

SELBST VERTEIDIGUNG

FÜR FRAUEN



HÖLLER | MALUSCHKA | REINISCH

MEYER
& MEYER
VERLAG

DIE AUTOREN



JÜRGEN HÖLLER ist Diplom-Sportlehrer, Sporttherapeut und Diplomtrainer. Er verfügt über die Trainer-C-Lizenz Boxen, den 3. Dan Jujitsu, den 3. Dan Ashihara Karate, den 3. Dan Taekwondo sowie über weitere Schwarzgurte in Judo und Combat Hapkido. Er ist als Referent auf Lehrgängen im In- und Ausland tätig und Lehrer in der Trainerausbildung verschiedener Sportverbände. Darüber hinaus erhielt er die Ehrennadel in Bronze der DTU. Er verfasste mehrere Bücher im Kampfsportbereich.



STEFAN REINISCH, Magister Juris, verfügt über den 4. Dan Jujitsu (Kawaishi Ryu). Nach einer Tätigkeit als Jurist in einer Anwaltskanzlei ist er nun als Jujitsu-Lehrer am Uni-Sportinstitut Wien sowie als Lehrer für Frauen- und Mädchenselbstverteidigung an verschiedenen Schulen tätig.



AXEL MALUSCHKA ist Schriftsteller und Lehrer; er trainiert seit 1996 in verschiedenen Kampfsportstilen (Ashihara Karate, Taekwondo, Jujitsu und Kickboxen). Er ist Schüler von Jürgen Höller und Mitautor diverser Budo-Bücher.

Selbstverteidigung für Frauen

In memoriam

Während der Arbeit an diesem Buch verstarb

Dr. Heribert Czerwenka-Wenkstetten, 10. Dan,

eine der prägenden Persönlichkeiten im internationalen Jujitsu.

Ihm widmen wir dieses Buch.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

HÖLLER | MALUSCHKA | REINISCH

SELBST VERTEIDIGUNG

FÜR FRAUEN

Meyer & Meyer Verlag

Selbstverteidigung für Frauen

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek

Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2007 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

2., überarbeitete Auflage 2016 von „Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen“

Auckland, Beirut, Dubai, Hügendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt, Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien

 Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

ISBN 978-3-8403-1192-5

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de

INHALT

In memoriam	2
Vorwort	8
1	DIE RAHMENBEDINGUNGEN EINER SELBSTVERTEIDIGUNGSSITUATION
1.1	Gewalt – eine Definition
1.2	Motive von Gewalt
1.3	Sinn der Gegenwehr.....
1.4	Moralische Bedenken.....
1.5	Juristische Ausführungen
1.5.1	Rechtslage in Österreich
1.5.2	Rechtslage in Deutschland
1.6	Spezielle Kurse für Frauen.....
1.7	Der Selbstverteidigungslehrer
1.8	Psychologisches Training
1.9	Die Rolle der Intuition als Frühwarnsystem.....
2	PRAXIS.....
2.1	Typische „Anmachsituationen“ bei Frauen und Mädchen.....
2.2	Andere unangenehme Situationen
2.3	Phasen der Selbstverteidigung.....
2.3.1	Phase Vermeidung.....
2.3.2	Abschreckung durch Aggressivität

2.3.3	Phase Einsatz von Strategien und Kampftechniken.....	62
2.3.4	Die Bedeutung der Distanz	63
2.4	Ziel- statt Technikorientierung	67
2.5	„Wählen Sie Ihre Waffen, Madame!“	68
2.5.1	Konkrete Kampftechniken.....	68
2.5.2	Richtiges Fallen	72
2.5.3	Verteidigerin am Boden, Angreifer im Stand.....	74
2.5.4	Verteidigerin und Angreifer am Boden	77
2.5.4.1	Opfer in Rückenlage, Angreifer kniet daneben.....	78
2.5.4.2	Opfer in Rückenlage, Angreifer zwischen den Beinen	80
2.5.4.3	Opfer in Rückenlage, Angreifer im Reitsitz auf dem Bauch.....	82
2.5.4.4	Opfer in Bauchlage, Angreifer im Reitsitz auf den Rücken.....	84
2.5.4.5	Opfer in Rückenlage, Angreifer oberhalb des Kopfs.....	88
2.5.5	Werkzeuge der Selbstverteidigung	90
2.5.5.1	„Kettensäge“	90
2.5.5.2	Handballen.....	96
2.5.5.3	Einsatz der Fingertechniken.....	100
2.5.5.4	Knie	115
2.5.5.5	Schienbeintritte	121
2.5.5.6	Stampftritt	129
2.5.5.7	Ellbogen.....	131
2.5.5.8	Kopfstoß	138
2.5.5.9	Kleine Gemeinheiten	139
2.6	Konkrete Übungsformen.....	151
2.7	Mehrere Angreifer	152
2.8	Mehrere Verteidigerinnen (Nothilfe).....	153
2.9	Angriffssituationen im Alltag	158
2.10	Einsatz von Alltagsgegenständen als Waffe	165
2.11	Verhalten nach der Tat	186

