

CHRISTOPH DELP



Wie du
gefährliche
Situationen
erkenntst
und Angriffe
abwehrst

WEHR DICH!

riva

Mit über 50 einfachen
Selbstverteidigungstechniken

CHRISTOPH DELP

WEHR DICH!

Wie du gefährliche Situationen
erkenntst und Angriffe abwehrst

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

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

Wichtiger Hinweis

Sämtliche Inhalte dieses Buchs wurden – auf Basis von Quellen, die der Autor und der Verlag für vertrauenswürdig erachten – nach bestem Wissen und Gewissen recherchiert und sorgfältig geprüft. Die in diesem Buch beschriebenen Kampftechniken dürfen nur zur Selbstverteidigung angewendet werden. Sie dürfen nicht leichtfertig an Personen ausprobiert werden, vor allem nicht ohne deren Einverständnis. Achten Sie darauf, dass Sie beim Trainieren der in diesem Buch beschriebenen Selbstverteidigungsmaßnahmen niemanden verletzen. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind. Aussagen zur gesellschaftlichen Situation in diesem Buch stellen keine politische Meinung dar. Im Rahmen des Selbstschutzes gilt es, sich mit möglichen Gefahren auseinanderzusetzen.

Für Fragen und Anregungen:

info@rivaverlag.de

Originalausgabe

1. Auflage 2017

© 2017 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie 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 gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Redaktion: Silke Panten

Umschlaggestaltung: Marc-Torben Fischer, München

Layout und Satz: Katja Muggli, www.katjamuggli.de

Umschlagabbildungen vorn: iStockphoto: Antonio Guillem; Illustrationen: shutterstock: vicgmyr (o.), frenkel vic (Mi.), VoodooDot (u.)

Umschlagabbildungen hinten: Nopphadol Viwat-komalwat

Bildnachweis: sämtliche Fotos im Innenteil sind von Nopphadol Viwatkomalwat, außer:

Fotolia: 41: Picture-Factory; iStockphoto: artisteer: 228; LeoPatrizi: 233; VvoeVale: 226; Shutterstock: Andrey_Popov: 37; Ivanko80: 30; Monkey Business Images: 205; Nikodash: 45; Photographee.eu: 15, 18, 207; Syda Productions: 9; urbazon: 34

Druck: Firmengruppe APPL, aprinta Druck, Wemding

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-86883-550-2

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-081-7

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-088-6

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

www.rivaverlag.de

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter www.m-vg.de

CHRISTOPH DELP

WEHR DICH!

**Wie du gefährliche Situationen
er kennst und Angriffe abwehrst**

riva

Inhalt

1 Über Selbstverteidigung

Der Umgang mit Gewalt	8
So sieht die Rechtslage aus	11
Die häufigsten Ernstfallsituationen	13
Wie Opfer ausgewählt werden	17
Die häufigsten Fragen zum Thema Selbstverteidigung	22

2 Selbstbehauptung und Selbstschutz

Die Grundlagen	30
Schritt 1: Aufmerksamkeit und Selbstsicherheit ausstrahlen	30
Schritt 2: Im Gespräch beruhigen und Grenzen ziehen	37
Schritt 3: Einsatz von Kampftechniken	42
Schritt 4: Verhalten nach dem Ernstfall	45

3 Angriffstechniken für den Ernstfall

Die Grundlagen	50
Wie du die effektivsten Techniken auswählst	51
Angriffsziele und ihre Wirkung	52
Die Selbstverteidigungsstellung	64
Kampftechniken für den Ernstfall	65
Kopftechniken	67
Handtechniken	70
Ellbogentechniken	78
Knietechniken	84
Schienbein- und Fußtechniken	88
Verteidigungstechniken im Distanzkampf	96
Grundtechnik 1: Blocken	98
Grundtechnik 2: Distanzhalten und Vermeiden	100

6 Grundtechnik 3: Schneller eigener Angriff	102
Verteidigung gegen eine Gerade oder ein gerades Greifen	104
Verteidigung gegen einen Schlag von außen	105
Verteidigung gegen einen Ellbogenstoß	106
Verteidigung gegen einen Kick von außen	107
Verteidigung gegen einen Tritt von vorn	108
28 Verteidigung gegen einen Kniestoß aus der Distanz	109
Verteidigung gegen Vorspringen und Greifen	110
Selbstverteidigung mit Alltagsgegenständen	112
Selbstverteidigung mit Waffen	119
<i>Simuliere eine Stresssituation und greife dann nach deiner Waffe</i>	122

4 Befreiungstechniken **132**

Die Grundlagen	134
Verteidigung gegen Greifen und Festhalten	134
Verteidigung gegen den Griff am Handgelenk	136
Verteidigung gegen den Griff beider Handgelenke	137
Verteidigung gegen den einhändigen Griff der Kleidung von vorn	138
Verteidigung gegen den beidhändigen Griff der Kleidung von vorn	140
Verteidigung gegen den einhändigen Griff der Kleidung von hinten	141

