

Markus Schimpl
Closeprotection.at



**ICH
SCHÜTZE
MICH**

**Selbstverteidigung
und Prävention für
JUNG & ALT**

stv

Markus Schimpl / Closeprotection.at

Ich schütze mich



Markus Schimpl
Closeprotection.at

ICH SCHÜTZE MICH

**Selbstverteidigung
und Prävention für
JUNG & ALT**

Leopold Stocker Verlag
Graz – Stuttgart

Umschlaggestaltung: Werbeagentur Rypka GmbH, A-8143 Dobl

Titelbilder: Vorderseite: istock.com/Heiko119

Rückseite: Swen Gruber

Bildnachweis: Den Bildnachweis finden Sie jeweils direkt beim einzelnen Bild.

Der Inhalt des Buches wurde vom Autor und vom Verlag nach bestem Wissen überprüft; eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Die juristische Haftung ist daher ausgeschlossen.

Bibliographische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliographie; detaillierte bibliographische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Hinweis:

Dieses Buch wurde auf chlorfrei gebleichtem Papier gedruckt. Die zum Schutz vor Verschmutzung verwendete Einschweißfolie ist aus Polyethylen chlor- und schwefelfrei hergestellt. Diese umweltfreundliche Folie verhält sich grundwasserneutral, ist voll recyclingfähig und verbrennt in Müllverbrennungsanlagen völlig ungiftig.

Auf Wunsch senden wir Ihnen gerne *kostenlos* unser Verlagsverzeichnis zu:

Leopold Stocker Verlag GmbH

Hofgasse 5 / Postfach 438

A-8011 Graz

Tel.: +43 (0)316/82 16 36

Fax: +43 (0)316/83 56 12

E-Mail: stocker-verlag@stocker-verlag.com

www.stocker-verlag.com

ISBN 978-3-7020-2063-7 eISBN(PDF) 978-3-7020-2094-1

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Film, Funk und Fernsehen, fotomechanische Wiedergabe, Tonträger jeder Art, auszugsweisen Nachdruck oder Einspeicherung und Rückgewinnung in Datenverarbeitungsanlagen aller Art, sind vorbehalten.

© Copyright by Leopold Stocker Verlag, Graz 2023

Layout: Werbeagentur Rypka GmbH, A-8143 Dobl

INHALT

Liebe Leserin, lieber Leser	14
Vorwort	15
Allgemeine Definitionen und rechtliche Grundlagen	18
Definition: Prävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung	18
Definition: Prävention (Vorbeugung)	18
Definition: Selbstbehauptung	18
Definition: Selbstverteidigung	18
Definition: Adrenalin und Auswirkung bei einer Abwehrsituation	19
Mobilisierung von Energiereserven	19
Definition: Gleichgewichtssinn, Gleichgewicht	20
Definition: Sicherer Abstand, Distanzen, Emotionaler Faktor, Mentale Vorgehensweise in der Selbstverteidigung	21
Sicherer Abstand	21
Reichweiten	21
Emotionaler Faktor	21
Mentale Vorgehensweise	21
Definition von Täter bzw. Opfer	23
Täter	23
Opfer	24
Definition: Posttraumatisches Belastungssyndrom	24
Rechtliche Grundlagen zur Notwehr bzw. Nothilfe, Waffengesetz in Österreich	25
§ 3 Notwehr	25
§ 1 Waffengesetz: Waffen	25
§ 8 Waffengesetz: Verlässlichkeit	25

