gentagne øvelser i det nye miljø kombineret med positive erfaringer bevirke, at tilliden stiger, og stressen reduceres. Denne forståelse af sammenhængen mellem tillid, erfaring og stressniveauer er afgørende for, hvordan man strikker en effektiv uddannelse sammen.

Det er vigtigt at bemærke, hvor stor indflydelse tillid har på ens mentale og fysiske evner. I idrætsverdenen hører man ofte, at en dårlig præstation skyldes mangel på tillid, omvendt hører man også, at en fremragende præstation skyldtes, at udøveren var afslappet, koncentreret og fuld af tillid. Sindet og kroppen kan være på dupperne for at kunne håndtere kravene til en opgave, men rent mentalt er man afslappet, fordi man kender sin egen styrke og kompetence. Når man har tillid til sine egne evner, er man afslappet, men parat. Man er koncentreret og fokuseret, og ens puls og åndedræt er under fuld kontrol. Mangel på tillid er en tilstand, som producerer nervøsitet, ængstelse og stress. Ens reaktioner over for påvirkninger fra miljøet kan opleves som positive eller negative, og de er individuelle. Hvis man opfatter dem som negative, bliver de det. Negativ stress har en negativ indflydelse på ens koncentration.

Tillid har en afgørende virkning på, om man overlever, fordi tillid som mental tilstand bevirker, at man opretholder en lav puls, som er afgørende for ens evne til at tænke og yde sit bedste under kamp. Derfor må al virksomhed under kampuddannelse fokuseres på at øge den ubevidste tillid hos soldaten. Denne udvikling starter med at få soldaten til at være sikker på en specifik teknik eller færdighed. Soldatens opfattelse af, hvor hurtigt man kan lære den nye teknik, er direkte relateret til hans motivation. Hvis man ikke tror, at man kan lære teknikken hurtigt, er man heller ikke motiveret til at træne, hvilket resulterer i lavere tillid til teknikken og dermed lavere kompetence.

Kapitel 4

Kampstress og træning

4.1 Korrekt indlæring i forhold til kampstress

4.1.1 Opbygning af indlæringsfasen

Armen Doslic, en meget erfaren svensk nærkampsinstruktør, opstiller flg. 4 faser i et trænings / indlærings-forløb:

- 1. fase:** Ingen stress – øvelsen / teknikken virker.
- 2. fase:** Lidt stress – øvelsen virker måske.
- 3. fase:** Realistisk stress – evolutionen tager over og kun naturlige reaktioner / bevægelser virker. Amygdala træning!
- 4. fase:** Real fear stress – Kan kun opleves i virkeligheden.

Den neden for beskrevne undervisningsform, som jeg har set anvendt bl.a. inden for Krav Maga, kunne passende beskrive Armen Doslic's 1. og 2. fase.

- Instruktøren demonstrerer en teknik i normalt tempo foran eleverne, så de kan se, hvordan den skal se ud, når den udføres korrekt.
- Samme teknik demonstreres af instruktøren i slow motion, samtidig med at teknikken forklares (soft wiring).
- Eleverne står på linje med instruktøren placeret foran, hvorefter de samtidig med instruktøren udfører teknikken langsomt og derefter hurtigere og hurtigere. Instruktøren bør demonstrere øvelsen både med front- og med ryggen til eleverne, da en teknik set forfra opleves spejlvendt for eleven og derfor kan være sværere at adoptere. Det er her også vigtigt, at der udføres et vist antal gentagelser, så teknikken kan blive integreret i nervesystemet. Jeg har af flere Krav Maga instruktører hørt, at hvis en teknik / bevægelse ikke kan indlæres efter ca. 30 gentagelser, så er den ikke grovmotorisk nok, og den vil være for svær at udføre i en situation, hvor man er påvirket af tilstrækkelig kampstress. Jeg er meget enig i dette!

- Teknikken sættes nu i forbindelse med et passende angreb ved partnertræning, således at eleven får en anvendelsesform ind i sin bevidsthed, samt et billede af en løsning på en situation. I starten bør angrebsteknikken, og også forsvaret, laves i roligt tempo uden stress.
- I takt med at øvelsen gentages succesfuldt, sættes tempoet (og stress niveauet) op for til sidst at være med max hastighed. Beskyttelsesudstyr kan evt anvendes for at undgå skader!
- Yderligere stress tilføjes ved at angriber må angribe med valgfri side efter egen plan, evt kombineret med at forsvarer har lukkede øjne indtil angriber giver "åben øjne signal". Angriberens angreb skal være påbegyndt, når forsvarer åbner øjnene, så denne skal reagere refleksmæssigt.
- Der tilføjes flere angrebsmuligheder, og der kan evt laves pulstræning inden angreb for at højne stress niveauet yderligere. Modellen med lukkede øjne kan fortsat anvendes med flere angrebsmuligheder.

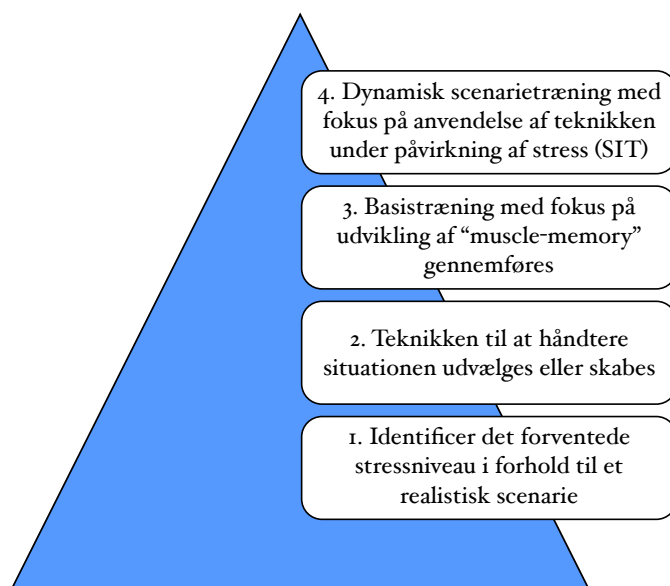
Ovenstående model kan bruges på mange forskellige typer teknikker og forsvar. Eksempelvis kan det sagtens være teknikker på plethandsker eller sparkeskjold, der indøves, hvor afstandsbedømmelse og korrekt teknikvalg er i højsædet. Sværhedsgraden her vil ligeledes kunne øges ved at nedsætte responstiden til at reagere.