Verteidigung gegen den beidhändigen Griff der Kleidung von hinten	142	Verteidigung in Rückenlage bei einem Angriff von der Seite	182
Verteidigung gegen das Haareziehen von vorn	144	Verteidigung in Rückenlage, Angreifer zwischen den Beinen	184
Verteidigung gegen das Haareziehen von hinten	146	Verteidigung in Rückenlage, Angreifer über Kopf	186
Verteidigung gegen eine Umklammerung	148	5 Selbstverteidigung trainieren	188
Verteidigung gegen eine Umklammerung von vorn unter den Armen	149	Die Grundlagen	190
Verteidigung gegen eine Umklammerung von vorn über die Arme	150	Training: Verbessere deine Aufmerksamkeit	190
Verteidigung gegen eine Umklammerung von hinten mit Mundzuhalten	154	Training: Verstärke deine Selbstbe-	193
Verteidigung gegen eine Umklammerung von hinten unter den Armen	156	hauptung	196
Verteidigung gegen eine Umklammerung von hinten über die Arme	157	Das Training der Kampftechniken	204
Verteidigung gegen einen Würgegriff	159	<i>Fallbeispiele von Gewalt</i>	205
Verteidigung gegen einen einhändigen Würgegriff von vorn	160	Das Training der Verteidigungs- und Befreiungstechniken	220
Verteidigung gegen einen beidhändigen Würgegriff von vorn	162	Geeignete Übungsgeräte und Schutz-	224
Verteidigung gegen einen einarmigen Würgegriff von hinten	165	ausrüstung	
Verteidigung gegen einen beidhändigen Würgegriff von hinten	168	Die Auswahl eines Selbstverteidigungs-	228
Verteidigung gegen einen Würgegriff von der Seite	170	kurses	
Verteidigung am Boden	174	Selbstverteidigung und Kampfsport sind nicht dasselbe	230
Verteidigung im Distanzkampf am Boden	176	Anhang	
Verteidigung in Bauchlage bei einem Angriff von oben	178	Wichtige Adressen und Anlaufstellen für Opfer	234
Verteidigung in Rückenlage, Angreifer im Reitsitz	180	Quellenverzeichnis	235
		Autor	236
		Darsteller	237
		Überblick über die Selbstverteidigungs-	238
		techniken	

1

Über
Selbstverteidigung







Der Umgang mit Gewalt

Immer mehr Frauen haben Angst vor Gewalt und suchen nach Möglichkeiten, um sich selbst und ihnen nahestehende Menschen zu schützen, nachdem das Ausmaß der Gefährdung im letzten Jahr in Deutschland rapide zugenommen hat. In den sozialen Netzwerken sowie den herkömmlichen Medien wird vielfältig über Gefahren berichtet, sodass sie verstärkt ins Bewusstsein gerückt sind. Es gibt deutlich mehr sexuell motivierte Verbrechen, und zwar nicht nur solche, wie sie in der Silvesternacht in Köln und anderen Großstädten erfolgt sind, sondern sie passieren tagtäglich etwa in Schwimmbädern, Straßenbahnen, Parks und bei Großveranstaltungen. Zudem steigen die Einbruchszahlen, wobei die zumeist organisierten Banden oft sehr dreist vorgehen. Anstatt diesen Vorkommnissen mit vergrößertem und besser geschultem Polizeipersonal entgegenzuwirken, wird hingegen in einigen Regionen sogar an den Ausgaben für die Polizeidienststellen gespart. Polizisten fühlen sich »ohnmächtig« aufgrund der immer größer werdenden Anforderungen.

Wir alle möchten friedlich leben und nicht mit Gewalt konfrontiert werden. Niemand sollte sich jedoch in scheinbarer Sicherheit wiegen und Gewaltverbrechen wie sexuell motivierte Übergriffe, Raubüberfälle und körperliche Machtdemonstrationen verdrängen. Aussagen wie »Mir wird schon nichts passieren« und »Vor einigen Jahren war es auch nicht anders« sind

leider immer noch zu hören. Jede Frau kann in eine Ernstfallsituation geraten. Früher wurde oft darauf verwiesen, dass die meisten sexuellen Straftaten von Bekannten durchgeführt werden – die Gefahr dieser Übergriffe besteht weiterhin. Leider ist in jüngster Vergangenheit aber eine große Steigerung von Gewaltverbrechen außerhalb des eigenen Heims wahrzunehmen: tagtäglich über ganz Deutschland verteilt, auch wenn dieser Sachverhalt immer noch von einigen Menschen geleugnet wird. Gewalt kann das zukünftige Leben zerstören, daher ist es unbedingt notwendig, sich mit Selbstbehauptung und Selbstverteidigung auseinanderzusetzen.

Mit diesem Buch beabsichtige ich keineswegs, Panik zu erzeugen. Es geht mir vielmehr darum, dir aufzuzeigen, wie du durch erhöhte Aufmerksamkeit gefährliche Situationen vermeidest und so das Risiko minimierst, in eine Ernstfallsituation zu geraten. Außerdem wird dir verdeutlicht, wie du in einer Konfliktsituation richtig handelst und wie du dich behaupten kannst, falls es trotzdem zu einem Ernstfall kommen sollte. Indem du dich bestmöglich auf die Gefahren vorbereitest, verlierst du die Angst davor, wirst selbstsicherer und gewinnst letztlich mehr Lebensqualität.

In den Medien wird täglich über viele brutale Gewaltverbrechen an Frauen berichtet. Der Umgang mit dieser Gewalt ist ganz unterschiedlich.



Wenn du dich mit den Gefahren auseinandersetzt und sie dir bewusst machst, kannst du dein Leben weiterhin genießen, ohne dich großen Risiken auszusetzen.

Verdrängen ist nicht das Mittel der Wahl

Einige Frauen verdrängen Gewalttaten immer noch. Sie wollen sich erst gar nicht mit solchen Szenarien befassen und führen dazu Argumente an wie »Es war früher doch alles genauso. Es ist alles halb so wild, die Probleme werden in den Medien nur hochgepuscht«, »Ich meide gefährliche Plätze« oder »Ich trage keine Wertgegenstände bei mir«. Ein verdrängendes Verhalten hat zunächst den Vorteil, dass man sein Leben so weiterführen kann wie bisher – bis dann doch irgendwann einmal etwas passiert. Manche Frauen leben auch in einem sehr wohl-situ-ierten Umfeld, in dem sie mit der Problematik

beispielsweise nicht integrierter männlicher Immigranten bisher kaum konfrontiert wurden. Verdrängen ist in der heutigen Zeit nicht mehr angemessen, es bestehen mittlerweile zu viele Gefahren. Eine Frau, die heutzutage beispielsweise allein im Wald joggt und sich dabei noch mit lauter Musik ablenkt, handelt verantwortungslos. Es gibt viele Frauengruppen, mit denen du joggen gehen kannst und dies dann ohne Gefahr; oder du trainierst mit Freunden. Falls du trotzdem allein joggen gehst, wähle gut frequentierte Wege, trage ein Pfefferspray bei dir und ein leicht erkennbares Schutzsignal an der Kleidung (Seite 128–130) – und lass die Kopfhörer weg, um wachsam sein zu können.