§ 9 Waffengesetz: EWR-Bürger, Schweiz und Liechtenstein	27
§ 37 Waffengesetz: Verbringen von Schusswaffen und Munition innerhalb der Europäischen Union	27
Rechtliche Grundlagen zur Notwehr bzw. Nothilfe, Waffengesetz in Deutschland	30
§ 32 Notwehr	30
§ 1 Waffengesetz (WaffG): Gegenstand und Zweck des Gesetzes, Begriffsbestimmungen	30
§ 2 Waffengesetz (WaffG): Grundsätze des Umgangs mit Waffen oder Munition, Waffenliste	30
§ 5 Waffengesetz (WaffG): Zuverlässigkeit	31
§ 6 Waffengesetz (WaffG): Persönliche Eignung	33
§ 7 Waffengesetz (WaffG): Sachkunde	34
§ 8 Waffengesetz (WaffG): Bedürfnis, allgemeine Grundsätze	34
§ 9 Waffengesetz (WaffG): Inhaltliche Beschränkungen, Nebenbestimmungen und Anordnungen	34
§ 10 Waffengesetz (WaffG): Erteilung von Erlaubnissen zum Erwerb, Besitz, Führen und Schießen	35
§ 19 Waffengesetz (WaffG): Erwerb und Besitz von Schusswaffen und Munition, Führen von Schusswaffen durch gefährdete Personen	36
Definition: Interlimb-Reflex	36
Definition Technik, Automatisierung und Methodik	36
Technik	36
Automatisierung	38
Methodik	38
Allgemeine Tipps für alle von 6–99	41
Wer hilft mir, wenn ich ein Problem bekomme?	41
Einschätzen von Personen & wichtige Verhaltensregeln zum Selbstschutz für alle Altersgruppen	41
Körperlose Verteidigung	42
Geschlechtsspezifische Selbstverteidigung, sexuelle An- und Übergriffe & anatomisches Basiswissen der Selbstverteidigung	43

Genderspezifische Selbstverteidigung	43
Sexuelle An- und Übergriffe	43
Ein Querschnitt durch Statistiken der Exekutive in Österreich und Deutschland zeigt	44
Statistiken und Analysen	44
Tatorte von sexueller Gewalt	45
Provokation durch aufreizende Kleidung oder nonverbales Verhalten	45
Verschiedene Formen der Gegenwehr und ihre Erfolgsaussichten	45
Prävention	46
Anatomisches Basiswissen der Selbstverteidigung	46
Information zum Thema Mobbing	48
Mobbing-Beratung	56
Selbstverteidigung für Menschen mit kognitiver und körperlicher Beeinträchtigung	57
Senioren	59
Wissenschaftlicher Hintergrund elementarer Bestandteile von Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskursen	60
Selbstbewusstes Auftreten	60
Aber wie signalisiert man Selbstbewusstsein?	60
Stabiler Stand	62
Präventives Verhalten	65
Warum ist präventives Verhalten gerade für Kinder so wichtig?	65
Bauchkribbeln ist gut	67
Sicher im Straßenverkehr – das richtige Überqueren von Straßen	68
Sicher im Straßenverkehr	68
Das optimale Überqueren einer Straße	68
Gefahren und Verhalten mit Sozialen Medien und im Internet	70
Handy und Gesundheit	70
Allgemeine Informationen im Netz	70
Persönliche Informationen über mich	71
Welche Gefahren bestehen dadurch	71
Cyber Grooming – was ist das?	71
Was kann ich tun, wenn ich betroffen bin?	72

Spezielle Tipps und Tricks für die Altersgruppe der 6- bis 10-Jährigen	74
Präzedenzfall „Kampusch“	74
Sicherer Abstand	76
Selbstbehauptung für die Altersgruppe vom 6. bis zum 10. Lebensjahr	77
Theorieteil	79
Körperhaltung	79
Stabiler Stand	79
Praxisteil I	82
Verfolgen eines Kindes am Heimweg	82
Rechtzeitiges Umkehren	83
Versuch, ein Kind ins Auto zu locken	84
Praxisteil II (Auffrischung)	86
Schlussfolgerung	86
Ausblick und weiterführende Erkenntnisse	87

