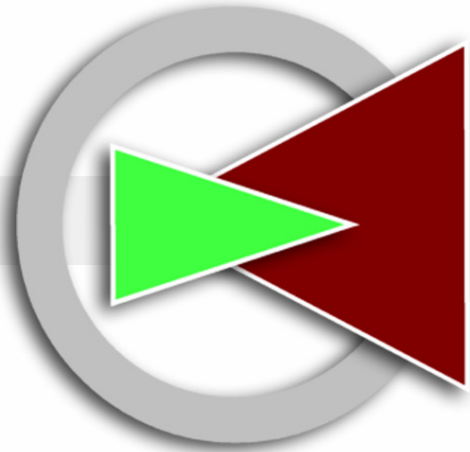


ESV

effektive Selbstverteidigung



**Noch ein Kursbuch über Selbstverteidigung für Frauen, und Männer
c.a. 190 Seiten Strategien, Techniken, Übungen.**

+++ DRAFT +++ ENTWURF +++ DRAFT +++ ENTWURF +++ DRAFT +++

Stand 2004 Rev e(2004-04-20)

© 1998 ... 2004 by carsten nichte

located at <http://www.nichte.de/>

email selfdefense@nichtede

created in germany. alle rechte vorbehalten.

Auflage 2004: print > __stk, web > _____hits

Auflage 2003: print > 34 stk, web > 26.518 hits

Auflage 2002: print > 40 stk, web > 8.895 hits

Auflage 2001: print > 25 stk, web > 120 hits

ii. Wo steht was

Inhalt

Wo steht was	1
Inhalt	1
Vorbemerkungen	13
Neues	13
Über den Inhalt	13
Einführung.....	13
Praxis.....	13
Specials.....	13
Stundenplanung.....	14
Ein Wort vorab	14
Was lernst Du daraus?	14
Deine Chance?.....	15
Ein Beispiel	15
Noch ein Wort vorab	16
Auf ein Wort: Kampfkunst und Kino	17
Haftungsausschluß	18
Besten Dank auch an ...	18
Begriffsbestimmung	19
Konflikt	19
<i>Woran erkennst Du einen inneren Konflikt?</i>	<i>20</i>
<i>Woran erkennst Du einen zwischenmenschlichen Konflikt?</i>	<i>20</i>
Gewalt	20
physische Gewalt.....	20
psychische Gewalt.....	20
Ursachen der Gewalt	20
Aggression	21
Eskalation	21
Selbstbehauptung	21
Selbstverteidigung	22
Ablauf einer Konfrontation	23

Kontaktaufnahme	23
Überraschender Angriff.....	23
Provokation	23
Opfertest	24
Formen psychischer Gewalt	24
Mobbing, Bullying	24
Formen physischer Gewalt	25
Angriff/Übergriff.....	25
<i>Prügel, Schläge</i>	25
<i>Vergewaltigung</i>	25
<i>Schlägerei</i>	25
<i>Raubüberfall</i>	25
<i>Taschendiebstahl</i>	25
Instrumente der Selbstbehauptung	26
Prävention.....	26
Deeskalation	26
Kampf.....	26
Nachbereitung	26

Prävention **29**

Vorbemerkung	29
Was Kinder brauchen um nicht gewalttätig zu werden.	29
Gewalt in der Erziehung.....	30
Kampfsport & Jugendgewalt	31
Über Angst, Schreck & Schock	32
Die Symptome der Angst	32
Tips, nicht nur für Frauen...	33
Angst bewältigen.....	33
Sicherheit schaffen	34
Einige Beispiele.....	35
Körpersprache	37
Selbstbild - Fremdbild	37
Körperhaltung.....	37
Gestik.....	38
Mimik	38
Distanz.....	38
Effektives Verhalten.....	39
Wann beginnt die Selbstverteidigung?	41
Die Grenze.....	41

Deeskalation **43**

Vorbemerkung	43
---------------------	-----------

Zeugen	44
Die Limo Strategie	45
Loben.....	45
Interesse.....	45
Mangel.....	45
Offenheit.....	45
Grundsätzliche Regeln	47
Sitzenbleiben versus aufstehen.....	47
Deeskalation als potentielles Opfer	48
<i>räumlich</i>	48
<i>Körpersprache</i>	48
<i>verbal</i>	48
Beispiele, Übungen	49
<i>Im Bus</i>	49
<i>Auf der Straße</i>	49
<i>In der Kneipe</i>	49
Deeskalation als unparteiische/r Dritte/r	50
Wann?.....	50
Wie?.....	50
<i>Organisiere Hilfe</i>	50
<i>Konzentriere Dich auf den Täter</i>	50
<i>Konzentriere dich auf das Opfer</i>	50
Ein Handlungsleitfaden	50
Beispiele, Übungen	51
<i>Zwei Jugendliche haben „Streß“ miteinander</i>	51
Die Grenzen der Deeskalation	52

Kampf **53**

Deine Waffen	53
Deine Ziele	54
Deine Strategie	54
Nach dem Kampf.....	54

Nachbereitung, Nachsorge **55**

Erste Hilfe.....	55
Reflektion	55
Rechtsbeistand.....	55
Anzeige.....	55
Verfahren.....	56

Kampftechnik - Programm **57**

Was macht einen guten Kämpfer aus?	58
Ausbildungsstufen	59
1. Einführung.....	59
2. Übung.....	59
3. Praxis.....	59
Technikrepertoire	59
Angriffssituationen	60
Spezialthemen	60
Trainingshinweise	60
Warmup ?	60
Übungshinweise	61

Kampftechniken ohne Waffen **63**

Distanz	63
Lange Distanz.....	63
Mittlere Distanz.....	63
Kurze Distanz.....	63
Grundstellung	64
Schrittarbeit	64
Hand- und Armtechniken	65
Faust	65
Faustschlag	65
Uppercut	66
Haken.....	66
Hammerfaust	66
Handballenschlag	67
Knöchelfaust.....	67
Fingerstich / Fingerdruck	67
Ellenbogenstoß	67
Haarriß.....	67
Daumenpresse	67
Beintechniken	68
Fußstoß, Fußtritt	
vorwärts	68
Kniestoß.....	69
Schienbeinrutsche.....	69
Übungen	69
Pratzentraining.....	69
1.0.0 Faustschläge/Handballenschläge.....	69
Hand- & Gelenkfassen	69
2.0.0 Handgelenk fassen gleichseitig, ohne Zug und Schlag.....	69
2.1.0 Handfassen gleichseitig, mit Zug.....	70
2.1.1 Alternative Fassarten.....	70
2.2.0 Handgelenkfassen mit Schlag und Zug.....	70

2.3.0 Handfassen	70
3.0.0 Von hinten mit der rechten Hand an der linken Schulter ziehen... ..	71
4.0.0 In der Telefonzelle... ..	71
4.1.0 Der Angreifer versucht dich am Hals zu würgen	71
Umklammerungen	72
5.1.0 Umklammerung von vorne unter den Armen.....	72
5.2.0 Umklammerung von hinten unter den Armen.....	72
5.3.0 Umklammerung von vorne über den Armen.....	72
5.4.0 Umklammerung von hinten über den Armen.....	72
5.5.0 Im Schwitzkasten.....	72

Fallen, Bodenkampf **75**

Über die tiefe Bedeutung von Ukemi	75
Strategien für den Bodenkampf	76
Der Angreifer steht.....	76
Der Angreifer liegt auf dir.....	76
Aufstehen	76
Techniken für den Bodenkampf	77
Fallen	77
Fauststöße.....	77
Beinhebel.....	77
Beinstrecker.....	77
Nierenschere.....	78
Preßlufts Schlag.....	78
Genickhebel.....	78
Schulterbeinzug.....	78
Ein Armhebel	78
Übungen	79
Fallen auf Weichbodenmatte	79
Der Angreifer näher sich von der Fußseite	79
Der Angreifer versucht sich auf dich zu werfen	79
Der Angreifer steht seitlich und versucht zu treten	79
Du liegst auf dem Rücken. Der Angreifer sitzt auf deinem Bauch.	79
Du liegst auf dem Rücken. Der Angreifer befindet sich zwischen deinen Beinen.	80
Du liegst auf dem Bauch. Der Angreifer sitzt rittlinks auf dem unteren Rücken.	80