Sich zurückziehen, kann es schlimmer machen

Manche Frauen reagieren verängstigt und meiden weitestgehend das öffentliche Leben. Sie ziehen sich zurück und verschließen sich aus Angst davor, zu einem Gewaltopfer zu werden; sie bleiben so oft wie möglich in den eigenen vier Wänden. Einige Frauen erzählten mir, dass sie, sobald es dunkel wird, nicht mehr allein die Wohnung verlassen, sondern nur noch, wenn sie der Ehemann begleitet oder ein Freund sie abholt – eine sehr erschreckende Entwicklung. Sind diese Frauen unterwegs, werden gerade sie häufig Opfer von Gewalttaten. Denn Verbrecher und Aggressoren merken ihnen ihre Angst und Unsicherheit an und erwarten deshalb wenig

◀ *Kämpfe nur dann, wenn es nicht mehr möglich ist, die Gefahr abzuwenden. Attackiere dann kompromisslos und ununterbrochen, bis die Gefahr vorüber ist.*

Gegenwehr – ein gewünschtes Kriterium, um die Frau als Opfer auszuwählen.

Wenn Gewalt verharmlost wird

Einige wenige Frauen verharmlosen Gewalt, insbesondere wenn es sich um das Kämpfen und die damit verbundene Körperverletzung handelt. Bei Männern ist dieser Aspekt deutlich häufiger anzutreffen, wie die Fußball-Hooligans und Kneipenschläger zeigen, die Gewalt als akzeptables Mittel ansehen, um Aggressionen abzubauen. Bei Frauen zeigt sich diese Gewaltbereitschaft zwar selten, aber sie existiert, wie etwa das ansteigende Vorkommen von gewaltbereiten Mädchengangs beweist. Wer sich in eine Kampfsituation begibt, sollte bedenken, dass ein Kampf niemals planbar ist. Schwere gesundheitliche Folgen wie Verstümmelungen oder Koma können daraus resultieren. Zudem kann ein Kampf tödlich enden. Auch rechtliche Folgen wie lange Gefängnisstrafen sind möglich. Aus diesen Gründen ist ein Kampf nur in Notwehr akzeptabel. Aggressionen können im Kampfsporttraining abgebaut werden.

Das richtige Verhalten

Setze dich mit Ernstfallsituationen auseinander. Überlege, wann du in eine solche Situation geraten könntest und wie sich diese vermeiden lässt

oder wie du dich dann verbal behaupten kannst. Übe auch, dich in einer Konfliktsituation körperlich durchzusetzen. Das Wissen, sich verteidigen zu können, vergrößert dein Selbstvertrauen und wird dich selbstsicherer erscheinen lassen. Das führt dazu, dass potenzielle Täter dich eher nicht als Ziel wählen, da sie weder verbale noch körperliche Gegenwehr wünschen. Indem du dich mit Ernstfallszenarien befasst sowie dein Verhalten und Kampftechniken trainierst, kannst du das Risiko minimieren, in Notwehrsituationen zu geraten. Außerdem erhöhst du dadurch deutlich die Chancen, dich zu schützen, falls es doch zu einer solchen Situation kommen sollte.

So sieht die Rechtslage aus

Im Strafgesetzbuch (StGB) wird in Paragraph 32 geregelt, wann eine körperliche Verteidigung erlaubt ist. Paragraph 33 StGB erläutert, was passiert, wenn du das angemessene Maß überschreitest.

Den Einsatz von Waffen regelt das Waffengesetz (WaffG), das du im Internet nachlesen kannst. Welche Waffen du zur Verteidigung unter welchen Voraussetzungen einsetzen kannst, erfährst du auf den Seiten 125 bis 131.

§ 32 StGB Notwehr

(1) Wer eine Tat begeht, die durch Notwehr geboten ist, handelt nicht rechtswidrig.

(2) Notwehr ist die Verteidigung, die erforderlich ist, um einen gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwehren.

§ 33 StGB Überschreiten der Notwehr

Überschreitet der Täter die Grenze aus Verwirrung, Furcht oder Schrecken, so wird er nicht bestraft.

Die Erklärungen zu den Gesetzen

Das Notwehrrecht steht jedem Menschen zu: Wenn du angegriffen wirst, dann hast du das



Was ist Selbstverteidigung?

Selbstverteidigung bedeutet, Übergriffe auf sich und auf andere Menschen zu verhindern. Das Vorgehen umfasst ein Konzept aus drei Schritten: Im ersten Schritt gilt es, Ernstfallsituationen durch Aufmerksamkeit zu umgehen. Der zweite Schritt ist die Selbstbehauptung in einer verbalen Konfrontation oder mit leichtem Körperkontakt, vorausgesetzt, es ist noch keine Ernstfallsituation gegeben. Dann sollte durch ein angemessenes Verhalten und verbales Grenzziehen ein körperlicher Übergriff vermieden werden. Erst wenn sich kein Ausweg bietet, sind im dritten Schritt angemessene Kampftechniken zum Selbstschutz einzusetzen.