Grundlegendes für alle und spezielle Tipps und Tricks für 11- bis 14-Jährige

Abwehr von möglichen Angriffen im Stand	89
Abwehr gegen Tritte von vorne	91
Abwehr gegen Würgen von vorne	92
Abwehrtechnik gegen Würgen von vorne, wenn Sie gegen die Wand gedrückt werden	93
Abwehrtechnik gegen Umklammerung von hinten mit und ohne Einschluss der Arme	94
Abwehrtechnik gegen Umklammerung von vorne mit und ohne Einschluss der Arme	96
Abwehrtechnik gegen Umklammerung (Festhalten) beider Hände, der Angreifer hat die Daumen dabei innen	97
Abwehrtechnik gegen Umklammerung (Festhalten) beider Hände, der Angreifer hat die Daumen dabei außen	97
Abwehrtechnik gegen Umklammerung (Festhalten) einer Hand. Der Angreifer hält mit zwei Händen, wobei beide Daumen nach oben zeigen	98
Abwehrtechnik gegen Umklammerung (Festhalten) einer Hand. Der Angreifer hält mit zwei Händen, wobei beide Daumen nach unten zeigen	99

Abwehrtechnik gegen Würgen von hinten mit beiden Händen	100
Abwehrtechnik gegen Würgen von hinten mit Umklammerung des Halses	101
Abwehrtechnik gegen Angreifer, die versuchen, mit dem Schal oder Ähnlichem zu würgen (siehe S. 100)	101
Abwehrtechnik gegen Angreifer, die versuchen, an den Haaren zu reißen	102
Abwehrtechnik gegen die Umklammerung des Kopfes/Schwitzkasten	102
Abwehrtechnik: Kettenfaust – die ideale Faust	103
Die ideale Faust	103
Kettenfaust	104
Abwehrtechnik: Handballenstoß	105
Abwehrtechnik: Handrückenschlag	106
Würfe als Abwehrtechnik	107
Kopfstoß als Abwehrtechnik	107
Ellenbogenschlag als Abwehrtechnik	107
Kniestoß zum Genitalbereich oder zur Körpermitte als Abwehrtechnik	107
Stopp-Tritt als Abwehrtechnik	107
Hebeltechniken als Abwehrtechnik	107
Tritte über Kniehöhe zur Verteidigung	107
Einsatz von Hilfsmitteln allgemein	108
Gute und weniger gute Selbstverteidigungshilfsmittel	109
Zu den weniger guten Selbstverteidigungshilfsmitteln zählen	109
Zu den guten Selbstverteidigungshilfsmitteln zählen	110
Einsatz von Pfeffersprays	113
Verschiedene Pfeffersprays	113
Anwendung	114
Wirkung eines Sprays	115
Richtige Haltung und Handhabung des Pfeffersprays	115
Selbstverteidigung mit Waffen	116
Selbstverteidigung gegen Waffen	117
Messerabwehr	118
Einschätzen von Situationen	119

Merksätze und kluge Sprüche	123
Spezielle Tipps und Tricks für die Altersgruppe der 15- bis 99-Jährigen	124
Abwehr am Stand (siehe <i>Grundlegendes für alle und spezielle Tipps und Tricks für 11- bis 14-Jährige, S. 89 ff.</i>)	124
Abwehr am Boden	124
Das Opfer befindet sich in Bauchlage. Der Täter sitzt auf dem Opfer oder versucht, sich auf den Oberkörper des Opfers zu setzen	125
Das Opfer befindet sich in Rückenlage. Der Täter sitzt auf dem Opfer oder versucht, sich auf den Oberkörper oder den Bauch des Opfers zu setzen	126
Das Opfer befindet sich in Rückenlage. Der Täter befindet sich schon zwischen den Beinen des Opfers oder versucht gerade	127
Das Opfer befindet sich in Rückenlage. Der Täter befindet sich schon zwischen den Beinen des Opfers und ein zweiter Täter hält das Opfer an den Armen. Beide versuchen gerade	128
Verschiedene weitere Gefahrensituationen	130
Verhalten beim Autostoppen	130
Verhalten im Taxi	130
Verhalten beim Autofahren oder Parken von Fahrzeugen	130
Verhalten im Haus oder in der Wohnung	130
Verhalten mit persönlichen Daten	131
Verhalten im Allgemeinen	131
Verhalten bei Hundeangriffen	134
Verhalten bei K.-o.-Tropfen	136
Was sind K.-o.-Tropfen?	136
Wirkung von K.-o.-Tropfen	137
Schutzmaßnahmen und Verhaltensregeln	137
Strafrechtliche Verfolgung	138
Beweissicherung	138
Zivilcourage mit Köpfchen	139