Special - Fahrzeuge **81**

Auto	81
Als Fahrer.....	81
Als Mitfahrer	82
Was Du bei Gefahr tun, oder lassen solltest.....	82

<i>Türe öffnen und rausspringen.....</i>	82
<i>Handbremse ziehen.....</i>	82
<i>Zündschlüssel abziehen (besonders in der Kurve!).....</i>	82
<i>Wertgegenstände aus dem Fenster schmeißen</i>	82
Fahrrad	83
Als Fahrer	83
Als Fußgänger	83

Special - Mehrere Angreifer **85**

Mehrere Angreifer	85
Du eilst einem Dritten zu Hilfe	85

Special - Hunde **87**

Der Hund, das unbekannte Wesen	87
Ursprung.....	87
Hund	87
Kampfhund.....	87
Körpersprache der Hunde	88
Freude und Begrüßung	89
Angst	89
Angstdrohen & Angstbeißen	89
Angriffsdrohen	89
Imponier- & Drohgehaba	90
Was ist an Hunden gefährlich?	90
Das Maul	90
Sprungkraft.....	91
Geschwindigkeit.....	91
Jagd & Kampfinstinkt	91
Der Hundeangriff	91
Wenn Du mit Deinem Hund unterwegs bist	93
Allgemeine Regeln	93
Hunderassen	94
Gefährliche Hunde	94
Hunde bestimmter Rassen	94
Große Hunde	94
Steckbriefe.....	95

Special - Waffen **97**

Gegenstände des täglichen Gebrauchs	97
Schlüssel.....	97

Stifte	97
Zeitung.....	98
Regenschirm.....	98
Taschen.....	98
und der ganze Rest	98
Empfehlenswerte Waffen	98
Teleskopstab.....	98
Elektroschocker (Teaser).....	99
Akustische Alarmgeber	99
Nicht empfehlenswerte Waffen	99
Messer	99
Scharfe Schußwaffen.....	100
Schlagstöcke, Baseballschläger, Tonfas, Gummiknüppel, Stahlruten, Tot- schläger, Ketten	100
Schlagringe.....	101
Knallpatronenschuß & Gaswaffen	101
Reizgas-Spray, Pfeffer-Spray	102
Ultraschall-Hundeabwehrgeräte	103
Farbsprays	103

Special - Kampf mit & gegen Waffen **105**

Messer	105
Was macht Messerangriffe so gefährlich?	105
Welche Messer werden am häufigsten verwendet?	106
Messerhaltung	106
<i>Die Klinge schaut auf der Kleinfingerseite heraus.....</i>	<i>106</i>
<i>Die Klinge schaut auf der Daumenseite heraus.</i>	<i>106</i>
Tarnpositionen.....	106
<i>Unauffälliges ziehen einer Waffe.....</i>	<i>106</i>
Messerangriff.....	107
Körperstellen und Wirkung	107
Tips zur Verteidigung gegen Messerangriffe	107
Tips zur Verteidigung mit dem Messer	108
Messerabwehr üben.....	108
Stock	109
<i>Tips zur Verteidigung gegen Stockangriffe.....</i>	<i>109</i>
<i>Tips zur Verteidigung mit dem Stock.....</i>	<i>109</i>
<i>Zur Ausführung eines Schlages</i>	<i>109</i>
Schußwaffen	111
Waffentypen	112
<i>Pistolen</i>	<i>112</i>
<i>Revolver.....</i>	<i>112</i>
Wie Waffen funktionieren.....	112
Besonderheiten in der Handhabung	113
Munition	113

Wirkung.....	113
Abwehr, unbewaffnet	113
Abwehr bewaffnet, Stock	113

Special - Paragraphen-Dschungel 115

Darf ich denn überhaupt...? 115

Die Notwehrparagraphen	115
<i>StGB: §32. Notwehr.</i>	115
<i>StGB: §33. Überschreitung der Notwehr.</i>	115
<i>StGB: § 323 c. Unterlassene Hilfeleistung.</i>	115
<i>BGB: §227. Notwehr.</i>	115

Wann darf ich den nun?.....	116
-----------------------------	-----

Hilfe für Dritte in Not.....	117
------------------------------	-----

Wann bin ich überhaupt Opfer? 117

Abschnitt 13: Straftaten gegen die sexuelle Selbstbestimmung.....	117
<i>§174. Sexueller Missbrauch von Schutzbefohlenen.</i>	117
<i>§ 177. Sexuelle Nötigung; Vergewaltigung.</i>	117
<i>§ 178 Sexuelle Nötigung und Vergewaltigung mit Todesfolge.</i>	118
<i>§ 179. Sexueller Missbrauch widerstandsunfähiger Personen.</i>	118
<i>§ 182 Sexueller Missbrauch von Jugendlichen.</i>	119
<i>§ 183 Exhibitionistische Handlungen.</i>	120
<i>§ 183a Erregung öffentlichen Ärgernisses.</i>	120

Abschnitt 14: Beleidigung.....	120
<i>§ 185 Beleidigung.</i>	120
<i>§ 186 Üble Nachrede.</i>	120
<i>§ 187 Verleumdung.</i>	121
<i>§ 11 Abs. 3</i>	121
<i>§ 192 Beleidigung trotz Wahrheitsbeweises.</i>	121
<i>§ 199 Wechselseitig begangene Beleidigungen.</i>	121

Abschnitt 16: Straftaten gegen das Leben.....	121
<i>§ 211 Mord.</i>	121

Abschnitt 17: Körperverletzung	121
<i>§ 223 Körperverletzung.</i>	121
<i>§ 224 Gefährliche Körperverletzung.</i>	122
<i>§ 226 Schwere Körperverletzung.</i>	122
<i>§ 227 Körperverletzung mit Todesfolge.</i>	122

Abschnitt 18: Straftaten gegen die persönliche Freiheit	122
<i>§ 239 Freiheitsberaubung.</i>	122
<i>§ 239 b Geiselnahme.</i>	123
<i>§ 240 Nötigung.</i>	123
<i>§ 241 Bedrohung.</i>	123
<i>§ 241a Politische Verdächtigung.</i>	124

Über Waffen... 125

<i>§ 37: Verbotene Gegenstände.</i>	125
---	-----

Waffenscheine 127

Kleiner Waffenschein.....	127
---------------------------	-----

Waffenbesitzkarte.....	128
Waffenschein.....	128

Special - Anatomie 129

Das Skelett	130
Grundaufbau.....	130
Die Wirbelsäule.....	131
Brustkorb.....	131
Energiegewinnung / Stoffwechsel	132
Blutkreislauf	132
Lunge.....	132
Atmung.....	133
Nerven	134
Muskeln und Bänder	135
Skelettmuskeln.....	135
Biomechanik	136
Wie entsteht Bewegung?.....	136
Wie wird mein Fauststoß schnell und dynamisch?.....	136
Wie arbeiten Hebel?.....	136
Gelenkarten.....	136
Wie wird die Kraft des Angreifers überwunden ?.....	136
<i>Nutze die Kraft und Bewegung Deines Gegners aus.....</i>	<i>136</i>
<i>Arbeite quer zur Krafrichtung.....</i>	<i>136</i>
.....	136
Empfindliche Körperstellen	137
Kopf.....	137
Hals.....	138
Rumpf.....	139
<i>Anmerkung zum Solar-Plexus.....</i>	<i>139</i>
<i>Anmerkungen zu den inneren Organen.....</i>	<i>139</i>
<i>Anmerkungen zum Gemächt.....</i>	<i>140</i>
Extremitäten.....	141

Special - Ein bißchen Sport 143

Konzept	143
Programm	143
Mini Warmup !.....	143
HerzKreislauftraining.....	144
Kräftigungsübungen / Dehnübungen.....	144
<i>Bauchmuskulatur.....</i>	<i>144</i>
<i>Rückenmuskulatur.....</i>	<i>144</i>
<i>Brust Schulter Armmuskulatur.....</i>	<i>144</i>