Det er vigtigt, at man som underviser ikke går for hurtigt frem ift. stresstræning. Udøverens erfaring med en teknik bør være en positiv oplevelse, hvor udøverens tillid til teknikken effektivitet vokser i et passende tempo. Derfor bør man ikke rykke fra en fase til en anden, før udøveren er klar til dette. Dette stiller store krav til instruktøren, som bør være i stand til at vurdere den enkelte udøvers niveau, så denne ikke skifter for hurtigt fra en fase til en anden. Hvis instruktøren f.eks. registrerer, at en udøver ikke er klar til at arbejde i ovenfor nævnte fase 2, hvor det øvede forsvar teknisk generelt udføres for dårligt, bør udøveren arbejde videre i fase 1 noget længere. Og det samme fra fase 3 til 2.

Tidligere kollega og uddannet Krav Maga instruktør, Nikolaj Juul Jakobsen har i et foredrag om kampstress anvendt figur 4.1 til at beskrive en måde at opbygge et træningsforløb, hvor en teknik skal kunne optrænes til at anvendes i en stresset situation. Denne måde at udtænke løsnings- og træningsopbygninger på har vist sig meget effektiv inden for bl.a. Krav Maga, der trænes i mange politi- og militærenheder rundt omkring i verden. Det interessante ift. især mange traditionelle kampsystemer er, at man starter med at udfinde det stressniveau, en person typisk vil være i, når denne skal anvende en teknik i en bestemt situation. Og ud fra dette stressniveau finder man så en passende løsning (teknik), der bør være brugbar i situationen. I traditionelle systemer er det min erfaring, at man ofte slet ikke indtænker stressfaktoren, og at de valgte løsninger derfor indebærer alt for meget finmotorik og tankevirksomhed. Sidstnævnte er fint, hvis man udfører tingene med baggrund i en kunst- eller sportsrelateret betydning, men skidt hvis det drejer sig om selvforsvar.

Action beats reaction!

- Rory Miller, 2008



Figur 4.1: **Træningsforløb skema** - til anvendeliggørelse af teknikker under stress.

4.1.2 Stress-fremmende faktorer i træning

Når man skal bevæge sig over i Armen Doslic's 3. fase, hvor det er Amygdala-reflekser, vi vil arbejde med, er der flere stressfremmende faktorer, der kan og skal tilføjes i træningen, hvis man ønsker at opnå et tilstrækkeligt stressniveau, der kommer så tæt på virkeligheden som muligt.

Frygt er den ting, som alle vil føle, hvis de står over for en potentiel røvfuld eller livstruende situation. Derfor må frygten til en vis grad også tages ind i træningen, således at den bliver mindre hæmmende for udøveren, og specielt så man undgår at frygten resulterer i panik. Man kan sagtens handle, selv om man er bange, men der er en vigtig skillelinje mellem frygt og panik. Med frygt ved du, hvad du skal gøre. Spørgsmålet er om du kan gøre det hurtigt nok. Med panik ved du ikke, hvad du skal gøre, så det ødelægger alle chancer for at handle på en passende og effektiv måde.

En måde at tilføje en vis grad af frygt i træningen / øvelsen, er hvis forsvareren er i risiko for at blive påført smerte, hvis han ikke præsterer godt nok. Det kan være meget grænseoverskridende for mange, men ikke desto mindre er det meget effektivt, da det er den letteste måde at få øvelsen til at ligne virkeligheden. Ud over at vænne sig til at arbejde samtidig med at man er bange, vil man også træne i den korrekte afstand til angriberen, lige som angriberens angrebshastighed og bevægelsesmønster vil være som i virkeligheden. Man bør selvsagt anvende passende beskyttelsesudstyr, men jo mindre udstyr, des mere smerte og større stressniveau. Ved ikke at anvende udstyr, stiger skadesrisikoen selvfølgelig også, hvorfor jeg personligt vil anbefale, at udstyr benyttes. Og man kan stadig få en masse ud af træningen, selv om man ikke indkasserer brækkede ribben og blå øjne. Jeg vil endstige påstå, at udøvere der bliver dygtige i fase 2 stadig er meget bedre stillede end personer, der slet ikke træner med en stressfaktor.

Frygten for at blive udstillet og ikke præstere over for andre, er ikke den samme frygt som frygten for smerte, men den kan i høj grad virke hæmmende, hvorfor man med fordel kan lade udøvere arbejde med tilskuere på. De fleste har vel prøvet at opleve spændingen

ifm. en opvisning, hvor tendensen til at glemme og fejle er langt større end i træningsfasen inden?

Der findes dog også andre parametre, man kan arbejde med for at højne stressniveauet. Høje lyde ifm. en øvelse er med til at påvirke og mindske koncentrationen, hvorfor man med fordel kan spille højt musik når øvelsen udføres. En eller flere personer, der råber og skriger ad en, stresser også rent lydmæssigt, mens verbal aggression og truende kropssprog fra andre mennesker i høj grad kan skræmme / stresse de fleste. Mørke er ligeledes en stressende faktor, da manglende evne til at se, eller at se mindre godt, gør de fleste mennesker utrygge.

Sammen med ovennævnte faktorer, skal man så blot tilføje overraskelsesmomentet, hvor udøveren ikke ved, hvad der skal ske, og når der så endelig sker noget, er det med mindst mulig reaktionstid, så udøverens handling kommer refleksmæssigt, og hvor der er begrænset adgang til det præfrontale område i hjernen (logisk og rationel tænkning).

Ved at arbejde på det rigtige stressniveau, er der direkte adgang til at printe læring ned i mellemhjernen, der jo er den del, der er aktiv under ekstrem stress. Sådanne øvelser stiller dog store krav til instruktørens mulighed for at styre scenariet og figuranterne, f.eks. ved at få figuranterne til at holde igen eller presse på, alt efter udøverens niveau. Som nævnt tidligere er den positive oplevelse vigtig, hvorfor feedback bør gives gennem anerkendelse frem for ved fejlretning, og så blot gentage øvelserne, så udøveren stille og roligt forbedrer sig.

Forskning har vist, at når den almindelige politimand eller soldat oplever kampstress på et niveau, hvor hjerterefrekvensen stiger til et niveau i nærheden af 145 pulsslag, oplever størstedelen en markant forringelse af den operative ydeevne. Et anderledes billede viser sig hos de operative, der har gennemgået en lang, intensiv og stressfuld træning af de nødvendige færdigheder. Operative individer, der har gennemgået en sådan træning, viser sig at kunne skubbe grænserne for den røde zone, og præstere på et ekstraordinært niveau på trods af en forhøjet hjerterefrekvens, der ellers skulle gøre det umuligt. På dette niveau, der beskrives som den 'grå zone', kan visse individer stadig performe med hjerterefrekvenser på mellem 145 og 175 bpm (NJJ 2013). På samme vis vil de fleste kampkunststudøvere, der begynder at træne stresstræning, forholdsvis hurtigt mærke forbedringer.