Tipps und Tricks zur Deeskalation	140
Entstehung von Gewalt: Wie kommt es eigentlich zu Angriffen, gegen die wir uns letztendlich verteidigen müssen?	140
Verbale und nonverbale Deeskalation	141
Selbstbehauptung und Umgang mit schwierigen Situationen	142
Übungen für Schüler und Lehrer zur Selbstbehauptung und zum Umgang mit schwierigen Situationen im Klassenzimmer	143
Übung 1: Deeskalation durch Körpersprache (Schutz-/Beschwichtigungshaltung)	143
Stabiler Stand	143
Reaktionsspiel	145
Übung 2: Deeskalation durch Stimme, Wortwahl und Körpersprache	146
Übung 3: Selbstverteidigungshilfsmittel, Wurfübung zur Aktivierung des Fangreflexes	147
Wurfspiel	148
Einige Geschichten und Vorfälle, die mir oder anderen widerfahren sind	149
Quellenverzeichnis	159

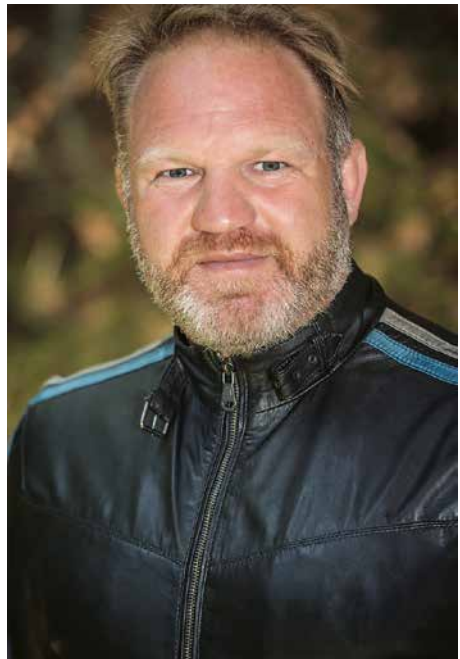
LIEBE LESERIN, LIEBER LESER!

Ich bin Sicherheitsexperte und Autor, als Sohn des ehemaligen Polizisten Heinz Schimpl bin ich mittlerweile seit 1991 im staatlichen und zivilen Sicherheitswesen tätig. Vor allem als Sicherheitsberater und Personenschutzexperte kann ich auf eine umfangreiche nationale und internationale Einsatz- und Berufserfahrung zurückgreifen. Dazu zählen Einsätze in über 30 Ländern weltweit, überwiegend in Krisen- und Kriegsgebieten.

Zudem war ich ein Jahrzehnt als Ausbilder beim österreichischen Jagdkommando SOF (Austrian Special Operation Forces) tätig.

Ein sensibler Umgang mit Menschen und eine überdurchschnittliche Stressresistenz sehe ich als Voraussetzung für eine erfolgreiche Geschäfts- und Arbeitstätigkeit im Sicherheitsbereich.

Erstellung von Konzepten, Taktiken, Training, Erarbeitung von Bedrohungs- und Risikoanalysen, Durchführung von Einsatzbesprechungen, Auswahl und Einteilung von Teams, Einsatzleitung, Kontrolle von Zutritts- und Alarmsystemen zählen schon seit Jahrzehnten zu meinen Themengebieten. Zu meinen gegenwärtigen Kernaufgaben gehören die Erarbeitung und Umsetzung von Leitfäden, Richtlini-



**Markus Schimpl, Sicherheitsexperte
und Autor** (© Swen Gruber)

en und Sicherheitsstandards. Zu meinen Kernfähigkeiten gehören Führungsmethodik, Zeitmanagement und Präsentationstechniken.