Liegt der Angreifer kampfunfähig am Boden, darfst du ihn nicht mehr attackieren, auch dann nicht, wenn er dich zuvor verletzt hat.

Recht, dich zu verteidigen. Dazu folgende Definition: Notwehr ist diejenige Verteidigung, die erforderlich ist, um einen rechtswidrigen Angriff auf sich selbst oder auf einen oder mehrere andere Menschen abzuwenden. Das Recht zur Notwehr setzt voraus, dass der Angriff gegenwärtig ist – er muss also gerade stattfinden oder unmittelbar bevorstehen.

Es genügt, wenn aus dem Verhalten des Aggressors hervorgeht, dass er gleich zur Tat schreiten wird. Dies ist gegeben, wenn er zum Beispiel nach einer Waffe greift oder zu einem Schlag oder Tritt ausholt oder seine Angriffsabsicht durch eine andere Handlung offenbart. »Gegenwärtig« bedeutet aber auch, dass die Notwehr nur möglich ist, solange du dich im Konflikt

befindest. Es ist rechtlich nicht zulässig, dass du der Situation ausweichst und zu einem späteren Zeitpunkt zurückkehrst und den Aggressor aufsuchst, um dann eine Aktion auszuführen.

Ist eine Notwehrhandlung deinerseits erforderlich, bedeutet dies, dass du dich mit dem Einsatz von angemessenen Mitteln schützen und verteidigen kannst. Wähle die Maßnahme so, dass der Aggressor sicher abgewehrt werden kann, er also unter Kontrolle gebracht oder kampfunfähig ist oder auch flüchtet. Dabei kann der Aggressor verletzt werden, jedoch gilt es, bei mehreren Verteidigungsmöglichkeiten die mildeste und geeignete Form zu wählen. Du musst deine Verteidigung nicht abstoppen, wenn der Gegner ausrutscht und zu Boden fällt.

Solange erkennbar ist, dass er wieder angreifen wird, besteht auch immer noch eine gefährliche Situation. Eine körperlich unterlegene Frau muss in einer Vergewaltigungssituation die Kampfhandlungen so lange fortführen, bis sie sicher ist oder fliehen kann. Bricht der Gegner kampfunfähig zusammen, dann gilt es zu stoppen. Weitere Techniken sind nicht mehr durch das Gesetz abgesichert.

Wenn du bei der Selbstverteidigung das angemessene Maß überschreitest, dann wird von einem Notwehrexzess gesprochen. In diesem Fall gilt: Du handelst zwar rechtswidrig, bleibst aber auch dann straffrei, wenn du aus Verwirrung, Furcht oder Schrecken gehandelt hast – dies muss jedoch bewiesen werden.

Wenn du einem anderen Menschen bei der Verteidigung hilfst, dann spricht man von Nothilfe, wofür die gleichen Voraussetzungen und Überlegungen wie zuvor gelten. Auch hier darf das angemessene Maß nicht überschritten werden. Befinden sich andere Menschen in einem Notfall, dann sind wir normalerweise verpflichtet zu helfen, allerdings musst du dich nicht selbst gefährden. Wäre dies der Fall, genügt es, wenn du Hilfe herbeirufst.

Du bist nicht verpflichtet, dich um die Versorgung des Aggressors zu kümmern. Es besteht das Risiko, dass er sich erholt und dann erneut angreift. Möglicherweise täuscht er eine Verletzung nur vor, um dich einfacher überwältigen

zu können. Bring dich zuerst in Sicherheit und informiere dann die Polizei über das Geschehen; unterrichte sie auch über eine mögliche Verletzung des Angreifers. Abhängig davon, wie stark der Gegner verletzt ist, kann es notwendig sein, Hilfe zu rufen, damit du dich nicht wegen unterlassener Hilfeleistung strafbar machst. In solch einem Fall solltest du auch dann Hilfe rufen, wenn du nicht die Polizei informieren möchtest. Hier gilt jedoch ebenso, dass du dich erst einmal in Sicherheit bringst, damit der Aggressor dich nicht mehr attackieren kann.

Die häufigsten Ernstfallsituationen

Sexualdelikt, Raub und Körperverletzung sind Gewaltsituationen, in denen du eine der Gefährdung angemessene Handlung vornehmen musst. Grundsätzlich musst du schnell entscheiden, ob du dich in einer Ernstfallsituation befindest, und dann entsprechend handeln. Zögere auch dann nicht, dich selbst angemessen zu verteidigen, wenn du den Angreifer kennst. Niemand hat das Recht, dich anzugreifen und dir Schaden zuzufügen.

Sexualdelikte stehen an erster Stelle

Unter Sexualdelikten versteht man unsittliche Berührungen, exhibitionistische Handlungen und Vergewaltigungen. Meistens sind diese Taten gegen Frauen und Mädchen gerichtet.



Eine Vergewaltigung kann für das Opfer einen lebenslangen Schock bedeuten, möglicherweise wird die oder der Geschädigte sogar mit Krankheiten infiziert. Es ist auch möglich, dass der Täter sein Opfer anschließend ermordet, da er unentdeckt entkommen will.

Vergewaltiger können flüchtige, aber auch gute Bekannte und sogar Familienmitglieder sein, die sich aus dem Verhalten des Opfers irgendwelche krankhaften »Ansprüche« ableiten oder sonstige ekelhafte Sexualfantasien befriedigen wollen. Außerdem kann es in der Partnerschaft zu sexuellen Übergriffen kommen. Dementsprechend finden solche Übergriffe oftmals zu Hause, in Wohnungen von Bekannten oder im Auto statt. Auch am Arbeitsplatz gibt es solche Vorkommnisse.