*Stress levels are dependent on time and fear.
Not on you. You don't get to choose!*

- Rory Miller, 2008

4.2 Fremmende aspekter i kampstress træning

Der er flere omstændigheder, som man bør tage højde for i forbindelse med træning, hvor udøverens evne til at forsvare sig i et realistisk miljø, skal fremmes.

4.2.1 Hardness træning

Hardness træning er træning, hvor udøveren tilvænner sig til at modtage smerte ifm. træning. Det kan være ved at man blokerer med kontakt og laver øvelser, hvor der rammes direkte på kroppen med slag og spark. At blive ramt af slag og spark på en vest eller et sparkeskjold, vil være ubehageligt for de fleste i starten, og som med al anden form for udviklingstræning, bør man gå stille og roligt frem.

Udgangspunktet er at udøveren tilvænnes til en vis form for smerte, så denne ikke bliver overrasket / chokeret, hvis lignende smerte opleves i en skarp situation. Netop oplevelsen af ukendt smerte kan nemlig let få en person til at fryse i en stress-situation. Førnævnte Armen Doslic udtalte på et kursus, at han ikke mente, at det var realistisk at lære folk selvforsvar, uden at de samtidig fik hardness træning, idet miljøet fra træning til virkelighed ganske simpelt ville være for forskelligt.

4.2.2 Ud af komfort zonen

At turde udfordre sig selv på ens frygt er sjældent. Udøvere skal tilvænnes til at arbejde på ukendt territorie, hvor de er ude af deres komfort zone. De skal turde at udfordre sig selv- også selv om de ikke kender alle omstændighederne i en øvelse på forhånd eller har en garanti for, at deres evner vil slå til. At være en del af en verbal eller fysisk konflikt, vil for de fleste være grænseoverskridende og langt uden for deres komfort zone, men des oftere man kaster sig ud i noget ukendt- og overlever, des bedre vil man ofte være til at turde reagere fremover. Det er når man arbejder uden for sin komfortzone, at man udvikler sig.

Det er desværre sjældent, at folk gør noget, som de ikke kan lide. Men alene det at turde at gøre noget eller at kaste sig ud i en øvelse eller udfordring, vil for de fleste være en positiv oplevelse efterfølgende, og disse oplevelser giver selvtillid. Og selvtillid er en meget vigtig egenskab, når man skal udstråle, at man ikke er den person, modparten har lyst til at komme i slagsmål med. Nogle hævder, at folk ikke kan være modige, hvis de er usikre!

4.2.3 Tillade at forvare sig selv

For nogen kan det virke banalt, men faktisk har rigtig mange mennesker det svært med at slå på andre mennesker. Vi vokser op i samfund, hvor vi lærer, at det at være aggressiv og voldelig er moralsk og socialt upassende. Faktisk kvitterer samfundet ofte voldelig adfærd med en tur i fængsel. Men det er død og pine nødvendigt, at man kan sætte sig ud over denne grænse til træning, da de fleste vil have lige så svært ved at påføre andre smerter i virkeligheden, som de vil i en træningssituation.

Jeg har personligt oplevet dette hos udøvere af alle typer mange gange. Selv om jeg også har registreret tendensen hos flere voksne og store mænd, er det ofte piger og kvinder, der har det sværest. Dette er helt naturligt, når vi historisk kigger på kvindens rolle i samfundet, der gik på at føde børn og lave mad, mens manden gik på jagt og forsvarede familien. Det klassiske billede af hvordan en pæn pige opfører sig, hænger sjældent sammen med hverken verbal eller fysisk aggression. Ikke desto mindre, er det derfor endnu vigtigere, at kvinder giver sig selv lov til at være hysteriske og slå og sparke på en anden person (gerne med beskyttelsesudstyr). Alternativet ses alt for ofte i voldtægtssager, hvor kvinden intet gjorde for at sætte sig til modværge. Det skal i nogle situationer være okay at skade andre!

Violence of action trumps technique.

- Deputy U.S. Marshal Jeff Jones

4.2.4 Mindset træning

Af fremmede faktorer i træningen er mindset træning en meget vigtig del. Det primære består ganske simpelt i på meget kort tid at kunne skifte fra en rolig og afbalanceret tilstand

til en aggressiv vildkat, der bider og kradser (slår og sparker) i et væk, og som ikke trækker sig, før modstanderen er passiviseret. Det er essentielt, at man handler med 100 % overbevisning, hvis man med succes skal kunne modvirke et voldsomt fysisk overgreb, og ofte når folk ikke at komme op i det rigtige gear, før de er blevet nedkæmpet af angriberen.

RM beskriver i førnævnte bog 'The OODA loop', der er et begreb, som US Air Force Oberst John Boyd har opfundet, og som er blevet et standard begreb inden for kamporienteret beslutningstagning. Det væsentlige går ud på, at man i alle kampsituationer må:

Observe: observere hvad der sker.

Orient: orientere sig og oversætte sensoriske input.

Decide: beslutte sig for hvad man vil gøre

Act: handle

Et eksempel kunne være:

Observe: Pludselig ser du en knytnæve, der bliver større og større.

Orient: Hallo. Det må jo betyde, at næven kommer nærmere. Jeg blir angrebet!

Decide: Hvad skal jeg gøre ved det? Blokere eller dukke mig? Jeg dukker mig!

Act: Man dukker sig!

Det er ifølge RM i de to midterste trin, at mest kritisk tid bliver spildt, hvilket kan være fatalt, da din angriber ofte vil være på trin 4, når du er på trin 1. Ofte forsøger folk at samle for mange informationer, og mens de bruger tid på at tænke på, hvad de skal gøre og hvad modpartens næste skridt vil være, bliver de ramt igen. Det mest fatale spørgsmål ifm. et overraskende overfald er ifølge RM 'hvorfor?'. Hvorfor gør de dette? Hvad betyder det? Men man får intet svar, og hvis man gjorde, ville det ikke hjælpe. Men mange ofre fryser netop ved spørgsmålet 'hvorfor?'. At beslutte sig er den anden tidssluger. Ofte skyldes dette, at folk har for mange valgmuligheder, hvilket resulterer i, at det tager længere tid at udvælge den rigtige løsning.