<i>Dreiköpfiger Oberarmmuskel trizeps (hinten)</i>	144
<i>Zweiköpfiger Oberarmmuskel biceps (vorne)</i>	144
<i>Unterarmmuskulatur</i>	144
<i>Hüft und Beinmuskulatur</i>	144
<i>Über Liegestütze</i>	144
<i>Über Klimmzüge</i>	145
Richtig Atmen	145

Special - Stundenplanung **147**

Zielgruppenbetrachtung	147
Körperliche & geistige Einschränkungen.....	147
Kinder	147
<i>Trainingsformen für Kinder</i>	148
Jugendliche	148
<i>Trainingsformen für Jugendliche</i>	148
Erwachsene.....	148
<i>Trainingsformen für Erwachsene</i>	149
Senioren	149
Ein SV-Kurs für Frauen	149
Ziele des Kurses	149
Kurs und Stundenaufbau	149
Ein Kurs für Kinder (bis 9 Jahre)	151
Gewalt verstehen	151
Wahrnehmung, Körpersprache.....	151
Deeskalation, Selbst-	
behauptung	151
Angriffe von Gleichaltrigen	151
Abwehrtechniken.....	151
Übergriffe von Erwachsenen.....	151
Stundenaufbau und Gruppendynamik	151
Kinder bis 12 Jahre	152
Ein Tip für Übungsleiter.....	152

Special - Kampfkunst in Deutschland **153**

Abgrenzung	153
Unterschiede	154
Gemeinsamkeiten	155
Kampfkunstarten	156
Boxen.....	156
Ringen	156
Thai-Boxen.....	156
Kickboxen	157
Taekwondo	157

Jiu Jitsu, Ju Jutsu, Ju Jitsu, Goshin Jitsu	157
Bujitsu	158
Aikido	158
Judo	158
Sambo	159
Karate-do	159
Kempo	159
Hapkido	160
Kung-Fu (Wushu).....	160
Wing-Tsun.....	160
Jeet Kune Do	161
Capoeira.....	162
Pencak Silat	163
Nin-Jutsu	163
Wen-Do	163
Krav-Maga.....	163
Arnis, Escrima, Kali	164
Kobudo	165
Kyudo	165
Kendo	166
Iaido.....	166
Tai-Chi Chuan	167
Jaacro.....	167
Tae-Bo	168
Kraftsport, Bodybuilding.....	168

Dies und das 169

Adressen	169
Opferschutz	169
Frauenberatung.....	169
Selbsthilfegruppen.....	170
Polizei.....	170
Kinder und Jugend.....	171
Weiterführende Literatur	172
Quellennachweise	173
Literatur	173
Bildnachweis	173
Über den Autor	174
Ein Wort zum Schluß	175

Feedback erwünscht 177

Bitte ausfüllen...	177
Übungsleiter	177

Techniken	177
Verschiedenes.....	177
Ganz allgemein.....	177

Alle Wörter	179
--------------------	------------

Index	179
--------------	------------

1. Vorbemerkungen

Neues

Dieses Kursbuch wird ständig, in unregelmäßigen Abständen - in der Regel vier mal im Jahr, also alle drei Monate - erweitert.

Wenn Du mehr über mich, oder den Entwicklungsstand des Kursbuches erfahren willst, schaust Du im Internet unter:

<http://www.nichte.de/>

Über den Inhalt

ESV ist **kein** neues System, das die Kampfsportwelt revolutionieren soll, sondern einfach eine schicke Abkürzung für das was ich vermitteln will. Entstanden ist diese grandiose Wortschöpfung in endlosen Brainstorming-Sitzungen die ich ohne Mithilfe von Flaschbier und Chips nicht überstanden hätte.

Der Inhalt dieses Niederschriebs soll Dir als interessierten Laien einen Überblick über den gesamten Themenkreis liefern.

Alle in meinen Kursen jemals erarbeiteten Ergebnisse sind hier zusammengefaßt, und wurden stellenweise um Hintergrundinformationen ergänzt. Darum geht der Inhalt mittlerweile über das was in meinen Kursen vermittelt wird weit hinaus. Nicht alle Themen werden in allen Kursen, bzw in dem hier dargelegten Umfang angesprochen. Das Kursbuch läßt sich grob in vier Abschnitte aufteilen, die im folgenden beschrieben werden.

Das Kapitel „Instrumente der Selbstbehauptung“ auf Seite 26 beschäftigt sich zunächst mit den Ursachen der Gewalt, und definiert die Instrumente der Selbstverteidigung und Selbstbehauptung. Das Kapitel „Kampftechnik - Programm“ auf Seite 57 gibt einen Überblick über die Inhalte des Techniktrainings, sowie grundlegende Hinweise für die Durchführung der Übungen.

Einführung

Die Praxis Kapitel behandeln alle relevanten Themen der Selbstverteidigung/-behauptung, erklärt detailliert die Techniken und deren Umsetzung in praktischen Situationen. Relevant für meine Kurse sind hauptsächlich die Kapitel „Prävention“ ab Seite 29, „Deeskalation“ ab Seite 43, „Kampf“ ab Seite 53 sowie „Kampftechniken ohne Waffen“ ab Seite 63 und „Fallen, Bodenkampf“ ab Seite 75.

Praxis

Behandeln Spezialthemen wie rechtliche Aspekte, Waffen, Sport usw.

Specials

Stundenplanung

Das Kapitel „Special - Stundenplanung“ auf Seite 147 beschreibt exemplarisch einen Stundenaufbau.

Ein Wort vorab

Kern der Selbstverteidigung ist der Wille für die eigenen Rechte einzustehen. Sich selbst verteidigen bedeutet die „Opferrolle“ abzulegen, und Respekt einzufordern.

Bei einem Kampf kommt es nicht auf die Größe des Hundes an, sondern auf die Größe des Kampfes im Hund.

(Unbekannter Trainer für Kampfhunde)

Selbstverteidigung ist eine Sache der Entschlossenheit und der inneren Einstellung!

**Kein Bock ein Opfer zu sein?
Du willst Dich verteidigen?
Dann mach dich auf was gefaßt!**

Der Angreifer ist nämlich in der Regel ein mieses Schwein¹, das keine Skrupel und kein Mitleid kennt, das keinen Respekt vor dir hat, und dem es scheißegal ist ob du dabei verreckst.

Unterläuft dir bei deiner Verteidigung der kleinste Fehler, wird dich der Angreifer vernichten. Das kannst Du ruhig wörtlich nehmen, zumindest wird deine Existenz fortan nicht mehr dieselbe sein. Du wirst keine 2. Chance bekommen.

Was lernst Du daraus?

**Sei auf alles gefasst
Rechne mit dem schlimmsten...**

Das gilt auch, und vor allem wenn Du einem Dritten deeskalierend zu Hilfe eilst. Deine Verteidigung muß den Angreifer außer Gefecht setzen. Zur Not ist es besser sich vor Gericht verantworten zu müssen, als sein Leben lang verkrüppelt zu sein, oder sogar das Leben zu verlieren.

1. Der Angreifer, Aggressor, Schläger oder einfach nur mies gelaunte Typ wird das wahrscheinlich anders sehen.

Deine Chance?

Jeder Mensch hat dieselbe Geometrie, und im wesentlichen zwei Arme und zwei Beine als Angriffswaffen. Es gibt daher nur endlich viele Varianten² einen Angriff zu starten. Du benötigst trotzdem - oder gerade deswegen - nur wenig Techniken um dich grundlegend wirkungsvoll zu verteidigen.

Was Du dringenst neben den eigentlichen Selbstverteidigungstechniken benötigst:

Einen unbedingten Willen, Schauspielkunst, Selbstvertrauen, und Kontrolle über deine Angst, denn keine Situation gleicht der anderen. Eine gewisse körperliche Fitness wäre auch nicht schlecht.

Auf den Ernstfall kann man sich sowieso nicht wirklich vorbereiten, vor allem wenn man noch nie einen erlebt hat - was ja eigentlich auch gut so ist.

Und noch etwas. Es wird momentan viel für Zivilcourage geworben. Dazu werden auch entsprechende Deeskalationskurse angeboten.