Anhang 1 – Checkliste zur Beurteilung von Frauenselbstverteidigungskursen	192
Anhang 2 – wichtige Anlaufstellen	196
Anhang 3 – Empfohlene Literatur zum „Weiterschmökern“	202
Bildnachweis	207

VORWORT

Dieses Buch stellt eine deutsch-österreichische Gemeinschaftsproduktion dar. Von daher erklären sich auch Betrachtungen der rechtlichen Bedingungen und mundartliche Eigenheiten in den geschilderten Erlebnissen. Infolge der Ähnlichkeit der Rechtssysteme treffen die entsprechenden Kernaussagen für Deutschland und Österreich zu.

An dieser Stelle möchten wir unseren Modellen danken, die mit unermüdlichem und für uns manchmal schmerzhaftem Einsatz die Situationen so realitätsgetreu wie möglich dargestellt haben:

- ◆ Gaia Keller (cand. jur. et phil.), 2. Kyu Jujitsu,
- ◆ Doris Innermair (dipl. Krankenschwester, Studentin der Pflegewissenschaft), 2. Dan Jujitsu,
- ◆ Regina Ney-Wilkens (Dipl. Soz. päd. und Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeutin),
- ◆ Norman, das Killerschaf (Auflösung erfolgt im Text).

Darüber hinaus sagen wir ausdrücklich Dank an die zahlreichen Schülerinnen, die mit ihren Erlebnisberichten für realistisches Anschauungsmaterial sorgten. Wir bedauern, dass wir an dieser Stelle nicht alle namentlich nennen können. Ein Dankeschön auch an die Fotografin des Schmuckbildes, Alexandra Runge. Zu danken haben wir last, not least unserem Verein, Shobukai Austria, Zentralinstitut für Jujitsu (<http://www.shobukai.at>), für die Bereitstellung des Dojos für unsere Fotoaufnahmen.

Wir haben uns bemüht, möglichst geschlechtsneutral zu formulieren, wo es angebracht war. In den Fällen, wo wir dies offensichtlich vergaßen, handelt es sich um das generische Maskulinum, das inhaltlich sowohl Frauen als auch Männer einschließt.

Warum ein neues Buch zur Frauenselbstverteidigung?

Wir haben festgestellt, dass in einem Großteil der bisherigen Literatur zum Thema die Techniken im Vordergrund stehen. Wir möchten mit unserem Buch eine neue Perspektive einbringen. Dabei beleuchten wir ausführlich die Rahmenbedingungen einer Selbstverteidigungssituation. Im praktischen Teil steht die Zielorientierung im Vordergrund, die Techniken sind als Werkzeuge von sekundärer Bedeutung. So werden von uns als Ziele eines Selbstverteidigungskurses der Aufbau psychischer Einstellungen und die Fähigkeit, Lücken beim Angreifer zu sehen und auszunutzen, in den Vordergrund gestellt.

Bei einem Angriff ist nicht der Sieg anzustreben, sondern die Möglichkeit, bestenfalls unbeschadet weglaufen zu können bzw. aus der Situation herauszukommen. In diesem Sinne hoffen wir, dass dieses Buch Frauen hilft, Selbstverteidigungssituationen zu meistern, d. h. einem Angriff unbeeinträchtigt entkommen zu können. Unserer Meinung nach genügt es zur Vorbereitung allerdings nicht, ein Buch zu lesen. Der Besuch eines Kurses oder besser eines längeren Trainings ist Pflicht. In diesem Sinne schrieben wir dieses Buch auch für Trainerinnen und Trainer, die diese Kurse planen und durchführen (möchten).