Udgangspunktet er, at aktion slår reaktion, men gennem træning og erfaring kan det lade sig gøre, at modvirke dette. RM's udgangspunkt er, at man arbejder med et mindre antal teknikker, som er kernen i ens forsvar, og hvor de samme teknikker kan bruges i mange forskellige situationer. Hermed kan det lykkedes at springe over de to midterste trin, fordi ens reaktionstid er meget kort. RM beskriver sin egen reaktion ved, at han lukker sin informationsstrøm ned, når hans sensorinput bliver overbelastet. I OODA termer kan det beskrives, som når han mærker, at han er ved at blive fanget på de to mellemste trin, så reagerer han!

I mindset træning, skal man altså træne på at lukke ned for ens tankestrøm og reagere reflektivt. Det kan være pude- eller sandsæk træning, hvor man på kommando arbejder eksplosivt i serier. Det kan også være ved parøvelser, hvor den ene modsvarer den andens angreb med et aggressivt forsvar bestående af en bølge af teknikker. Min favorit er parøvelsen, hvor angriberen er beskyttet med en heldragt, hvorpå man kan slå og sparke på krop og ben med fuld styrke. Angriberen har handsker på, så denne kan lave et kvalificeret angreb, der skal gøre øvelsen mere realistisk og skabe respekt hos forsvareren. At skulle passe på sig selv og bevæge sig fra en defensiv til en offensiv position er meget virkeligt, da det kun

er voldsmænd, der starter med at være i offensiven. Og når folk får lov til at slå og sparke med fuld kraft mod en aggressiv bevægelig modstander, finder de ofte ud af, at en eller to teknikker langt fra er nok til passivisere modstanderen.

Et vigtigt aspekt i disse øvelser er at indsætte nogle parametre for, hvornår modstanderen er passiviseret, da man ellers tilvænner udøverne i ukritisk at blive ved med at slå og sparke, selv om angriberen viser tegn på tilbagetrækning eller overgivelse. Og det kan hurtigt koste en voldsdom, da det er ude over nødværgebestemmelserne. Selv om man i nødværge-lovens § 13, stk. 2 åbner op for straffrihed, selv om man overskrider lovligt nødværge, gælder dette sjældent udøvere af kampsport. Jeg plejer at sige, at folk skal kunne selvtænde aggressionskontakten på et splitsekund, men de skal lige så hurtigt kunne slukke kontakten igen.

At vænne udøvere til at tænke og handle i et aggressivt miljø er ligeledes en positiv udledning af mindset træning. Mange fryser og glemmer sund fornuft, når de pludselig står over for en stor aggressiv fyr, der råber og skriger dem op i hovedet, hvilket er skidt, da opfølgningen på den verbale aggression ofte er vold. Ved at lave øvelser, hvor folk bliver overfuset verbalt med høj aggressionsfaktor, vænner de sig stille og roligt til ikke at lade sig påvirke for meget, og i stedet begynde at udtænke strategier for at komme ud af situationen eller forberede sig på et fysisk angreb. Man skal her bemærke, at der er forskel på det mindset, der skal etableres og trænes, da man jo ikke ønsker, at ens elever skal gå amok med slag og spark på en person, der godt nok er aggressiv, men som ikke har udvist tegn på at ville overfalde dem. Det handler basalt om at få sat gang i den rigtige tankegang, så man ikke bliver overrasket. Og kommer angrebet fuldstændig uanmeldt, må der altså ikke bruges mange splitsekunder på tankevirkosomhed.

Et sidste men vigtigt aspekt i mindset træning er ikke at give op. Folk skal blive ved med at kæmpe / yde modstand, og det at opgive er ganske simpelt ikke en acceptabel løsning i en mindset øvelse.

4.2.5 Modvirke tunnelsyn

Som beskrevet tidligere er tunnelsyn en næsten naturlig følge af kampstress. Måden at arbejde sig ud af tunnelsyn er primært ved at huske at trække vejret og orientere sig ved at bevæge hovedet fra side til side. Der er en klar fordel ved at orientere sig 360 grader ifm. og efter et overfald, da man derved kan sikre sig, at der ikke er flere angribere eller spejde efter en flugtmulighed. Men orienteringen alene bør bevirke, at tunnelsynet stille og roligt åbner sig op, og at stressniveauet dermed falder.

4.2.6 Evnen til at bruge stemmen

Evnen til at tale er som tidligere nævnt en finmotorisk evne, som allerede kan blive hæmmet i den røde stress zone (se side 10). Grunden til at jeg har valgt at fremhæve fordelene ved at træne stemmens brug i træningssituationer, er at det er så enkelt, men samtidig meget vigtigt. Og alligevel erfarer jeg, at meget få gør det. At skribe højt eller råbe om hjælp er den letteste måde at tiltrække sig opmærksomhed på i en potentiel farlig situation eller ifm. et overfald. Især i voldtægtssager vil alene det at kvinden råber op, skabe så meget opmærksomhed hos omgivelserne, at voldtægtsmanden muligvis vil stoppe sit forehavende.

4.2.7 Tænke ud af boksen

Denne del er nok noget af det, jeg personligt underviser meget lidt i inden for selvforsvarstræning inden for kampkunstdelen, mens det er højt prioriteret i min undervisning inden for Politiet. Og det er en fejl! Der er i de fleste kampkunstmiljøer nok en tendens til, at vi underviser meget i konkrete fysiske øvelser, hvor det er den fysiske tekniske løsning, der bliver dyrket i forhold til, hvad man har i sit pensum.

Et eksempel. Hvis man laver et scenarie i træningssalen, hvor en person uden varsel pludselig angriber en anden udøver fra 10 meters afstand med en kniv, vil de fleste formentlig blive stående og 'fryse', fordi episoden kommer uden varsel, mens nogle vil løbe rundt i salen for at undgå angriberen. Andre vil måske vente, til angriberen kommer tættere på og derefter forsøge at afværge angrebet (og helst også afvæbne angriberen på flotteste facon). Umiddelbart ville jeg helt sikkert gøre det samme, hvis jeg fulgte den tankegang, jeg er opflasket med i dojangen. Den mest optimale og sikreste løsning vil dog i langt de fleste tilfælde være hurtigst muligt at finde den bedste flugtvej og så stikke halen mellem benene. Alternativt kunne man kigge efter genstande, der kunne bruges som våben (træningsvåben i dojangen, stole eller lign.), samtidig med, at man begyndte at råbe, at der var en mand med en kniv. Det spontane succeskriterie bør være at slippe væk i live hurtigst muligt.