Für mich gehört Prävention, Deeskalation und effektive Selbstverteidigungstechniken zusammen. Ich verfolge da einen ganzheitlichen Ansatz, und finde, das Eine ist ohne das Andere unvollständig. Viele Institutionen z.B Streitschlichter an Schulen glauben mit Worten alles Regeln zu können, und verzichten auf den Aspekt der körperlichen Selbstverteidigung. Sie wollen sich ja nicht „prügeln“, und es soll auch nicht der Eindruck erweckt werden, das es eine Option gibt einen Streit mit Gewalt beenden zu wollen. Das ist ehrenhaft, und für diese Gruppe auch richtig (Zum Beispiel die Schulscouts: schulscouts.de). Andere Berufsgruppen (z.B. Türsteher) wiederum setzen primär auf die körperliche Verteidigungsfähigkeit und Abschreckung. Der Auftritt signalisiert schon, mit dem lege ich mich besser nicht an. Auch dieses Verhalten hat seine Berechtigung. Beide Gruppen haben einfach unterschiedliche Ansatzpunkte und Ansätze mit „Kriesensituationen“ umzugehen. Ein dritten Dritten Aspekt bringen aber Privatpersonen mit, die sich täglich durch den Dschungel diese Welt bewegen müssen, sich nicht beruflich mit Gewalt auseinandersetzen, die nicht in permanenter Alarmbereitschaft „durchgeladen und entsichert“ herumlaufen, sonder ihr Tagwerk möglichst entspannt verrichten wollen. Bis es dann eben passiert...

Ein Beispiel

Du bemerkst in der Bahn, das ein - vielleicht „ausländischer“ - Mitbürger von ein paar Typen bedrängt wird. Im Deeskalationstraining hast Du gelernt selbstcouragiert dazwischen zu gehen, und so tust Du es auch hier. Doch was machen die Typen? Die verhalten sich vielleicht gar nicht so wie in dem Kurs...

Einer kommt auf dich zu, hält sich an den unter dem Wagendach verlaufenden Handläufen fest, und schwingt urplötzlich und ansatzlos seine Füße in dein Gesicht. Du wachst nach einigen Tagen im künstlichen

2.Das ist allerdings etwas anders, wenn Hilfsmittel - Waffen, Gegenstände und die Umgebung geschickt einbezogen werden.

Koma mit schwersten Frakturen im Gesicht im Krankenhaus auf. Das den Typ dein Gelaber nicht interessiert, und das er dich urplötzlich und hinterlistig zu Muß haut, darauf hat Dich leider niemand vorbereitet.

So wichtig Zivilcourage ist. Du mußt immer zusehen das Du bei allen was Du tust geschützt bist. Du mußt immer einen Trumpf im Ärmel haben. Deeskalation kann versagen. Deine Selbstverteidigung darf nicht versagen! In diesem Fall wär's wohl besser gewesen, wenn Du über Handy die Polizei verständigt hättest - das ist Dir nur leider nicht eingefallen.

Noch ein Wort vorab

Eine paar schlechte Nachrichten gleich vorneweg: Eine hundertprozentige Selbstverteidigung gibt es nicht. Wenn Du kämpfst, kannst und wirst Du auch verletzt werden - Richte dich darauf ein.

Jeder Kampf, dem Du aus dem Weg gehen konntest, ist demnach ein gewonnener Kampf. Kämpfen ist immer nur das allerletzte Mittel um Deine Haut zu retten. Deshalb werden in meinen Kursen Präventivmaßnahmen genauso besprochen und geübt, wie Techniken und Verhaltensregeln für den Kampf.

Es sind zwar nicht viele Techniken notwendig um sich effektiv selbst zu verteidigen. Diese müssen aber soweit automatisiert werden, das sie im Ernstfall reflexartig ausgeführt werden, auch wenn Dir der Schock des Angriffes noch in den Gliedern sitzt. Ein zeitlich begrenzter Kurs reicht dazu sicherlich nicht aus. Selbiges gilt auch für die Stärkung des Selbstwertgefühls. Ein solcher Kurs kann dir eine Idee liefern, und nur der Anfang eines Entwicklungsprozesses sein. Der in diesem Buch konzipierte Kurs ist deshalb als Schnupperkurs gedacht.

Die Auswahl der Techniken ist mit Sicherheit subjektiv. Sie entspringt meiner langjährigen Erfahrung in verschiedenen Kampfsportarten. Mit Sicherheit bevorzugt der ein oder andere in dieser oder jener Situation eine andere Technik, und empfindet die hier dargestellten Techniken als unzureichend oder ungünstig. Das ist sein gutes Recht.

Meiner Meinung nach kommt es nicht so sehr auf die Technik an, sondern auf den Kampfeswillen. Ohne den nutzt die ganze Technik nichts. Deshalb muß es auch Ziel des Kurses sein entsprechende Hemmungen abzubauen, ohne das der Aspekt der Verhältnismäßigkeit der Mittel unberücksichtigt bleibt.

Auf ein Wort: Kampfkunst und Kino

Vergiss alles was Du aus Fernsehen oder Kinofilmen an Martialarts kennst. Erst steckt der Held viele Minuten lang Schläge ein, die dich auf der Straße umbringen würden, dann berappelt er sich, und besiegt letztlich nach langem hin und her den/die Feinde, wegen seinen überlegenen, akrobatisch meisterlichen Kampfkunst. Wenn Du wirklich glaubst, das all das etwas mit der Realität auf der Straße zu tun hat, dann muß ich dir jetzt aufs brutalste diese Illusion rauben.

Die Kampfszenen folgen einem Drehbuch, die Bewegungen sind extra so ausgelegt, das Du als Zuschauer etwas erkennen kannst, und gut unterhalten wirst. Die Kämpfe werden aus vielen Einzelsequenzen zusammengesetzt. Dank Drähten, und Computeranimation mutiert auch der letzte teilbegabte Schauspieler zum Superkampfsportler, wahrscheinlich zum Leidwesen der wenigen echten Kampfkünstler die sich im Filmbusiness tummeln oder tummelten. Genannt seien hier Exemplarisch Jet-Li (Kung-Fu), Jackie Chan (Kung-Fu, Akrobat schön), Chuck Norris (Karate), Chyntia Rothrock (Karate), Steven Segal (Schwerpunkt Aikido), the one and only Bruce Lee (Kung-Fu), wie heißt noch der Franzose: Jean Claude van Dame (Kickboxen? Reduziert sich in seinen Filmen jedenfalls meist auf negativen Spagat, einen Drehtritt und viele schnelle Schnitte in den Kampfsequenzen auf das man nix erkennen kann). Es macht Spaß Martialarts Filme anzuschauen, sich unterhalten zu lassen, und zu analysieren, mehr nicht!

Wenn Du versuchst die Kinotechniken auf die Straße zu übertragen, wirst Du schmerzhaft Erfahrungen sammeln. Der Kampf auf der Straße ist kurz, hart, blutig, ohne Gnade, und leider immer häufiger ohne Ethik und Moral - wenn Du Pech hast wird der Angreifer nicht aufhören Dich zu bearbeiten, auch wenn Du schon wehrlos/bewusstlos auf dem Boden liegst. Der menschliche Körper ist zwar recht leidensfähig, hält aber trotzdem relativ wenig aus, und läßt sich mit relativ wenig Aufwand schwer beschädigen.

Haftungsausschluß

Es sei hier gesagt, obwohl es doch eigentlich selbstverständlich sein sollte. Ich übernehme keinerlei Haftung für Schäden die Dir oder anderen zugefügt werden, wenn Du die hier dargelegten Techniken und Strategien anwendest. Ich garantiere auch nicht für die Vollständigkeit und Fehlerfreiheit der enthaltenen Informationen. Du wendest alle Techniken, Strategien und sonstigen Informationen auf eigene Verantwortung und eigene Gefahr an. Kämpfen lernst Du am besten in einer Schule oder in einem Verein, unter Aufsicht eines fachkundigen Übungsleiters oder Trainers.

Besten Dank auch an ...