◀ *Du musst betrunkenen Verehrern ebenso wie allen anderen respektlosen Personen unmissverständlich klarmachen, dass du das Anfassen nicht billigst.*

Während Sexualverbrechen von fremden Tätern früher seltener waren, hat die Zahl im letzten Jahr erheblich zugenommen, wie die zahlreichen Medienberichte über Übergriffe in öffentlichen Einrichtungen wie Schwimmbädern und bei öffentlichen Versammlungen zeigen. Minder schwere Sexualverbrechen wie Begrapschen sind in der Öffentlichkeit möglich, beispielsweise in der Straßenbahn, in der Diskothek oder auf einem Volksfest. Vergewaltigungstatorte hingegen sind Plätze, an denen der Verbrecher die Handlung möglichst ungestört durchführen kann. Allerdings kann festgestellt werden, dass die Täter immer skrupelloser werden; selbst am helllichten Tag kommt es zu Vergewaltigungen in Stadtparks oder weniger frequentierten Gegenden. Zudem besteht die Möglichkeit, dass ein Täter das Opfer überwältigt und zum angestrebten Tatort bringt.

Vom Handtaschenraub bis zum Wohnungseinbruch

Raub ist der Diebstahl eines Wertgegenstandes unter Androhung oder mit Anwendung von Gewalt. Zur Durchsetzung schrecken zahlreiche Täter nicht vor Waffeneinsatz zurück. Grund-

Versuche nicht, die Handtasche um jeden Preis festzuhalten, da du immer mit einem Angriff seitens des Täters rechnen musst. ▶

sätzlich solltest du dem Verbrecher die geforderten Wertgegenstände überlassen. Diese sind zumeist versichert und kein Wertgegenstand ist so wertvoll wie dein Leben und deine Gesundheit. Statt um dein Eigentum zu kämpfen, präge dir den Verbrecher und seine Auffälligkeiten genau ein und gib der Polizei detaillierte Informationen für die Verbrechensaufklärung. Ist der Verbrecher allerdings nicht mit der Beute zufrieden oder plant er möglicherweise eine Vergewaltigung, dann musst du dich mit allen dir zur Verfügung stehenden Mitteln schützen – entweder du machst den Verbrecher kampfunfähig, gegebenenfalls mit Waffeneinsatz, oder du schaffst es zu fliehen.

Der Straßenraub ist die am häufigsten auftretende Form des Raubs. Die Täter versuchen,

vor allem Bargeld, Schmuck, Uhren und Handys zu erbeuten. Bei Frauen gehört noch der Handtaschenraub dazu und bei Jugendlichen die Entwendung von Markenkleidung. Das Ziel der Verbrecher ist es, möglichst schnell an die Beute zu gelangen und den Tatort rasch wieder zu verlassen. Deshalb wählen sie vorrangig Opfer aus, von denen möglichst viel Beute mit wenig Gegenwehr zu erwarten ist: Frauen, ältere Personen und Betrunkene sind oftmals das Ziel. Grundsätzlich kann aber jeder Mensch zu einem Raubopfer werden.

Tatorte sind Plätze, die dem Täter einen überraschenden Übergriff und ein schnelles Verschwinden ermöglichen. Dies können abseits gelegene Wege, Parkhäuser und Parks sein. Insbesondere bei Dunkelheit bieten sich einem



Räuber zahlreiche Möglichkeiten. Es finden aber auch immer mehr Übergriffe in der Öffentlichkeit statt, beispielsweise in Straßenbahnen, wo bevorzugt Handtaschen und Handys entwendet werden. Zudem ist auffällig, dass die Einzeltäter zwar nicht ausschließlich, aber doch sehr häufig junge Männer sind.

Es gibt aber auch sehr gut organisierte Banden in den unterschiedlichsten Varianten. Sie agieren beispielsweise oft in und um Bahnhöfen herum oder auf Marktplätzen großer Städte. Die Bandenmitglieder sind nicht nur Erwachsene, sondern auch Kinder und Jugendliche, die alle in gemischten Gruppen auftreten und dann gemeinsam vorgehen, um das Opfer zu täuschen und überraschend zu attackieren. Die Tricks dabei werden immer vielfältiger. Schützen kannst du dich nur, indem du den Kontakt meidest und Distanz hältst, wenn dir eine solche Gruppe suspekt vorkommt.

Ebenso auffällig ist, dass auch die Anzahl der Wohnungseinbrüche deutlich zunimmt. Die Diebesbanden werden immer dreister und verzichten manchmal sogar auf das lange Auspienieren des Objekts. So kann es sein, dass du in der Wohnung mit einem oder mehreren Einbrechern konfrontiert wirst. Auch hier gilt: Vermeide möglichst den Kampf und lass den oder die Verbrecher mit der Beute abziehen. Kämpfe nur, wenn es sich nicht verhindern lässt – beispielsweise, weil du selbst angegriffen wirst –, dann aber mit aller Entschlossenheit.

Wenn Körperverletzungen im Spiel sind

Eine Körperverletzung ist das rechtswidrige Verletzen der Gesundheit einer anderen Person. Kennzeichnend für diese Tat ist das Misshandeln einer Person durch Schlagen, Stoßen oder Treten. Oftmals entsteht ein körperlicher Übergriff aus einer Diskussion, die außer Kontrolle geraten ist. Eine Person fühlt sich provoziert und regt sich immer mehr auf, bis es schließlich zum Kampf kommt. Es gibt auch Situationen, in denen sich die angreifende Person vor ihrer Gruppe beweisen möchte oder einfach nur aufgestaute Wut und Aggressionen abbauen will. Bei einem nicht situationsgerechten Verhalten kann es schnell zu einer körperlichen Auseinandersetzung kommen.