Wichtige persönliche Entwicklungshilfe ergab sich für mich in meiner Laufbahn auch durch zahlreiche Fort- und Weiterbildungen. Seit 1999 biete ich Selbst-

verteidigungskurse für Schüler in Unterstufen, AHS, Polytechnischen Schulen, Oberstufen und für Erwachsene an (anfänglich nebenberuflich und nunmehr hauptberuflich). 2012 entstand ein bis dato einzigartiger Selbstbehauptungskurs für Grundschüler zum sicheren Verhalten am Schulweg. Über diesen Kurs gibt es eine Bachelorarbeit des Volksschullehrantes.

Mittlerweile sind meine Kurse in über 400 Schulen in ganz Österreich präsent. Momentan nehmen jährlich 3.000–4.000 Schülerinnen und Schüler an meinen Kursen teil, Tendenz steigend. Schon im Jahr 2015 hatte ich bereits eine dreistellige Zahl von Schülerinnen und Schülern aller Altersgruppen, die von den von mir erlernten Techniken und/oder Praktiken in einer Notsituation profitierten.

Mein beruflicher Werdegang im Sicherheitsbereich als Ausbilder beim Jagdkommando, wo ich unter anderem im Personenschutz und auch als Überlebensausbilder über mehrere Jahre tätig war, prägten mich. Darüber hinaus bin ich staatlich geprüfter Trainer für Allgemeinkondition, Rettungsschwimmlehrer und Schullehrwart, wodurch ich bereits sehr früh Erfahrungen mit der Arbeit mit Kindern sammeln konnte. Judo übte ich

mehr als zwei Jahrzehnte leistungssportlich aus (Danträger, Nationalligakämpfer, Judo-Trainingslager in Japan). Mit damals zarten 15 Jahren war ich einer der jüngsten Danträger in Österreich. Bereits seit 1991 beschäftige ich mich mit präventiven Sicherheitsmaßnahmen, unter anderem seit 1999 mit Kindersicherheit. Seit mittlerweile 2007 besitze ich nun den Gewerbeschein für das Sicherheitsgewerbe (Bewachungsgewerbe und Personenschutz) und seit 2014 bin ich Internationaler diplomierter Sicherheitsmanager (FdSc, Security and Management Consultant). Außerdem hatte ich die Ehre, mit den Shaolin in Wien zu trainieren, was für mich eine außergewöhnliche Erfahrung war.

Bei all meinen selbst entwickelten Kursen nehme ich besonders Bedacht, dass sie dem Alter, der kognitiven und körperlichen Einschränkung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer (Grundschule, Unterstufe, Oberstufe und Erwachsenen) entsprechen. Bei Erarbeitung von individuellen Konzepten und Kursen lege ich immer sehr großen Wert auf Gespräche mit Lehrpersonen, Eltern und Psychologen. Darüber hinaus lege ich ein großes Augenmerk auf die Auswahl von Trainern und Ausbildungspersonal. Das Ausbil-

dingungspersonal wird von mir selbst trainiert und je nach Auftrag ausgewählt. Entscheidend für die Auswahl ist vor allem ein sehr guter Umgang mit der auszubildenden Altersschicht. Für Spezialaufgaben sind darüber hinaus noch ein dementsprechendes Backgroundwissen und die notwendige Einsatzerfahrung erforderlich.