An dieser Stelle möchte ich an alle ein fettes Danke richten, die mich bei der Erstellung dieser Kursunterlagen unterstützt haben (und es noch tun, oder tun werden), insbesondere und ohne Wertung in der Reihenfolge:

Alle Kursteilnehmer, die durch ihre kritischen Fragen und Vorschläge einen ganzen Teil zu den Inhalten beigetragen haben.

Michael Schönenbröcher für's Redigieren, Fotografieren, und für die Cartoons die ich demnächst hoffentlich noch bekomme.

Marion Koczy - die mir schon Unterstützung, wann immer möglich, bei der Photoserie zugesichert hat, die Unterlagen zukünftig noch verbessern wird.

Dirk Goebel - für die Unterstützung bei den Kursen.

Das Team vom TA-Fitness, in deren Räumen der Kurs derzeit stattfindet insbesondere Kai Meding.

Sowie meiner Familie, meinen Freunden, und dem Team vom Judo-Club Kiän-Sü Bergisch Gladbach e.V. für die viele aufgebrachte Geduld.

Carsten Nichte, Bergisch Gladbach 2001

2. Begriffsbestimmung

Konflikt

Ein Konflikt ist die Spannung, die existiert, wenn Menschen miteinander konkurrieren oder gegensätzliche, sich gegenseitig ausschließende Ziele haben (Du willst mich verprügeln, ich habe aber keine Lust dazu).

Konflikte bewirken:

- Instabilität und Konfusion
- Abnahme von Rationalität
- Aufbau von Emotionalität
- Streß und Unzufriedenheit

In der Arbeitswelt kommen noch hinzu:

- Störung der Zusammenarbeit
- Vergeudung von Ressourcen

Dein erster Gedanke wird jetzt sein, das ein Konflikt was übles ist. Konflikte zwischen Menschen treten dauernd auf. Du darfst sie aber nicht als Übel ansehen, sondern mußt sie als Chance begreifen. Ein Konflikt dient Dir dazu Probleme aufzuzeigen. Konflikte...

- verhindern Stagnation
- führen zu Erkenntnissen, (hoffentlich) zu Selbsterkenntnis
- finden Lösungen
- regen Interesse und Neugierde an
- sind die Wurzel von Veränderungen

Für unsere Selbstverteidigung ist es wichtig zwischen inneren und zwischenmenschlichen Konflikten³ zu unterscheiden.

Gedanken und Gefühle unter denen ein Mensch leidet machen innere Konflikte. Spannungssituationen, an der zwei oder mehr Personen beteiligt sind, nennt man zwischenmenschliche Konflikte.

3.Fachleute unterscheiden noch zwischen Annäherungs-Annäherungs Konflikten, Vermeidungs-Vermeidungs Konflikte und Annäherungs-Vermeidungs Konflikten. J.Galtung unterscheidet noch zwischen der individuellen Ebene, und der kollektiven Ebene.

Woran erkennst Du einen inneren Konflikt?

- Du bist in einer Situation angespannt und belastet
- Du malst Dir aus: was passiert wenn ...
- Du bist verunsichert und ungewiß
- Du erlebst einen Druck, diese Störungen zu überwinden

Woran erkennst Du einen zwischenmenschlichen Konflikt?

- Du nimmst schärfer wahr was trennt/unterscheidet
- Du kommunizierst verzerrt und irreführend, und täuschst ggf. bewußt
- Es herrscht mißtrauen, Argwohn, offene Feindseligkeit
- In der Arbeitswelt arbeitet jeder für sich, und nicht mehr für die gemeinsame Aufgabe

Gewalt

Für den Begriff Gewalt gibt es verschiedenste Definitionen. Zusammenfassend kann man sagen, das Gewalt jede Aktion ist, die darauf abzielt Sachen, Tiere, Pflanzen, andere Menschen oder sich selbst zu schädigen b.z.w. beschädigen oder zu verletzen. Allen Arten von Gewalt ist gemeinsam, das Grenzüberschreitungen stattfinden.

physische Gewalt

Du kannst immer dann von Gewalt sprechen, wenn jemand andere Menschen oder Tiere verletzt, Gegenstände beschädigt oder zerstört. Diese Art von Gewalt nehmen wir deutlich war und erkennen Sie als solche. Fachleute sprechen in einem solchen Fall von physischer, körperlicher Gewalt.

psychische Gewalt

Eine andere Form der Gewalt ist die psychische Gewalt. Sie ist oft nicht so offensichtlich, und kann durch Worte, Blicke, Gesten oder Handlungen bzw bestimmtes Verhalten ausgeübt werden. Klassische Beispiele sind Mobbing am Arbeitsplatz, Bullying in der Schule, Rassismus bzw. Diskriminierungen jedweder Art. Ignorierst Du z.B. jemanden, hänselst ihn, oder lästerst über einen Arbeitskollegen. Verweigerst Du deinen Kindern die Zuneigung, oder drohst ihnen Schläge an, dann handelt es sich um psychische also seelische Gewalt. Ein Einbruch in Abwesenheit zum Beispiel ist auch eine Form der psychischen Gewalt.

Ursachen der Gewalt

Warum wird jemand gewalttätig? Diese Frage hat schon Generationen von Psychologen beschäftigt. Es ist ein gesellschaftliches Problem, das den Rahmen dieser Unterlage sprengen würde. Folgende Stoffsammlung liefert Dir ein paar Denkanstöße...

Erziehung/Erfahrung, Prägung, soziales Umfeld, Armut, Ungerechtigkeit, Intoleranz, Egoismus, Angst, hohes Aggressionspotential durch aufgestauten Alltagsärger, verletztes Ehrgefühl, Suche nach den eigenen Grenzen bei Jugendlichen, Alkohol, Drogenmißbrauch, Rassismus.

Oft auch eine Mischung der Faktoren.

Aggression

Aggression und Gewalt ist für uns oft ein und das selbe. Oft reden wir von Aggression, meinen aber Gewalt, oder umgekehrt. Der Begriff Aggression ist negativ belegt, ein aggressiver Mensch ist gleichbedeutend mit gewaltbereit, oder gewalttätig.

Aggression bedeutet zunächst einmal nur das Gegenteil von Passivität und Zurückhaltung. Aggression ist ein inneres Gefühl, eine Energie, oder ein Drang, der Dich unruhig werden läßt und nach Aktivität schreit. In Dir brodelt es förmlich. Du hast nun verschiedene Möglichkeiten diesem Gefühl Ausdruck zu verleihen, und aktiv zu werden.

Eine dieser Möglichkeiten ist Gewalt auszuüben, es sind aber auch andere Ventile wie z.B. Sport, laut Musik hören oder Gespräche führen möglich.

Aggression ist ein normaler Bestandteil der menschlichen Gefühlswelt, Es ist also ein Gefühl, das dir sagt, das etwas nicht in Ordnung ist. Du wirst sauer, weil jemand deine Grenze überschritten hat: Er hat dich beleidigt, gekränkt, deinen Gerechtigkeitsinn angesprochen. Aggression ist also durch aus etwas Gutes, sie dient dir als Sensor.

Reagiert dein Gegenüber leicht gereizt, dann hast Du seine Grenze verletzt!

Eskalation

Eskalation bedeutet, das sich eine Situation immer mehr zuspitzt, bis sie außer Kontrolle gerät. Man spricht auch von einer Spirale, die sich immer weiter dreht...

Selbstbehauptung

Selbstbehauptung steht für „Sich selbst Behaupten“, und kennzeichnet das das Aufrechte tragen des Hauptes, was bedeutet, sich in Alltagssituationen nicht unterkriegen zu lassen.