Sollte letztlich nur eine Frau einen feigen Angriff durch einen Mann parieren können, weil sie unsere Tipps, Hinweise und Anregungen ernst nahm, hat sich das Schreiben dieses Buches schon gelohnt.

Jürgen

Axel

Stefan

1



DIE RAHMENBEDINGUNGEN EINER SELBSTVERTEIDIGUNGSSITUATION

1.1 GEWALT – EINE DEFINITION.....	12
1.2 MOTIVE VON GEWALT	15
1.3 SINN DER GEGENWEHR.....	17
1.4 MORALISCHE BEDENKEN	20
1.5 JURISTISCHE AUSFÜHRUNGEN	21
1.6 SPEZIELLE KURSE FÜR FRAUEN	31
1.7 DER SELBSTVERTEIDIGUNGSLEHRER	33
1.8 PSYCHOLOGISCHES TRAINING.....	34
1.9 DIE ROLLE DER INTUITION ALS FRÜHWARNSYSTEM	38



1 DIE RAHMENBEDINGUNGEN EINER SELBSTVERTEIDIGUNGSSITUATION

Bevor man ein Problem lösen kann, muss zunächst das Problem erkannt und überdacht werden. Wenn man daher Selbstverteidigung als das *Ergreifen von Schutzmaßnahmen bei Gewaltanwendung gegen die eigene Person* versteht, ergibt sich daraus eine Reihe von Fragen, denen wir in den folgenden Kapiteln nachgehen werden.

1.1 GEWALT – EINE DEFINITION

Was ist unter Gewalt zu verstehen?

Dazu hat das „Österreichische Bundesministerium für Gesundheit und Frauen“ folgende Definition erstellt¹:

„Unter ‚Gewalt gegen Frauen‘ werden alle Handlungen zusammengefasst, die Frauen körperlich, sexuell oder psychisch Schaden zufügen bzw. zufügen können. Darunter fallen auch die Androhung entsprechender Handlungen, Nötigung sowie Freiheitsberaubung. Die Folgen von Gewalt sind psychische und körperliche Schäden und Erkrankungen unterschiedlichster Art. Laut Angaben von Amnesty International haben rund 20 % aller Frauen weltweit körperliche und sexuelle Gewalt erlitten.“²

1 Vgl. unter www.bmgf.gv.at sowie die Seite www.frauenratgeberin.at

2 Laut Monika Soukup, Gründerin des Vereins „Happy Kids“, einem Verein gegen Kindesmissbrauch, sei sogar jedes dritte Mädchen (und jeder siebente Junge) in Österreich schon Opfer eines sexuellen Übergriffs.

Des Weiteren werden verschiedene Formen der Gewalt unterschieden:

- A. *„Körperliche Gewalt ist nur eine der Formen von Gewalt, mit denen sich Frauen konfrontiert sehen. Etwa jede fünfte bis zehnte Frau ist von körperlicher Gewalt betroffen. Nach einer Statistik zum Wegweiserecht sind ca. neun von zehn gefährdeten Personen Frauen und 93 % der gefährdeten Personen Männer³. Als besonders gefährlich erweist sich die Situation einer Trennung bzw. deren Ankündigung durch die Frau.*

Am häufigsten erleben Frauen Gewalt in ihrer Familie, 90 % aller Gewalttaten werden nach Schätzungen der Polizei in der Familie und im sozialen Nahraum ausgeübt. Die Dunkelziffer bei familiärer Gewalt ist sehr hoch, Forschungsergebnisse weisen jedoch darauf hin, dass jede fünfte Frau bereits Gewalt in einer Beziehung erlebt hat.

Die Täter sind zu mehr als 90 % die eigenen Väter, Onkel, neuen Lebensgefährten der Mütter, Freunde der Eltern oder Nachbarn.