RM pointerer, at netop dette at få folk til at tænke ud af boksen, er et af de store problemer i scenarietræning. Han begrundet det med, at elever helt automatisk ofte gør det, de forventer, at deres instruktør gerne vil se. Og jeg kan kun give ham ret! Løsningen på problemet kan bl.a. være, at instruktøren meget tydeligt definerer målet med den pågældende træning, så folk ved, at de må og bør tænke ud af boksen, og at der ikke er nogen regler. Eller at man omvendt definerer nogle klare begrænsninger for ens muligheder i øvelsen.

'Fight, run and hide' er 3 af de klassiske overlevelsestrategier, som RM nævner i sin bog, og de er stadig lige så aktuelle, som da vi løb rundt halvnøgne og var bange for at blive spist af et rovdyr. Og når man underviser i selvforsvar, bør man i høj grad tage disse strategier med. Dog bør man altid opfordre til, at man løber først, og kun kæmper, hvis det er absolut nødvendigt. Men essensen i forhold til kampstress og amygdala træning er, at man gør det man træner. Og er løsningen 'at løbe' ikke indarbejdet i ens træning og tankegang, så gør man det heller ikke nødvendigvis spontant i virkeligheden. Specielt ikke hvis man træner kampkunst, hvor det ofte er det stik modsatte, man trænes i - nemlig at kæmpe!

*Man vokser ikke med opgaven i et slag.
Man synker ned til sit træningsniveau.*

- Dave Grossman, 2008

4.3 Anvendelsen af det parasympatiske nervesystem og kampstress

Et andet fremmede aspekt i ens træning bør være vejtrækningsøvelser. Man har jf. (NJJ 2013) nemlig fundet ud af, at særlige vejtrækningsteknikker kan fungere som en bro mellem den reaktive tilstand i det sympatiske nervesystem og den kontrollerede tilstand i det parasympatiske nervesystem. Det er særligt sidstnævnte del, det er muligt og anvendeligt at aktivere gennem vejtrækningen.

Når det parasymptiske nervesystem aktiveres af åndedrættet, mens individet er påvirket af kampstress, sænkes aktiveringsniveauet i det sympatiske nervesystem. Det er altså muligt at kontrollere niveauet af stress gennem vejrtrækning, hvilket gør individet selvregulerende i forhold til følgevirkningerne fra kampstress. En af årsagerne til denne effekt er vagusnervens centrale placering i hjernestammen og omfattende netværk af nervebaner. Fra hjernestammen forbinder den bl.a. hjernen til lunger, hjerte, mave og tarme gennem et sindrigt net af nervebaner. Vagusnervens kobling til individets lunger og hjerte er særligt interessant i forbindelse med denne opgave, da treenigheden mellem hjerne, hjerte og lunger er det, der gør det muligt, at aktivere det parasymptiske nervesystem på kommando. Ved at holde vejret et kort øjeblik og derefter ånde langsomt ud igen, aktiverer vagusnerven det parasymptiske nervesystem, og derved bliver det muligt for individet at kontrollere sit stressaktiveringsniveau (NJJ 2013).

4.3.1 Taktisk vejrtrækning

Selvom der løbende findes nye anvendelsesområder og positive effekter forbundet med kontrolleret vejrtrækning, er selve konceptet ikke noget nyt. Inden for Yoga, Zen og kampkunstens verden har effekten af åndedrætskontrol været kendt og anvendt i århundreder. Den militære anvendelse af yoga (og meditation) er tilsvarende gammel. En form kaldet 'kundalini yoga' blev anvendt af sikh krigere gennem generationer. Det forlyder, at krigere, der blev ledet af en stor, indisk yoga guru, Gobinde Singh, i det syttende århundrede, var kendt for at generere frygt i deres fjender på baggrund af den fokus og frygtløse holdning, de udviste i kamp.

Taktisk vejrtrækning, hvis tekniske betegnelse er 'autogen vejrtrækning', er et simpelt og effektivt værktøj til at håndtere ophidselse eller stress med. Grossman et al. beskriver effekten på følgende måde:

“When you strip away the mysticism, all that is left is a simple process that allows you to gain conscious control over your unconscious nervous system, and then put it to work for you”.

Den taktiske vejrtrækningsteknik udføres på følgende måde. Man begynder med at trække vejret langsomt ind gennem næsen og ned i maven, mens der tælles til fire. Vejret holdes, mens der tælles til fire, og derefter åndes der langsomt ud gennem munden på tællingen fire. Når lungerne føles tomme, holdes vejret igen, mens der tælles til fire, og derefter gentages processen. Der er stadig et behov for forskning for at se, hvor lang tid hver enkelt fase skal holdes. Det er derfor vigtigt, at individet skræddersyr teknikken og de forskellige faser, så det passer til organismens behov. Det har dog vist sig, at jo mere individet øver sig i at anvende den taktiske vejrtrækningsteknik, desto hurtigere viser der sig en respons i det parasymptiske nervesystem (NJJ 2013).

I forhold til anvendelse af taktisk vejrtrækning kan man i NJJ's opgave bl.a. læse følgende. Taktisk vejrtrækning kan anvendes før, under og efter en kampsituation, eller når den operative befinder sig i en situation, hvor individet skønner, at det er nødvendigt at aktivere PSN. Når vejrtrækningsteknikken anvendes før en indsats, kan det have en hurtig og beroligende effekt og hjælpe individet til at opnå en optimal performancezone i forhold til situationen og opgaven, der skal løses. Eksemplet er her taget fra en indsats situation i Politiet eller Forsvaret, men teknikken kan sagtens overføres til andre situationer, hvor kampstressen indfinder sig. Det kræver dog, at man som beskrevet ovenfor, øver sig meget

i teknikken og vænner sig til at arbejde med den i passende situationer, så også denne del bliver en slags refleks.

Det siger sig selv, at man ikke kan nå at få nytte af ens vejrtrækningsevner i det sekund, man bliver brutalt overfaldet uden varsel. Her er det ens øvrige reflekser, der skal på banen. Men jo hurtigere, man får iværksat vejrtrækning, des hurtigere vil man så at sige begynde at tænke mere klart. Befinder man sig i en situation, hvor man selv er ophidset eller bange, og hvor der er tid til at iværksætte taktisk vejrtrækning, burde der være en god mulighed for, at man kan nå at nedsætte sit stressniveau til et område, hvor man ikke er styret af panik.