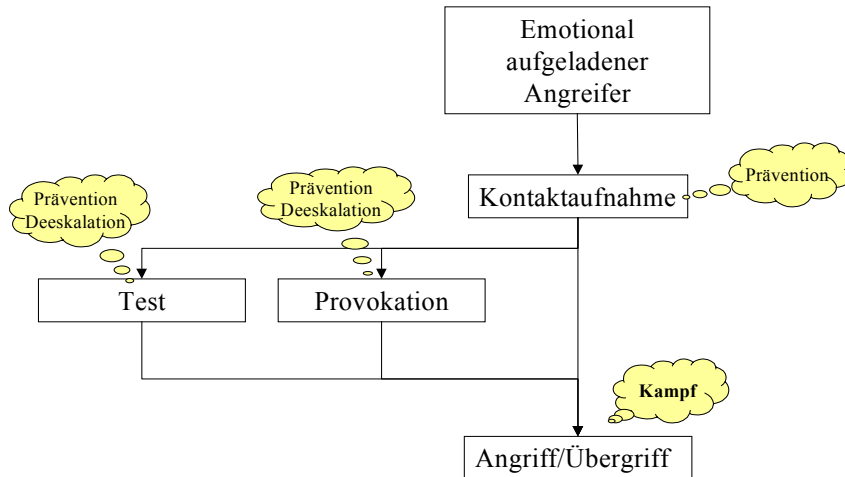
Selbstverteidigung

Darunter wird meist nur der körperlich, technische Aspekt verstanden.

Sammelbegriff für alle Maßnahmen Die Du durchführst um deine seelische und körperliche Gesundheit und dein Leben zu schützen.

Ablauf einer Konfrontation

Da wir immer bestrebt sind alles und jedes in Schubladen zu stecken bzw. Kategorien einzuteilen, werde auch ich einen Versuch unternehmen diesem Verlangen nachzukommen. Betrachten wir uns also nachstehende Grafik:



Am Anfang steht immer ein Agressor. Eine Person, die in einer nicht näher beschriebenen Form emotional aufgeladen ist. Woher diese Aufladung kommt, interessiert mich als potentiell Opfer zunächst nicht besonders.

Zuerst wird es zu einer Kontaktaufnahme zwischen Täter und Dir als potentiell Opfer kommen. Die Mindestkontaktaufnahme, die erfolgen kann ist ein Augenkontakt den Du vielleicht gar nicht besonders wahrnimmst (im wahrsten Sinne des Wortes ein „Augenblick“). Er kann auch durch eine unbewusste oder unbedachte Geste entstehen.

Kontaktaufnahme

Im schlimmsten Fall erfolgt sofort ein überraschender Angriff. Die Faust jedenfalls landet einfach und ohne Vorwarnung in deinem Gesicht, weil Du einfach zur falschen Zeit am falschen Ort warst.

Überraschender Angriff

Eine zweite Variante ist die Provokation. Der Angreifer möchte, daß das Du zuschlägst - oder zumindestens einen Versuch in dieser Richtung unternimmst, damit er einen Vorwand hat seinerseits zuzuschlagen. Am Ende wird er behaupten, er hätte sich nur gewehrt.

Provokation

Die beiden zuvor betrachteten Situationen sind typische „Kneipen“-Schlägereien, wie sie sich zwischen Männern abspielen.

Opfertest

Die dritte Variante der Kontaktaufnahme ist der Opfertest. Geht der Täter geschickt vor, merkst Du gar nicht das Du getestet wirst.

Der Täter kann das Dich als potentielles Opfer beobachten, und Deine Lebensgewohnheiten ausspähen, um so einen geeigneten Zeitpunkt für einen Übergriff auszuwählen. Die Körpersprache, und das Verhalten in einem Gespräch zeigen dem Täter ob Du tatsächlich als Opfer geeignet bist. Diese Art von Täter geht sehr planmäßig vor, und hat ein hohes Sicherheitsbewusstsein. Er möchte auf gar keinen Fall ertappt werden.

Ein Opfertest kann aber auch kürzer ausfallen...

Formen psychischer Gewalt

Mobbing, Bullying

Der Begriff Mobbing stammt aus dem Englischen (mob:Pöbel, mobbish :pöbelhaft) und bedeutet Anpöbeln, Fertigmachen. Von Mobbing kannst Du sprechen, wenn du über längere Zeit Psychoterror von einer oder mehreren Personen ausgesetzt bist. Psychoterror hat das Ziel, Dich durch böswillige Handlungen, wie zum Beispiel Verleumdungen, hinterhältige Anspielungen, Drohungen, Demütigungen, Quälereien oder sexuelle Belästigungen, fertig zu machen.

Mobbing beginnt schleichend. Zuerst nimmst Du die dummen Sprüche, und die kleinen Gehässigkeiten auf die leichte Schulter. Doch mit der Zeit mehren sich die Angriffe, Arbeitskollegen/Mitschüler beginnen sich von dir zu distanzieren, unterschlagen dir gegenüber Informationen, verbreiten Gerüchte und Lügen. Du verlierst Ansehen und Respekt.

Der oder die Mobber können Dich auf die folgenden Arten angreifen:

- Angriffe auf die Möglichkeiten, sich mitzuteilen
- Angriffe auf die sozialen Beziehungen
- Angriffe auf die Qualität der Arbeits-/Schul- bzw. Lebenssituation
- Angriffe auf die Gesundheit

Formen physischer Gewalt

Die Formen des eigentlichen Angriffs sind vielschichtig. An dieser Stelle hilft kein Reden, Bitten, Betteln mehr. Oft mußt Du um Deine Gesundheit oder sogar um Dein Leben kämpfen.

Angriff/Übergriff

Prügel, Schläge

Prügel, oder Schläge gegen Schutzbefohlene (Kinder), Wehrlose Schwächere (Erwachsene), als Fortsetzung eines Steitsgespräches zu Durchsetzung der eigenen Meinung, als Erziehungsmaßnahme/ Bestrafung, oder einfach so („Mir hats ja auch nicht geschadet“, „Leichte Schläge auf den Hinterkopf erhöhen das Denkvermögen“, ...).

Vergewaltigung

Kann durch Fremde, durch Bekannte, nahe oder ferne Verwandte, oder Familienmitglieder erfolgen. Vorausgegangen ist in der Regel ein mehr oder weniger ausgiebiger Opfertest.

Schlägerei

Das Ergebnis einer erfolgreichen Provokation mündet immer in einer Schlägerei - meist unter hormongesteuerten Männern verbreitet.

Raubüberfall

Der Raubüberfall fällt etwas aus dem Rahmen. Hier ist primäres Ziel durch Bedrohung Wertgegenstände zu erbeuten. Er kann alle oben beschriebenen Varianten enthalten.

Taschendiebstahl

Ist für mich nur eine Variante des Raubüberfalls. Nur, das der Täter verdeckt zuschlägt, und das Opfer im besten Fall nicht merkt, das es um sein Eigentum erleichtert worden ist. Taschendiebe handeln seltenst alleine, sondern immer zu mehreren, wobei einer ablenkt, mindestens einer sichert und einer klaut.

Instrumente der Selbstbehauptung

Aus den vorab gemachten Angaben lassen sich die folgenden Instrumente zur Selbstbehauptung bzw. Selbstverteidigung ableiten.

Prävention

Du willst mit geeigneten Maßnahmen verhindern, dass Du überhaupt zu einem Opfer wirst. Es geht darum Dich selbst zu kennen, die eigenen Verhaltensweisen, Körpersprache, Beobachtung der Umwelt etc.

Siehe Kapitel „Prävention“ ab Seite 3-29,

Deeskalation

Wie kannst Du Gewalt von dir oder anderen abwenden, ohne selber Gewalttätig werden zu müssen? Wie verhinderst Du die Eskalation einer kritischen Situation?