Seit Anbeginn meines Wirkens im Jahr 1991 hatte ich bereits über 300 Opfer als Teilnehmer bei meinen speziellen Trainings. Schreittraining war und wird nie in meinem Programm einen Platz finden. WARUM? Weil die Stimme in einer Stresssituation leider meistens versagt. 90 % dieser Opfer haben in der An- und Übergriffssituation keinen Pieps herausgebracht. Manuell zu reagieren, ist dagegen möglich, um z. B. eine Technik zur Verteidigung einzusetzen oder ein Selbstverteidigungshilfsmittel zu benutzen. Das Bauchgefühl sagt Ihnen genau, wann und wo mögliche Gefahren lauern, und vor allem hilft es, meist unbeschadet aus einer gefährlichen Situation zu entkommen. 85 % der teilnehmenden Opfer verließen sich nicht auf ihr Bauchgefühl.

Darüber hinaus bin ich seit mittlerweile 2018 auf Basis meines ersten Buches ICH RETTE MICH in der Lehrerfortbildung an der Pädagogischen Hochschule zum Thema Selbstschutz und Deeskalation präsent. Man findet von mir über die letzten Jahre immer wieder Fachkommentare zum Thema Selbstschutz, z. B. im Magazin SICHERHEIT des österreichischen Innenministeriums, in Printmedien, etc.

Tauchen Sie nun ein in die Welt des Selbstschutzes, das Hören und Verlassen auf eigene Instinkte ist noch immer das Non-plus-Ultra zum Schutz der eigenen Sicherheit. In diesem Buch wird jeder das finden, was er sucht, um angstfrei und sicherer durchs Leben zu kommen.

Nach meinem Motto: „Sensibilisieren, ohne Angst zu machen.“

Ich bitte um Verständnis, dass ich aus Gründen der besseren Lesbarkeit das Gendern größtenteils unterlassen habe.

VORWORT

Der Einzige, der mir in Wahrheit hilft, bin ich selbst, da ist es egal, ob ich jetzt gerade einmal 6 Jahre oder schon 99 Jahre alt bin!

Jeder ist für seine eigene Sicherheit selbst verantwortlich („Ich schütze mich“), da sämtliche Entscheidungen selbst getroffen werden müssen und Sie sich nicht auf jemanden verlassen können, der vielleicht in der Nähe ist. Aus diesem Grund können Sie auch keinem die Schuld geben, wenn Sie z. B. von einem Auto überfahren worden sind, weil Sie beim Überqueren der Straße vergessen haben, vorher links-rechts-links zu schauen. Selbst bei der Zivilcourage sind Sie für Ihr Handeln selbst verantwortlich. Völlig egal, in welchem Land der Erde Sie sich gerade befinden, an der Verantwortung für die eigene Sicherheit ändert sich grundsätzlich nichts. Nur die Verhaltensweise im Bereich der Prävention sollte an die dementsprechende aktuelle Sicherheitslage angepasst werden.

Auf das Bauchgefühl zu hören, ohne übermäßig Angst zu bekommen, ist meist der Schlüssel zum Selbstschutz.

In diesem Buch werden wir uns mit praktischen Tipps und Tricks für Prävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung, individuell aufgeteilt in Altersgruppen für Kinder vom 6. Lebensjahr bis zum Erwachsenen im 99. Lebensjahr, auseinandersetzen.

Ich unterteile in folgende Personen- bzw. Altersgruppen:

- Kinder vom 6. bis zum 10. Lebensjahr: In diesem Alter ist noch keine realistische Selbstverteidigung möglich! Sehr wohl aber ein grobes Einschätzen von Gefahren im Zusammenhang mit Vertrauen auf das eigene Bauchgefühl, ohne übertriebene Angst vor jedem haben zu müssen. *Der sichere Abstand* spielt für diese Altersgruppe eine wesentliche Rolle. Diese Altersgruppe kann zwar gewisse Techniken erlernen, aber sie ist aufgrund der körperlichen Unterlegenheit nur selten in der Lage, diese als Abwehr einzusetzen.
- Kinder und Jugendliche vom 11. bis zum 14. Lebensjahr: In dieser Altersgruppe besteht meist schon die Möglichkeit, sich *unter Einsatz von Hilfsmitteln und Anwendung von Verteidigungstechniken bei Angriffen am Stand vom Angreifer zu lösen, um die Flucht zu ergreifen.*