- B. *Zur psychischen Gewalt zählen jene Formen von Handlungen, die Angst und Abhängigkeit erzeugen. Durch Drohungen und Einschüchterungen wird das Selbstwertgefühl und die Selbstachtung der betroffenen Frauen so zerstört, dass der Täter gar keine körperliche Gewalt mehr anwenden muss, um seine Macht zu demonstrieren.*
- C. *Strukturelle Gewalt äußert sich in ungleichen Macht- und Besitzverhältnissen und ungleichen Lebenschancen. Darunter sind alle Bedingungen, Rollenzuschreibungen und gesellschaftlichen Verhältnisse zu verstehen, die Frauen diskriminieren und ihnen den Zugang zu Ressourcen und Einfluss erschweren oder verunmöglichen.*
- D. *Sexuelle Gewalt, Vergewaltigungen und sexuelle Belästigungen am Arbeitsplatz sind keine aggressiven Ausdrucksformen von Sexuali-*

3 Nach Berichten von Teilnehmerinnen diverser Kurse an Schulen nimmt aber die Zahl aggressiv und gewalttätig auftretender Mädchen zu.

tät, sondern vielmehr sexueller Ausdruck von Aggression und Gewalt. Sexualität wird hier zu einer Form der Machtausübung und der Unterdrückung.“

Zur Lösung des Problemfalls „Gewalt in der Beziehung und/oder Familie“ weisen die Autoren auf die jeweiligen speziellen Beratungsstellen hin, auf Grund der speziellen Autoritäts- und Beziehungsverhältnisse kann ein Buch allein dazu nur wenig beitragen.

Die Lösung der unter „C“ angeführten Gewaltform liegt natürlich ebenfalls außerhalb der Autorenkompetenz.

Selten ist es bisher vorgekommen, dass Teilnehmerinnen in Selbstverteidigungskursen der Autoren von Gewalt innerhalb der Familie berichtet haben, dafür ist die Hemmschwelle einfach zu groß.

Einige wenige Fälle gab es jedoch, so berichtete ein 17-jähriges Mädchen in dem Moment, als der Kursleiter sie im Rahmen einer Übung unter psychischen Druck setzte, ihren Vater vor sich zu sehen, der sie jahrelang geschlagen habe.

In einem anderen Fall erzählte ein 14-jähriges Mädchen, welches schon in der ersten Stunde durch die leise Bemerkung aufgefallen war, dass „das alles“ unter anderen Gegebenheiten nicht funktioniere, im Laufe des Kurses vom in Kürze stattfindenden Prozess gegen ihren Vater, welcher sie missbraucht habe.

1.2 MOTIVE VON GEWALT

Was können die Motive von Gewalt gegen Frauen sein?

Eine Untersuchung von Dr. Gertraud Czerwenka-Wenkstetten⁴ teilt Gewalttäter in vier große Gruppen auf:

1. Die „geschlagenen Schläger“, die für die Vergangenheit Rache an Gegenwart und Zukunft nehmen.
2. Die „Kurzschluss-Aggressoren“, die wenig Spannung aushalten und ihre Aggression den Weg des geringsten Widerstandes gehen lassen.
3. Die Menschen, bei denen Aggression durch hirnorganische Faktoren begünstigt ist (etwa Wegfall der „Beißhemmung“ durch ein Schädelhirntrauma).
4. Religiös oder politisch indoktrinierte Fanatiker.

Nach eigenen Erfahrungen wird Gewalt durch die Täter aber oft genug einfach als Mittel zum Zweck eingesetzt, aus materiellen (der klassische „Handtaschenraub“) oder sexuellen Motiven (Vergewaltigung) oder aus Freude an Machtgewinn über andere (dazu gehört es schon, wenn „mann“ sich in der leeren U-Bahn direkt neben das Mädchen/die Frau setzt und deren ängstliche Reaktion beobachten kann) bzw. eine Mischung aus den beiden letztgenannten Motiven.

Eines der neuesten Gewaltphänomene nennt sich „Happy Slapping“ (allein diese Bezeichnung ist schon zynisch und menschenverachtend) und stellt ein neues Bedrohungsszenario dar (angeblich nach Vorbild einer Reality-Fernsehserie). Personen werden ausgewählt, um diese dann meistens ohne

⁴ Vgl. dazu Dr. Heribert Czerwenka-Wenkstetten, „Kanon des Nippon-JuJitsu“, Tyrolia-Verlag Innsbruck-Wien, 1993, S. 43.