Kampf

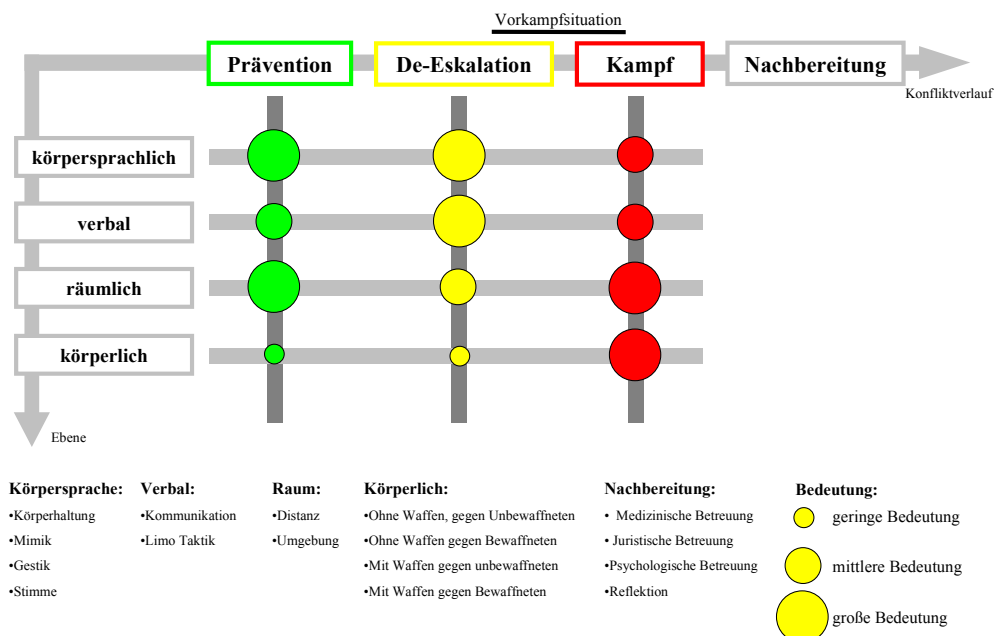
Wie kannst Du dich wehren, wenn eine Deeskalation nicht mehr möglich ist. Effektive Techniken für Erwachsene werden in den Kapiteln „Kampftechniken ohne Waffen“ auf Seite 8-63 und den darauf folgenden Kapiteln behandelt.

Nachbereitung

Was muß oder solltest Du tun wenn du Dich, wie auch immer, in einer kritischen Situation erfolgreich behaupten konntest, oder auch nicht (was ich nicht hoffen will). Dabei geht es um die medizinische, juristische und psychologische Bewältigung der Folgen.

Die nachfolgender Grafik faßt alle Instrumente zusammen, und ordnet sie den Ebenen, auf denen Sie angewendet werden sollen zu.

Komponenten der Selbstbehauptung / Selbstverteidigung



Für eine optimal Selbstbehauptung mußt Du dich auf allen Ebenen (verbal, körperspachlich, räumlich und körperlich) sicher bewegen können, sowie alle Instrumente beherrschen. Die gröÙe des Kreises liefert Dir Auskunft über die Bedeutung (kaum, wichtige, entscheidende) der Ebene in der einzelnen Phase - wie ich sie Einschätze.

Wie gut schätzt Du deine Fähigkeiten in den einzelnen Bereichen ein?

Auf diesem Gebiet verfüge ich über...

- ☐ Keine oder kaum Fähigkeiten
- ☐ gerade ausreichende Fähigkeiten
- ☐ Sehr gute Fähigkeiten

Mach entsprechende Kringel in die Grafik. Vergleiche diese mit Deinen eigenen Defiziten und Stärken, dann weist Du wo Du den Schwerpunkt für deine Ausbildung setzen mußt.

In diesem Kapitel hast Du gelernt wie Konflikte verlaufen, und die Instrumente der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung kennengelernt. Du weist, das Du über bestimmte Fähigkeiten verfügen mußt, um dich erfolgreich behaupten zu können. Du kennst Deine eigenen Stärken und Schwächen, und weist worauf du hin arbeiten mußt, um Dein persönliches Ziel zu erreichen.

3. Prävention

Vorbemerkung

Achte auf deine Gedanken, denn sie werden deine Worte.

Achte auf deine Worte, denn sie werden deine Taten.

Achte auf deine Taten, denn sie werden deine Gewohnheiten.

Achte auf deine Gewohnheiten, denn sie werden dein Charakter.

Achte auf deinen Charakter, denn er wird dein Schicksal.

(Aus dem jüdischen Talmud)

Gewaltprävention beginnt nicht erst im Erwachsenenalter, wenn wir verhindern wollen selbst Opfer von Gewalt zu werden, sondern schon in der Kinderstube. Den Eltern fällt dabei, wen wundert es, eine besondere Rolle zu. Deshalb werden wir zunächst diesen Aspekt der Gewaltprävention kurz ausleuchten.

Danach geht es hauptsächlich darum, das Du dich selbst kennenlernst. Es geht darum Deine eigenen Stärken und Schwächen herauszufinden, dein Verhalten, deine Körpersprache kritisch zu durchleuchten, und zu verbessern. Du mußt deine Lähmung überwinden und aktiv werden, denn Täter suchen vorwiegend Opfer, nicht Gegner.

Was Kinder brauchen um nicht gewalttätig zu werden.

- Geborgenheit
- Mindestens eine vertraute Partnerbeziehung
- Zusammengehörigkeitsgefühl
- Selbstwertgefühl
- Begleitung in die Zukunft
- Klärung von Zukunftserwartungen
- Über gesellschaftliche Widersprüche reden.
- (Ab und zu) Orientierung
- Jemand der Sie stark macht
- Raum zum auspowern
- Zeit für Irrwege
- Räume/Atmosphäre um wieder Ruhe zu finden

Gewalt in der Erziehung...

...ist verboten, seit der Bundestag im Juli 2000 das Gesetz zur gewaltfreien Erziehung verabschiedet hat.

Es besteht nach wie vor Streit darüber wo die Gewalt anfängt. Ein Klaps⁴ auf den Po, oder der harte Griff und Zug am Arm, um das Kind vor dem heranfahrenden Auto in Sicherheit zu bringen?

Solche Art von Gewalt ist mit Sicherheit manchmal notwendig. Jeder der Kinder erzieht oder erzogen hat, wird das bestätigen können.

Es ist jedoch wichtig, wenn oft auch mühsam, den entstandenen Schaden durch tröstende Worte, Erklärungsversuche, und/oder auch ein Trostpflaster in Form eines Schokoriegels oder ähnlichem wieder gut zu machen. Auf gar keinen Fall darf man sein Kind mit seiner eigenen, noch eingeschränkten Verarbeitungsmöglichkeiten des Erlebten und Erlittenen alleine lassen.

Auch wenn Gewalt noch so verachtungswürdig ist: Kinder haben ein Recht⁵ darauf den Umgang mit Gewalt zu üben. Sie müssen Erfahrungen mit psychischer und physischer Gewalt sammeln, um Eskalationsmechanismen und deren Auswirkungen zu verstehen, damit sie letztlich den Sinn gewaltfreier Kommunikation als erstrebenswert erachten.

Aus diesem Grund ist es auch sinnvoll nicht jede Auseinandersetzung und Prügelei unter Kindern durch elterliche Intervention zu verhindern. Begleitung und Einmischung von Dritten (Erwachsenen) sollte der nachfolgenden Reflexion und Aufarbeitung dienen, mit dem Ziel der Entwicklung von alternativen Lösungswegen.

Die überwältigende Mehrzahl der Menschen setzt Gewalt nach wie vor als legitimes Mittel ein, da sie selbst in ihrer Jugend nicht anders erzogen worden sind, und diese Methode verinnerlicht haben.

Ein Mittel Kinder die Welt der physischen Gewalt erleben zu lassen, ist der Kampfsport.

4. Der Klaps auf den Po zeigt eigentlich nur die eigene Ohnmacht bzw. Unsicherheit mit bestimmten Situationen nicht anders fertig zu werden. Wir stoßen an die und eigenen Grenzen, und machen es uns oft zu einfach - Eltern sind eben auch nur Menschen.

5. Der Staat trägt dem Rechnung, indem er Kindern Strafunmündigkeit einräumt, und für Jugendliche ein eingeschränktes Strafrecht gilt

Kampfsport & Jugendgewalt

Jede sportliche Betätigung baut Streß und damit auch Aggression ab. Gleichzeitig wird das Selbstwertgefühl aufgebaut, was unzweifelhaft einen großen Teil zur Gewaltprävention beiträgt. Eine Erhöhung der „Wehrhaftigkeit“ auf dem Schulhof auf Seiten der potentiellen Opfer fördert die Bereitschaft zur Zivilcourage und macht die potentiellen Übeltäter vorsichtiger. Die prinzipielle Einsicht sich wehren zu können, reicht in vielen Fällen aus um sich gegen Gewalt erfolgreich wehren zu können.