4.4 Hæmmende faktorer i træning

4.4.1 Negativ automat indlæring

Man kan uddanne soldater og politifolk til at udføre specifikke handlinger reflektorisk, men hvis man ikke tænker sig om, kan man også lære dem at gøre noget, der er forkert. Nogle erfarne instruktører kalder dette for dårlig reflektorisk muskeltræning. Hvad der bliver ekserceret ind under træning og uddannelse, bliver også anvendt i kamp. Man synker ned i sit træningsniveau, og hvis man tror, at man i farens stund kan udføre handlinger, som man aldrig har indøvet, så glem det - det sker aldrig (L.R.M. 2010).

Der findes utallige eksempler på konsekvenser af negativ reflektorisk træning inden for Forsvaret og i Politiet, hvor man konsekvent arbejder på at minimere disse. Et studie tog udgangspunkt i den måde, man trænede amerikanske politifolk på, hvor man, formentlig af dovenskab, ikke ønskede at samle hylstre op efter skydningen. Politifolkene skød seks skud, standsede, afladede pistolen, puttede de tomme hylstre i lommen, ladede pistolen med ny ammunition og genoptog skydningen. Alle regnede selvfølgelig med, at man aldrig ville gøre dette under en rigtig ildkamp, men de tog fejl. Efter adskillige ildkampe var politifolk rystede over, at de havde fundet tomme hylstre i deres lommer, uden at de selv kunne huske, hvordan de var havnet der. Der var også tilfælde, hvor døde politifolk blev fundet med tomme hylstre i hænderne.

4.4.2 Fra refleksion til anvendelse

I min 6. dan opgave beskrev jeg en del af disse områder inden for Taekwondo i den måde vi ofte træner på. Især de grundteknikbaserede gentagelser og traditioner kan skabe problemer for folk i en stress-situation, hvis folk ikke også, og i højere grad end grundteknikker, træner teknikkerne naturligt og flydende. Og ikke kun ud i luften, men i høj grad også gennem træning af kraftgenerering på puder og ved sparringsøvelser. Som nævnt tidligere er flere af disse problemstillinger fra min sidste opgave faktisk blevet indkorporeret i CV regi, hvilket jeg finder meget positivt. Jeg vil nævne to eksempler.

Den første er måden man tester i hosinsul (frigørelser), hvor en del af denne test foregår ved at testpersonen har lukkede øjne og ikke på forhånd kender angrebet, lige som angriberens må tage hårdt fat og ikke blot følge passivt med. Den kortere responstid forårsaget af, at angriberen har lukkede øjne, stresser synligt testpersonerne, og de har sværere ved at reagere hurtigt og korrekt, hvis ikke teknikkerne er trænet nok og kommer refleksmæssigt.

Den anden er et- og tre-skridts kamp, hvor der angribes med slag og spark, og hvor sværhedsgraden gennem graderne løbende hæves fra fase 1-3. Testmæssigt kulminerer øvelsesformen med at der i fase 3 arbejdes med fuld beskyttelsesudstyr, hvor angriberen i sit angreb

skal gå efter at ramme forsvareren. Forsvareren må til gengæld anvende medium kontakt på kroppen af angriberen, mens teknikker til ansigtet skal foretages med max hastighed, men med mindst mulig kontakt for at undgå skader. I forlængelse af denne øvelse, hvor forsvareren på forhånd trods alt ved, hvilket angreb, der kommer, er der forsvar mod flere personer med samme regelsæt, men hvor angrebene er helt frie.

Det har for undertegnede været helt entydigt, at det er i disse øvelser, at testpersonerne bliver mest stressede og presset. Det er også tydeligt, at det er nogle områder, der ikke bliver trænet nok i klubberne, da flere af de præstationer, jeg har set gennem årene, må siges at være utilfredsstillende, når det er et krav til pensum til dangrader. Heldigvis har tilbagemeldingerne fra især højdankandidaterne, der er blevet testet i fase 3 delene været meget positive. Flere har klart indrømmet, at de i træningsforløbet op til deres graduering måtte erkende, at "værktøjskassen" pludselig var tom, og at dette faktisk havde været en lidt skræmmende erkendelse. Men det gav dem omvendt ny motivation og energi i forhold til den fremtidige træning, hvor udviklingspotentialer var meget visuelt.

*It's better to avoid than to run.
Better to run than to de-escalate.
Better to de-escalate than to fight.
Better to fight than to die.*

- Rory Miller, 2008

4.5 Personlige erfaringer med kampstress

Efter at jeg i nu flere år har arbejdet med kampstress som en del af min undervisning inden for selvforsvar / nærkampstræning i Politiet samt i kampkunstverdenen, har jeg utallige gange oplevet folk blive ramt af nogle af de ovenfor nævnte reaktioner, der opstår, når kampstress indtræder. Det er en enorm lærerig og samtidig skræmmende og ydmyg erkendelse, der rammer en, når man ser folk, der har trænet i skydning eller nærkamp i mange år, reagerer med mere eller mindre irrationel handling, der ligger langt fra det, man forventer.

Jeg har også selv mærket kampstressens påvirkning mange gange. Reaktionen har primært været, at jeg har glemt nogle trin i et handlemønster, eller har reageret med helt basale og grovmotoriske løsninger, selv om mine oprindelige planer var mere komplicerede.

Tilbage i 1996 blev jeg overfaldet af en mand med en baseball kølle. Jeg havde forinden været i en verbal konflikt med en gruppe unge mænd, og pludselig kommer der en mand løbende med hævet kølle. Instinktivt løber jeg frem imod personen og får afværget hans angreb ved at blokere mod hans arme, der er hævet over hovedet. I den efterfølgende kamp kæmper vi begge om køllen, men jeg prøver på intet tidspunkt at slå eller sparke den anden samtidig (som jeg forhåbentlig ville gøre i dag), men bliver blot ved med at holde fast i køllen med begge hænder. Det lykkedes mig heldigvis at få den vristet fra ham til sidst. Jeg havde på daværende tidspunkt kun trænet forsvar mod kølle i meget begrænset mængde, hvorfor det også er naturligt, at min respons var, som den var. At holde fast i køllen virkede som den eneste løsning, der kom op i mig, og det blev jeg bare ved med, indtil jeg fik den vristet ud af hænderne på angriberen.