Vorwarnung zu attackieren. Der Vorfall wird per Videohandy aufgezeichnet und manchmal auch ins Netz gestellt. So z. B.:

1. Der Angreifer nähert sich einer auf einer Bank sitzenden, offensichtlich auf den Bus wartenden Person, schlägt diese hart ins Gesicht und läuft davon.
2. Mehrere Jugendliche machen sich von hinten an eine junge Spaziergängerin heran, einer nimmt Anlauf und springt ihr mit beiden Beinen in den Rücken; sie rappelt sich auf und geht davon.
3. Mehrere Jugendliche umringen einen Jugendlichen, einer schlägt ihn ins Gesicht, ein anderer tritt in Richtung Kopf, er geht zu Boden.

Beim „Happy Slapping“ geht es nicht um materielle Vorteile, vielmehr steht unseres Erachtens der „Kick“/ der „Ruhm“ im Vordergrund. Dieser ist für den Normalverbraucher in der vorliegenden Form nicht nachvollziehbar, rationale Erklärungsversuche sind daher eher sinnlos. Die Kosten-Nutzen-Analyse dürfte eher in den Hintergrund treten bzw. das Risiko ist vielleicht sogar Teil des „Kicks“ (Je mehr Publikum, je stärker das Opfer, desto größer der Kick?).

1.3 SINN DER GEGENWEHR

Der Gewalttäter wird in der Regel stärker/größer/schwerer sein. Soll man sich daher im Fall des Falles wehren oder die Gewalt über sich ergehen lassen?

Viele Mädchen und Frauen fragen sich, ob eine Verteidigung gegen einen gewaltsamen Angriff eines Mannes überhaupt sinnvoll sei. Gerade in den Selbstverteidigungskursen kommt von Mädchen häufig der Einwand, Gegenwehr bringe nichts, weil Männer sowieso stärker seien und nur noch aggressiver werden würden.

Dem können wir eindeutig widersprechen. Gegenwehr ist sinnvoll!

In Selbstverteidigungskursen sollte auch der Leiter/die Leiterin entsprechend argumentieren. Wir wollen an dieser Stelle eine Begründung und ein wenig Argumentationshilfe liefern.

Oft denken sich – gerade jüngere Mädchen – absolute Horrorszenarien aus (mehrere Angreifer, keiner unter 2 m, mit mindestens 120 kg, das Opfer wehrlos ans Bett gefesselt). Oftmalige Schlussfolgerung: Sie als Mädchen hätten sowieso niemals eine Chance gegen einen Mann, daher bringe Gegenwehr nichts. Das ist ein gefährlicher Trugschluss: Dies wäre nämlich so, als würden wir bei einem Hausbau mit dem Dach beginnen. Ein Ziel für uns muss darin bestehen, den Mädchen und Frauen begreiflich zu machen, dass Selbstverteidigung bzw. Selbstbehauptung bei (leider) ganz alltäglichen Situationen beginnt.

Zwar gibt es keine Erfolgsgarantie, aber schon Bert Brecht hat erkannt:

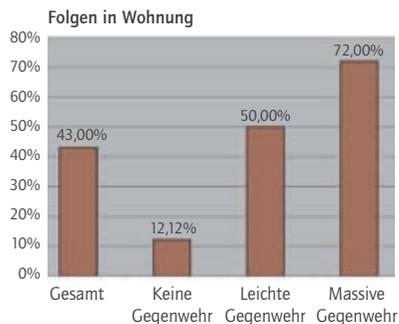
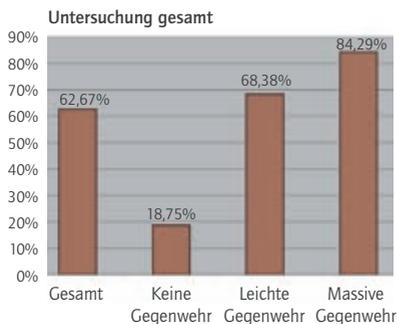
„Wer kämpft, kann verlieren. Wer nicht kämpft, hat schon verloren“.