Jeder kann mit dieser Form von Gewalt konfrontiert werden. In Gaststätten, Diskotheken und Bahnhöfen sind ebenso wie auf der Straße oder bei öffentlichen Festen Übergriffe möglich. Täter sind meist junge Männer, oft im berauschten Zustand. Frauen greifen zwar seltener zu körperlichen Mitteln und der Sachverhalt »Schlägerei« tritt nicht so oft auf, es geschieht aber auch, und zwar mit steigender Tendenz. Zudem gehören körperliche Übergriffe im häuslichen Umfeld ebenso zu dieser Thematik, wobei es sich hier häufig um eine Machtdemonstration handelt. Meist geht es um Konflikte in Beziehungen, die außer Kontrolle geraten, was dazu führt, dass eine Person verletzt wird, und das ist häufig die körperlich schwächere, also die Frau.

Wenn ein Aggressor dich festhält, hast du das Recht, körperliche Maßnahmen zu ergreifen und dich zu befreien – vorausgesetzt, du wählst Mittel, die verhältnismäßig sind. ►

Wie Opfer ausgewählt werden

Ein Täter will mit seinem Vorhaben erfolgreich sein und dabei mit möglichst wenig Schwierigkeiten konfrontiert werden. Ein rational handelnder Täter agiert deshalb planmäßig. Zuerst sucht er sich ein potenzielles Opfer aus. Dann nimmt er Kontakt mit dem Opfer auf, um es zu überprüfen und zu täuschen, um dann schließlich die Tat erfolgreich vollziehen zu können.

Ausnahmen von der kalkulierten Opferauswahl

Oft werden die Opfer berechnend ausgewählt. Es gibt jedoch auch Ausnahmen von dieser kalkulierten Opferauswahl. Diese sind möglich, wenn der Täter von Alkohol, Drogen oder Medikamenten berauscht ist. Ein Drogenabhängiger handelt beispielsweise wenig überlegt, wenn er das Verlangen nach der nächsten Dosis verspürt. Eine weitere Ausnahme wird leider mittlerweile auch in Deutschland immer aktueller, und zwar die des religiös fanatischen Täters. Auch hier lässt sich die Opferauswahl kaum rational erklären. Bei beiden Ausnahmen besteht nur die Möglichkeit, sich mögliche Gefährdungskreise bewusst zu machen und diese so gut wie möglich zu meiden.



Der Täter

Bei Gewalttätern, bei denen es zu körperlicher oder sexueller Gewalt kommen kann, ist zwischen einem Fremdtäter und einem Täter aus dem Bekanntenkreis zu unterscheiden. Bei sexuellen Übergriffen im näheren Umfeld kommen scheinbare Freunde, Sportkameraden, Trainer, Jugendbetreuer und Priester ebenso in Betracht wie Familienmitglieder. Du kannst niemandem ansehen, ob er als Täter infrage kommt.

In letzter Zeit ist es in Deutschland zu vielen Übergriffen gekommen, die von immigrierten Männern vollzogen wurden. Auch hier gilt: Du kannst keinem Mann ansehen, ob er zu solchen Taten fähig ist – ein fremdländisches Aussehen ist noch lange kein Kriterium, einen Menschen



Nachdem sich der rational handelnde Täter ein Opfer ausgesucht hat, versucht er, sich dem Opfer zu nähern und so Kontakt aufzunehmen.

aufgrund seiner optischen Merkmale einer Tätergruppe zuzuordnen. Das Täterverhalten kann kalkuliert sein, es kann aber auch ein kurzfristiger Stressauslöser zu einer Tat führen. Ebenso kann eine Tat aus einer Gruppendynamik heraus entstehen.

Achte unbedingt auf Verhaltensauffälligkeiten, denn diese sind ernst zu nehmende Warnsignale. Sei wachsam und wenn dir dein Instinkt vermittelt, dass du in Gefahr bist, dann bring dich in Sicherheit. Oftmals nehmen wir im Unterbewusstsein mögliche Gefahren viel früher wahr, als sich diese rational darstellen lassen. Achte auf deine Instinkte, unterdrücke niemals solche Warnsignale. Fühlst du dich unwohl, dann

beobachte sofort intensiv die Umgebung, um herauszufinden, ob mögliche Gefahren bestehen, und suche nach Fluchtmöglichkeiten oder Rettungsinseln.

Es gibt zahlreiche Gründe, warum ein Aggressor zu einer Tat motiviert wird:

- sexuelle Befriedigung
- Raub und Diebstahl von Wertgegenständen
- Abbau von Wut und Frust
- das Bedürfnis, Frauen zu erniedrigen
- das Ansehen in seiner Gang steigern
- der Spaß an Gewalt
- die Beschaffungskriminalität eines Abhängigen
- die Durchsetzung fanatischer Ideologien

Das Opfer

Jede Frau kann zu einem Opfer werden, diese Gefahr lässt sich niemals ganz ausschließen. Deshalb ist es wichtig, die in den folgenden Kapiteln beschriebenen Kampftechniken zu trainieren. Du kannst das Risiko, als Opfer ausgewählt zu werden, jedoch minimieren, indem du aufmerksam bist, gefährliche Situationen meidest und dich als starke, selbstbewusste Frau präsentierst. Denn wie bereits an anderer Stelle erwähnt, sucht der Aggressor bewusst ein Opfer aus, und zwar eine Frau, die einen unsicheren, schwachen Eindruck vermittelt, damit er für sein Vorhaben mit wenig Gegenwehr zu rechnen hat. Der Verbrecher will nicht riskieren, dass die Tat misslingt und er dabei erwischt wird.