Jeg har oplevet at blive overfaldet 3 gange i mit liv og heraf en enkelt gang med en kølle. Det er helt sikkert flere end de fleste, da vi her ikke snakker om slagsmål, hvor der havde været et forspil, der kunne forberede mig mentalt på den kommende situation. To af gangene

havde jeg ikke tid til at flygte, mens jeg bevidst valgte ikke at gøre det den tredje gang, hvilket altid må siges at være en idiotisk beslutning – uanset udfaldet af den efterfølgende konfrontation. Jeg led ikke rigtig overlast i nogle af tilfældene, og fandt ud af, at 'fight'-delen ligger mere instinktivt i mig end 'flight' delen gør. Dog var jeg efterfølgende ikke tilfreds med mine reaktioner og gennemtænkte mange mange gange episoderne, hvor jeg gjorde alt det rigtige, og hvor angriberne endte på skadestuen. Denne efterrationalisering er også en helt naturlig ting at gennemgå efter en stresset situation. I dag kan jeg nok mest bebrejde mig selv, at jeg i den ene situation ikke bare løb min vej, da der faktisk var tid til dette, hvilket resulterede i, at min kammerat ved siden af mig blev slået ned. Og ved nærmere eftertanke, kunne jeg vel også have vendt mig om og sat i løb i de to øvrige tilfælde. Det lå blot ikke i mit handlemønster. Og uanset om det skyldes manglende lyst til at flygte fra en aggressor, som man mener, man kan overkomme rent fysisk, eller det skyldes, at man ikke når at tænke tanken, så er det absolut den bedste løsning i langt de fleste situationer.

Uddannelse og korrekt træning er altså et utrolig vigtigt område, som bør prioriteres meget højt, hvis træning og virkelighed skal hænge sammen. Samtidig kan det måske pludselig redde dit liv eller sikre din nattesøvn og dit mentale helbred.

Kapitel 5

Nyt ØTK pensum

Jeg har i flere år arbejdet på et nyt kup- og dan-pensum i Østerbro Taekwondo klub, der på flere områder skulle være bedre. Kup-pensummet blev i samarbejde med klubbens øvrige sabeum nimmer færdigt i 2013. Danpensummet er også færdigt, men mangler i skrivende stund at blive renskrevet.

Et af mine ønsker for pensummet var at give det en større selvforsvarsmæssig relevans, så man gennem pensum “tvinger” instruktører og elever til at undervise og træne på en selvforsvarsfremmende måde samt forholde sig til emnet selvforsvar og nødværge i en teoretisk sammenhæng. Af pladmæssige årsager, vil jeg herunder kun ganske kort beskrive nogle af de tiltag, jeg har lavet i pensum, men vil ellers blot henvise til det nævnte pensum, der kan findes på Østerbro Taekwondo klubs hjemmeside.

- Allerede til 9. kup indlæres bevægelsesmønster over for en aggressiv person, lige som der undervises i korrekt kropsprog samt nødvendigheden af at orientere sig 360 grader, når man er i en konflikt. På denne måde er det hensigten, at eleverne så at sige får disse principper ind med modermælken, og at det bliver en integreret del af deres træning fra tidlig start.
- Alle relevante teknikker indlæres som traditionel grundteknik, men der arbejdes allerede til næstfølgende grad videre med teknikkens anvendelse med korrekt afstandsbedømmelse, kropsbevægelse og struktur ved træning på puder og skjold, der skal sikre, at eleverne også kan kraftgenerere med teknikken.
- De mest normale basisteknikker indlæres i parøvelser og et-skridts kamp. I et-skridts kamp er teknikkerne obligatoriske, således at eleverne får en klar indsigt i, hvilke områder og smertepunkter på modstanderen teknikkerne er effektive mod, samt hvilke angrebssituationer, de forskellige blokeringer og modangreb passer bedst i.
- Bevægelsesmønsteret i et-skridts kamp er ligeledes ændret fra fokus på fine stande til at eleven får indsigt og træning i at bevæge sig effektivt i både den defensive og offensive fase. Et-skridts kamp (i fase 1) er altså fra starten udtænkt m.h.p. en selvforsvarssituation, hvor tingene skal være realistiske og virke efter hensigten. Nogle vil måske påstå, at den klassiske et-skridts kamp i Taekwondo også gør det samme, men det vil jeg lidt arrogant påstå, bygger på simpel mangel på viden på området.
- I tre-skridts kamp indlæres de grundlæggende bevægelsesprincipper med samme udgangspunkt som nævnt til 9. kup pensum. En vigtig ændring i.f.t. tidligere er, at et

angreb skal brydes i bevægelsen, og ikke når angrebet er afsluttet, hvilket stiller langt højere krav til timing. Der er ikke fokus på at kunne huske en masse forskellige teknikker udenad i en bestemt rækkefølge, men i stedet på at kunne reagere mere eller mindre refleksivt i forskellige situationer, hvor realismen igen er i højsædet fremfor æstetik og tradition. I fase 1 kan det dog stadig se pænt ud :-)

- Ændringerne i Chois Venners dangraduering nævnt ovenfor er selvfølgelig også en del af ØTK's kup- og dan-pensum. Et- og treskridts kamp udvikles altså løbende til at kræve mere og mere indsigt i en tekniks anvendelse, når den bliver brugt i en ikke-stilistisk situation, lige som frigørelsesdelen trænes med lukkede øjne mod en ikke-samarbejdsvillig angriber i testdelen.
- Senere i kup-pensum følges der op med forsvar mod flere personer, og i dan-pensummet bygges forsvar mod diverse våben ind. Det skal nævnes, at udgangspunktet med træning i våbenforsvar lige så meget er at give udøveren en indsigt i, hvor farlig situationer med våben kan være, og hvad man således ikke bør gøre, som det er at lære effektiv våbenforsvar.
- På teoridelen er der udover en omfattende forklaring af nødværgeretten § 13, også en teoretisk gennemgang af, hvordan teknikker bør udføres i.f.t. kraftgenerering og effektivitet, og slutteligt beskæftiger et helt afsnit sig med hvordan man kan undgå at ende i en voldelig konfrontation, konfliktnedtrapning og håndtering, forskel på slagsmål og selvforsvar, mentale faktorer i en selvforsvarssituation med mere.

Jeg kunne nævne en længere række punkter af træningsformer m.m., som burde være med i pensum, hvis man i endnu højere grad skulle trimme et pensum til at være mere selvforsvarsrelevant. Det primære er selvfølgelig, at man i pensum og dermed til graduering laver flere øvelstyper med høj stress faktor.

Pt. følger ØTK CV's retningslinjer for dangraduering, og selv om vi bl.a. med våbenforsvar har et større pensum til visse grader, giver det ikke så meget mening at have for meget i pensum, som ikke bliver testet til en dangraduering. Men dermed ikke sagt, at vi ikke laver andre stressøvelser eller stressøvelser med højere sværhedsgrad. Vi har dem blot ikke i pensum - endnu! Et par af klubbens sortbælter har endda allerede forespurgt, om vi ikke skal udvide dan-pensum yderligere med flere stressrelaterede øvelser, idet de finder dem meget relevante og udviklende, samt en naturlig overbygning på tidligere indlært stof.