Welche Kräfte jemand – auch bei Vorliegen des oben angeführten „Horrorszenarios“ – entwickeln kann, wenn es für ihn (oder sie) quasi ums Ganze geht, lieferten in Österreich die TV-Kameras im Januar 2004 quasi frei Haus: Im Zuge eines Sorgerechtsstreits sollte ein Achtjähriger in Großgmain

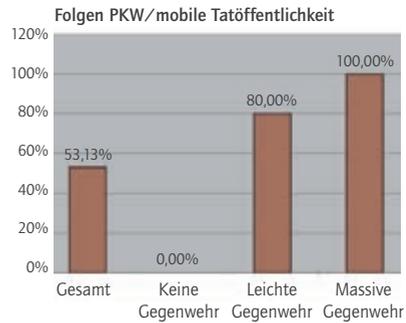
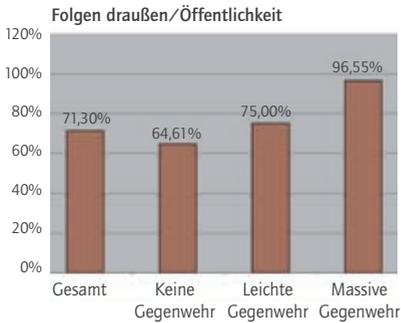
(Salzburg) durch zwei Gerichtsvollzieher von seinem Vater weggebracht und in deren Auto verfrachtet werden. Die Fernsehbilder zeigten, wie der Junge schrie, kratzte, trat, schlug und biss. Für ihn ging es offensichtlich um sein Leben. Er konnte auch nach mehreren Versuchen nicht auf den Rücksitz des Wagens gebracht werden. Letztlich brach die von den Gerichtsvollziehern zu Hilfe gerufene Polizei (!) die Aktion ab.

Ein Blick in die Polizeistatistik untermauert die These, dass Gegenwehr Sinn macht⁵: Im Zeitraum 1991-1994 wurden von der Polizei Hannover (Kriminalhauptkommissarin Susanne Paul) 522 Fälle von Sexualstraftaten gesammelt und ausgewertet und der Zusammenhang von Gegenwehrverhalten in den Stufen „keine Gegenwehr“, „leichte Gegenwehr“ und „massive Gegenwehr“ mit dem Abbruch der Tat verglichen. Abbruch der Tat bedeutet hier bei Vergewaltigung „Abbruch vor Penetration“. Bei sexueller Nötigung „Abbruch vor oder während sexueller Handlungen“.

Das Ergebnis dieser Langzeitstudie belegt ohne jeden Zweifel, dass bei massiver Gegenwehr durch die Frau oder das Mädchen gute Chancen bestehen, dass der Täter die beabsichtigte Tat nicht zu Ende führt: In rund 85 % der Fälle führte die massive Gegenwehr der Frauen/Mädchen zum Abbruch der Tat. Als massive Gegenwehr wurde Treten, Schlagen, lautes Schreien, Beißen und An-den-Haaren-Ziehen gewertet.



5 Homepage von Frank Plewka zum Thema „Selbstbehauptung/Selbstverteidigung“. Zugriff am 21. Oktober 2006 unter www.plew.de/sbk/statistik.htm



Nur eine einzige Frau war Kampfsportlerin und setzte entsprechende Techniken ein.

Schließlich möchten wir noch daran erinnern, dass im Falle einer vollendeten Vergewaltigung nicht nur eine ungewollte Schwangerschaft oder die Infektion mit Geschlechtskrankheiten bis hin zu HIV wahrscheinlich ist. Darüber hinaus ist es auch möglich, dass der Täter nach der Tat nicht riskieren kann, vom Opfer angezeigt zu werden, weshalb aus der Vergewaltigung ein Mord resultieren kann. Was aber ist mit dem restlichen Fünftel, das sich vergeblich gewehrt hat? Immerhin stehen dort die Chancen – verglichen mit passiven Opfern – besser, dass sich die Betroffene psychisch rascher erholen wird. Die Frau wird sich nie die quälende Frage stellen müssen: „Wäre es so weit gekommen, wenn ich mich gewehrt hätte?“

**Also, liebe Frauen:
Wehrt euch!**