Die folgenden Kriterien verstärken das Risiko, von einem Angreifer als Opfer eingeschätzt zu werden:

- Du bist allein unterwegs.
- Dein Auftreten ist unkonzentriert und hektisch, dein Blick ist unstet.
- Deine Kleidung ist sehr auffällig und körperbetont.
- Du trägst sichtbare Wertgegenstände.
- Du trittst ängstlich und unsicher auf.
- Deine Körperhaltung ist gebückt, du machst dich klein.

Achte bei potenziellen Tätern auf Verhaltensauffälligkeiten, Mimik und Gestik, beobachte aber auch die Gesamtsituation. ▶

- Du wirkst relativ unscheinbar.
- Du bist nicht in Form und siehst körperlich schwach aus.
- Du sprichst leise.

Phasen der Opferauswahl

Die Auswahl eines Opfers nach rationalem Vorgehen lässt sich in die folgenden Phasen kategorisieren: Auswahl des potenziellen Opfers, Herstellen des Kontakts und Vollziehen des Übergriffs. Einbrecher beispielsweise spionieren meist das Einbruchsziel aus, bevor sie den Zugriff wagen. Ein Sexualstraftäter ist dem Opfer bereits bekannt oder er sucht ebenso wie ein Straßenräuber nach einem potenziellen Opfer, um dann Kontakt herzustellen und schließlich überraschend zur Tat überzugehen.





Ängstlich und schwach erscheinendes Haltungsbild: hochgezogene Schultern, gebeugter Rücken, unsicherer Blick nach unten sowie instabiler Stand mit Belastung auf einem Fuß. Dieses Erscheinungsbild ist für den Täter das perfekte Opferprofil. Eine solche Körperhaltung vermittelt Schwäche – auch bei der Gegenwehr.



Die Körperhaltung, die Selbstvertrauen ausstrahlt: aufrecht stehend, Kopf gerade, Blick nach vorn gerichtet, Schultern leicht nach hinten unten gezogen und Gewicht auf beide Füße verteilt. So vermittelst du dem Aggressor, dass du kein einfaches Opfer bist und er mit Widerstand rechnen muss – sowohl verbal als auch körperlich.

Phase 1: Auswahl eines potenziellen Opfers

Ein rational handelnder Täter überprüft zunächst die Umgebung und sucht nach potenziellen Opfern. Der erste Kontakt ist nonverbal, es wird observiert und dann ausgewählt. Vor einem Überfall auf der Straße wird die Frau eingeschätzt, egal ob ein Sexualdelikt oder ein Diebstahl beabsichtigt ist. Einige Frauen werden wiederholt Verbrechensopfer; manchmal lässt sich das am Auftreten erklären. Der Täter sucht eine Frau, die für das Verbrechen interessant ist und von der möglichst wenig Gegenwehr zu erwarten ist. Dazu achtet er auf Körperhaltung und Körpersprache sowie auf Kleidung, Wertgegenstände und andere Auffälligkeiten und schätzt diese Gegebenheiten ein. Ein Täter will

ein Opfer – und keine Gegnerin, die aufmerksam und selbstbewusst wirkt und bei der mit Gegenwehr zu rechnen ist. Informationen zu selbstsicherem Auftreten und dessen Üben findest du auf den Seiten 183 bis 186.

Wenn dem Täter auffällt, dass du sehr in Eile bist und hektisch und unaufmerksam agierst, wirst du leicht als potenzielles Opfer eingeschätzt. Die Gefahr, dass sein Übergriff abgewendet werden kann, erscheint ihm dann gering. Präsentierst du dich hingegen aufmerksam und voller Selbstbewusstsein, zeigst eine kraftvolle und aufrechte Körperhaltung und handelst überlegt, wird das den Straßenräuber oder Triebtäter eher von einem Übergriff abhal-

ten, dich also aus seiner Opferwahl herausnehmen. Natürlich gibt es hierfür keine Garantien, die Wahrscheinlichkeit, zum Opfer zu werden, ist aber erheblich geringer.

Ein Räuber sucht eine Frau, von der er eine lukrative Beute und gleichzeitig wenig Gegenwehr erwartet. Ein Sexualtäter will seine krankhaften sexuellen Triebe befriedigen und nach der Tat unerkannt verschwinden können. Ein Schläger oder eine Schlägerin wählt ein Opfer, an dem die eigene Aggression abgebaut werden kann oder dessen Besiegen den Schläger vor der eigenen Gang vorteilhaft erscheinen lässt.

Wie sieht es mit Einbrüchen aus? Vor einer Einbruchstat überprüft der Täter, wann die Rollläden unten sind, wann der Besitzer oder die Besitzerin das Haus verlässt und wann niemand ans Telefon geht. Es kann aber auch zu einem zügigen Übergriff kommen, insbesondere bei osteuropäischen Einbruchsbänden, die sehr gut organisiert sind und von Stadt zu Stadt ziehen. Dies ist eine weitere problematische Entwicklung, die in den letzten Jahren aufgekommen ist.

Phase 2: Kontaktherstellung und Täuschung

Hat der Täter ein potenzielles Opfer ausgewählt, nimmt er Kontakt zu ihm auf, um zu überprüfen, ob es seinen Opferkriterien entspricht. Ist dies der Fall, versucht er, die Zielperson zu täuschen, um sie schnell zu überwältigen und auszurauben. Er fragt beispielsweise nach der Uhrzeit oder nach dem Weg, um seinem Opfer näher

zu kommen und es abzulenken. Oder er bittet um Hilfe und fragt beispielsweise, ob du ihm auf seinem Handy oder einer Stadtkarte den Weg zeigen kannst. Er ist sehr freundlich und hilfesuchend, doch dies ist nur eine Täuschung, um dein Vertrauen zu erwecken und so eine optimale Übergriffsmöglichkeit zu schaffen.