Det er dog ikke problemfrit at blive ved med at udvide pensum, hvorfor jeg i lige så høj grad gerne så, at man kiggede kritisk på vores pensum (på forbundsniveau) i forhold til at få fjernet nogle efter min mening irrelevante teknikker. Vi har ufattelig mange typer blokeringer og håndteknikker, som er mere realistiske på et teoretisk plan. Så havde man færre teknikker, som udøverne virkelig forstod at anvende, ville man som tidligere beskrevet kun gøre det lettere i selvforsvarsøjemed.

Kapitel 6

Konklusion

Jeg har i denne opgave forsøgt at give et indblik i, hvad kampstress er, og hvordan kampstress påvirker mennesker fysisk og mentalt, bl.a. ved at beskrive de processer, der sker i hjernen og centralnervesystemet, samt ved at beskrive de fysiologiske, psykologiske og tankemæssige reaktioner, individet kan opleve under påvirkning af kampstress.

Jeg har gennem min research selv fået mange “aha-oplevelser”, hvor videnskab og fakta har givet mig et nyt sæt spilleregler at tænke og træne ud fra, og som undervisningsmæssigt gør mig meget mere troværdig som instruktør i selvforsvar. Jeg har testet disse “spilleregler” i træningsseancer både i min klub, men i særdeleshed også på mit arbejde – og de virker! En af de vigtigste ting, jeg har lært, er det simple udgangspunkt, at du bliver god til det du træner. Men at træne i en dojang eller dojo er netop træning i en dojang eller dojo, og ikke i nærheden af virkelighedens til tider vanvittige brutalitet. Den beviseligt mulige påvirkning, vi bliver udsat for ifm. menneskelig aggression, og den ødelæggende virkning den deraf fremkaldte kampstress har på individets fysik og psykologi, som jeg har beskrevet i denne opgave, bør ikke efterlade nogen i tvivl om, at korrekt træning er alfa omega, hvis det skal virke. Forskningen på området og de mange undersøgelser, der i dag foreligger, hvoraf jeg har medtaget nogle i min opgave, bør alene kunne overbevise enhver selvforsvarsinstruktør om vigtigheden af at træne rigtigt og effektivt! Hvad der er rigtigt og effektivt mener jeg også at have givet seriøse og velafprøvede bud på, således at læseren uden tøven og med tillid til indholdet burde kunne gå i gang med at indkøre den nye input i træningen med det samme. Viden er en stærk allieret, og jeg håber, at den viden, som andre måske også vil finde nu i denne opgave, kan bidrage til at debatten omkring selvforsvar, og træningen heri, i fremtiden kan foregå på et mere realistisk plan, samt at det kan påvirke integrationen af selvforsvar inden for kampkunst i en positiv retning.

Kraften i formodninger og tro er stor! Det håber jeg, at læseren er enig med mig i. Jeg har selv været igennem en erkendelsesproces i forhold til egne evner og viden gennem årene. Med afsnittet om epistemologi i denne opgave, håber jeg, at endnu flere vil kigge indad og søge reel viden om selvforsvarsområdet, der bygger på fakta og virkelighed frem for tro og illusioner. Ellers kan det få fatale konsekvenser, både for en selv – men også for ens elever!

Sidst i min opgave har jeg beskrevet ØTK's nye pensum, der indeholder nye tiltag, der gerne skulle højne udøverens selvforsvarsmæssige udgangspunkt. I forhold til den stressrelaterede del, er dette pensum langt fra optimalt, hvilket nok vil være tilfældet for langt langt de fleste pensum inden for traditionel kampkunst. Man bliver dog nødt til at huske, at Taekwondo er og bliver en kampkunst med mange forskellige facetter, og at selvforsvarsdelen

blot er en lille del. Mit mål er at folk træner kvalitativt selvforsvar, når de endelig træner det. Og lige som med kamp og teknik, kan dem, der har interesse heri, jo dyrke og nørde denne del i højere grad end de øvrige områder i kunsten.

Nogle vil med rette kunne stille det spørgsmål, om jeg med mine synspunkter ikke burde træne noget helt andet end en traditionel stilart. Mit svar er klart nej, da jeg ser positive ting i langt de fleste aspekter af Taekwondo. Men fra jeg startede i 1984 og frem til nu, er der godt nok mange ting, der har ændret sig meget på mange områder inden for vores stil - og især inden for kamp og teknik. Derfor ser jeg det også som helt naturligt, at der inden for selvforsvarsdelen bliver foretaget relevante tilpasninger, så man følger med udviklingen. Jeg vil endda påstå, at det har en langt større berettigelse at foretage ændringer her end på andre områder, der ofte alene har noget med publikumsværdi at gøre.

Overordnet set er der ingen tvivl om, at langt de fleste udøvere af diverse kampkunst stilarter betragter sig selv som udøvere af selvforsvar. Og de fleste reklamerer også med det. At man som instruktør selv har været bragt i vildfarelse, er dog ikke en undskyldning for, at man fortsætter med at bringe sine egne elever i samme vildfarelse - heller ikke selv om det er en tradition!

*Just because something is traditional is no reason to do it,
develop your own way by trial and error.*

- Motobu Choki, 1933

Kildefortegnelse

(L.R.M. 2010) Lars R. Møller. Vi slår ihjel og lever med det, 2010

(MM-FTA) Marc MacYoung. Faith and Tactical Application, nonenseselfdefense.com

(NJJ 2013) Nikolaj Juul Jakobsen, Masteropgave: 'Mental fitness i Dansk Politis Efterretningstjeneste', 2013. *Denne opgave er ikke tilgængelig pga fortrolighedsklassificering, men indholdet, som jeg har refereret fra, kan tilsendes ved henvendelse til undertegnede.*

(PB.dk 1999) <http://psykologibasen.dk/Triunebrain.shtml>

(PM 2012) Psykologi - Menneskets tredelte hjerne - Paul MacLean

(RM) Rory Miller: Meditations on Violence, 2008

(WA 2009) Weekendavisen nr. 53, 31. december 2009, 'Krigerens sjæl'.

ØTK kup-pensum Østerbro Taekwondo klub, taekwondoklub.dk

Litteratur til inspiration

Artwohl and Christensen: Deadly force encounters. Paladin Press, 1997.

Siddle, Bruce: Sharpening the Warriors edge.

DeBecker, Gavin: The gift of fear.

Grossman, Lt. Col. Dave: On killing.

Nash, R. J.: Condition black: assalt in progress (artikel).