Viele Diebstähle beginnen mit einer freundlichen Bitte. Es gibt aber auch verschiedene andere Maschen wie lustiges Antanzen oder freundliche Kinder, die hilfe- oder ratsuchend wirken. Dies können Tatvorstufen sein, um dich abzulenken und dir nahe zu kommen. Hat der Täter dies geschafft, werden unbemerkt Wertgegenstände gestohlen. Einige ausländische Diebesbänden haben ein solches Vorgehen professionalisiert. Diese Art der Kontaktherstellung kann aber ebenso die Vorstufe für einen Raubüberfall sein, um Gegenstände mit Gewalt oder unter Androhung von Gewalt zu entwenden. Beispielsweise kann die zuvor freundliche Person plötzlich ein Messer in der Hand haben oder auf dich einschlagen. Ebenso können sexuelle Übergriffe erfolgen.

Achte daher immer auf genug Distanz zu fremden Personen. Im Zweifelsfall verzichte auf Höflichkeit, sag »Ich weiß nicht« und geh weiter. Vermeide jegliches Risiko. Wichtig ist, dass du durch dein Verhalten deutlich machst, kein leichtes Opfer zu sein. Wirst du von einem möglichen Täter angesprochen, musst du deine Distanzgrenze verbal ganz klar vermitteln.

Phase 3: Vollziehen des Übergriffs

Gelingt es dem Täter, sich dir zu nähern und dich zu täuschen, dann kann er überraschend attackieren. Er minimiert das Risiko, dass sein Verbrechen fehlschlägt – du befindest dich unvorbereitet im Ernstfall.

In einer Vergewaltigungssituation musst du dich mit aller Entschlossenheit wehren. Kontrolliert dich der Verbrecher, sobald er dir körperlich sehr nah ist – wenn er dich beispielsweise an eine Wand drückt oder er dich am Boden festhält –, dann konzentriere dich und mach dir bewusst, dass du noch eine gute Verteidigungschance erhalten wirst. Wenn er seine Hose öffnen will, muss er mindestens eine Hand wegnehmen. Das ist für dich die Gelegenheit, mit aller Härte seine Augen oder eine andere sehr verletzbare Körperstelle zu attackieren. Selbst wenn er dir ein Messer an den Hals hält, wäre es äußerst schwer, eine Vergewaltigung zu vollziehen. Er müsste zuerst das Messer wegnehmen.

Bist du Opfer eines Raubüberfalls, überlasse dem Verbrecher die gewünschten Wertgegenstände, denn deine Gesundheit ist nicht ersetzbar. Die Wertgegenstände dagegen sind möglicherweise versichert. Halte Abstand, ansonsten gibst du dem Täter die Chance zu einem körperlichen Angriff oder sogar zu einem sexuellen Übergriff. Werf ihm die Beute vor die Füße oder leg sie auf eine Erhöhung und bewege dich rückwärts. Beobachte dabei den Verbrecher, damit er nicht überraschend angreifen kann.

Bei einer körperlichen Auseinandersetzung musst du immer die Verhältnismäßigkeit berücksichtigen. Bei einer Rangelei oder anderen körperlichen Auseinandersetzungen ohne Tötungsabsicht dürfen nur angemessene Körperstellen attackiert werden, aber keine lebensgefährlichen Bereiche. Die Kapitel 3, 4 und 5 werden dir dabei helfen, situationsgerecht zu entscheiden.

Aber auch bei einem Wohnungseinbruch lässt sich der Vorgang in drei Phasen beschreiben: Zuerst wird ein potenzielles Ziel ausgewählt. Als Nächstes wird dieses überprüft und anschließend wird nach einer Möglichkeit zum einfachen Vollzug gesucht. Das kann zum Beispiel ein leicht zu öffnendes Fenster sein. Sind diese Überlegungsschritte erfolgt, kann der Einbrecher die Tat vollziehen.

Die häufigsten Fragen zum Thema Selbstverteidigung

Das Thema Selbstschutz und Selbstverteidigung wirft viele Fragen auf. Vor allem Frauen sind oft unsicher, wie sie sich in Ernstfallsituationen optimal verhalten, um sich und gegebenenfalls ihre Angehörigen bestmöglich zu schützen. Ich möchte die häufigsten Fragen, die mir als Autor und Trainer immer wieder gestellt werden, daher an dieser Stelle wiedergeben.



Mit einem überraschenden und resoluten Vorgehen hat auch eine körperlich deutlich unterlegene Frau eine große Chance, sich zu behaupten.

1. Hat eine körperlich unterlegene Frau überhaupt eine Verteidigungschance?

Du kannst jeden Mann besiegen, sei er körperlich noch so überlegen, wenn du geschickt vorgehst und die verletzlichen Körperstellen attackierst. In den meisten Fällen musst du den Aggressor gar nicht kampfunfähig machen. Oft genügen lautes Schreien, um auf sich aufmerksam zu machen, sowie eine entschlossene Gegenwehr, die den Angreifer bei seiner Tat behindert. Solche Reaktionen steigern die Sorge des Angreifers, erwischt zu werden, sodass er möglicherweise flieht.

Findet der Übergriff jedoch an abgeschiedenen Orten oder in einem lärmgeschützten Raum statt, musst du den Verbrecher kampfunfähig machen, denn er hat keinen Zeitdruck, da niemand zu Hilfe eilen kann. Du hast die erste gute Erfolgschance, indem du überraschend angreifst und verletzliche Körperstellen triffst. Wichtig dabei ist, nicht abzustopfen, bis du das gewünschte Ziel erreicht hast. Selbst wenn dich der Angreifer überrumpelt und auf den Boden bringt, ist es dir noch möglich, dich aus der misslichen Lage zu befreien und den Verbrecher wirkungsvoll zu attackieren. Die dafür einsetzbaren Techniken lernst du im vierten Kapitel kennen.