Vergleichskämpfe, sogenannte Kommentkämpfe, bei denen es nur darum geht herauszufinden wer der Stärkere ist, sind gerade für Jugendliche eine bewährte Methode Rankämpfe in rituelle Bahnen zu lenken - auch ich habe mich mehr als einmal auf dem Schulhof gekloppt. Wenn wir ihnen diese in einer Kampfkunstschule, oder in einem Verein ermöglichen, erübrigt sich oft die gewaltsame Auseinandersetzung auf dem Schulhof. Es muß sich auch nicht zwangsläufig um eine Kampfkunst handeln, fast jede beliebige Sportart bietet Raum für Vergleichskämpfe.

Partnerübungen entwickeln die soziale Kompetenz der Kinder und jugendlichen, sportliche Regeln setzen Grenzen. Problemkindern kann in verantwortungsbewußt geführten Kampfsportschulen geholfen werden, Defizite auf diesen Gebieten aufzuarbeiten, sodaß zukünftig vielleicht weniger potentielle Schläger die Straßen unsicher machen.

Soviel zu diesem Thema. Um es mit Monty Phyton zu sagen: „Kommen wir jetzt zu etwas ganz anderem“. Wenden wir uns der praktischen Seite der Prävention zu. Beschäftigen wir uns mit Deiner Angst, Deinem Selbstbewusstsein, Deiner Körpersprache um dann zur eigentlichen Konfrontation mit dem Gegner vorzustoßen.

Über Angst, Schreck & Schock

Angst ist dein ärgster Feind, und dein Verbündeter. Es gibt verschiedene Formen der Angst. Sie kann sich zunächst einmal als diffuses Hintergrundrauschen äußern. Du hast z.B. Angst vor Spinnen, nicht nur wenn Du in den Keller gehst. Dann ist es auch egal ob da Spinnen sind oder nicht. Die Angst ist einfach da. Sie erreicht eine 2.Stufe, wenn Du dann tatsächlich im Keller einem ausgewachsenen Exemplar von Jagdspinne gegenüberstehst. Was folgt ist die Schreck-Zehntelsekunde, gefolgt vom Schock, kannst Dich nicht rühren, hast aufgehört zu Atmen, der Schweiß steht Dir auf der Stirn. Dein Körper schreit nach Flucht. Nehmen wir an, das Tier überwindet seine Angst vor Dir schneller, und krabbelt blitzschnell an deinem Fuß hoch und verschwindet in deinen Hosenbein...

Die Symptome der Angst

Woran erkennst Du, das du Angst hast, oder geschockt bist?

Dir zittern die Hände oder der ganze Körper, die Hände sind feucht, du hast einen erhöhten Puls, Herzklopfen, Kreislaufprobleme (Fahles, blasses Gesicht, Schwindel, Ohnmacht), du schwitzt, atmest kurz und flach oder hältst ganz die Luft an, und bist weitestgehend gelähmt bzw. handlungsunfähig, Panik steigt in dir auf, du kannst nicht mehr klar denken. Vielleicht erfährst du einige, im schlimmsten Fall alle diese Symptome.

Im ersten Moment eines Angriffes wirst Du immer geschockt sein.

Wie stark dieser Schock ausfallen wird, und wie lange er anhält, hängt von verschiedensten Umgebungsfaktoren ab. Dazu gehören deine individuellen Vorerfahrungen, die Erziehung bzw. angeborene oder anerzogene Verhaltensweisen, deine derzeitige psychische und physische Verfassung, und nicht zuletzt die Art des Angriffes, sowie das Umfeld in dem der Übergriff stattfindet. Der „Ausfall“ dauert auf jeden Fall lange genug (zu lang), um einem Angriff wehrlos ausgeliefert zu sein.

Dazu kommt noch eine Art Tunnelblick, der Dich dazu verleitet die drohende Gefahr einfach wegzublenden/zu verdrängen. „Der fremder Typ, der den Arm um mich legt, meint es doch bestimmt nicht böse...“ . Der Tunnelblick hat auch die konkrete Auswirkung, das dein Gesichtsfeld eingeschränkt ist. Du nimmst nicht mehr war, was unmittelbar rechts und links neben Dir geschieht.

Jeder Mensch hat Angst, sie ist etwas ganz natürliches. Durch leugnen, oder verdrängen verschwindet sie nicht. Sie entspringt deinen innersten Urinstinkten, und wird immer wiederkehren. Die Angst ist Dein Verbündeter. Sie stellt ein sinnvolles Frühwarnsystem dar, auf das du unbedingt hören solltest.

Dein Körper setzt in Stresssituationen vermehrt Stresshormone in Form von Adrenalin, sowie Testosteron frei. Er löst so einen Flucht- oder Angriffsimpuls in Dir aus, und das ist auch gut so. Außerdem wird Deine Schmerzempfindlichkeit herabgesetzt, du bist in der Lage Kräfte zu entwickeln, von denen Du bisher gar nichts ahntest.

Ziel kann es deshalb nur sein, die Angst als Teil deiner Existenz zu akzeptieren, und zu lernen mit ihr umzugehen.

Statt Angst zu verdrängen solltest Du dir die Angst zu Nutze machen, ohne das du das zur Manie werden läßt, und den Spaß am Leben verlierst.

Paranoia zu haben, heißt alle Fakten zu kennen!
(William S. Burroughs)

Tips, nicht nur für Frauen...

Was mußt Du nun konkret tun um Deine Angst zu bewältigen?

Angst haben wir im wesentlichen vor allem was uns unbekannt ist, und vor Situationen, die wir meinen nicht kontrollieren zu können. Darin liegt auch die Lösung für das Problem.

Es gilt das eigene **Verhalten selbstkritisch** zu **durchleuchten** und die Angstquellen abzustellen. Überlege genau was dir Angst macht. Unter welchen Bedingungen hättest Du keine Angst mehr?

Führe **Gedankenspiele** durch. Stelle dir verschiedene Angst-Situationen vor, und überlege wie Du Sie lösen würdest.

Angst bewältigen

Alles was das Selbstbewusstsein stärkt ist gut

Trete selbstbewusst auf. Laß dir nicht die Butter vom Brot nehmen. Sag auch mal „nein“, wenn es niemand erwartet. Lerne ernst und böse zu schauen. Werde auch mal laut, wenn dir etwas auf den Geist geht. Benenne Fehlverhalten klar und ohne Schnörkel, und sage was Du vom Anderen erwartest. Laß dich auf keine Diskussionen ein, wiederhole deine Forderung wenn nötig mehrfach. Mach dir nix draus, wenn andere Leute dich für bekloppt halten, sei immer schön eigen“artig“.

Und im Ernstfall, wenn es dann wirklich mal kracht?

Dafür **automatisierst** Du **Abwehrtechniken**, um eine gewisse Handlungsfähigkeit zu sichern. Techniken und Situationen beherrschen fördert das Selbstwertgefühl. Wenn Du keine Angst mehr vor körperlicher Gewalt hast, kannst du im Vorfeld selbstbewußter auftreten. Ein potentieller Angreifer merkt dann sehr schnell, das Du kein geeignetes Opfer bist.

Wandele deine Angst in Energie um. **Setze deine Stimme ein**, Schrei: „Stop!“, „Gehen Sie weg!“, „Hau ab!“, „Lassen Sie mich in RUHE!“, „Verpiss dich!“, „Hilfe Überfall!“ (nicht nur Hilfe!), „Feuer!...“. Schreien hat noch weitere positive Aspekte: Du lenkst den Angreifer ab, und erregst die Aufmerksamkeit der Umgebung, das ist das Letzte was der Angreifer will. Schreien mobilisiert Kräfte, deine Technik wird dynamischer.

Konditioniere dich selbst durch positives denken. Sag dir immer wieder „Ich schaff das, ich kann das“. Sei egoistisch und denk an dich! - Was aus dem Angreifer wird soll dir egal sein. Er hätte dich eben nicht angreifen dürfen... (Siehe auch „Special - Paragraphen-Dschungel“ auf Seite 15-115.)

Sicherheit schaffen

Untersuche Wege die Du öfter gehst wie z.B. deine Joggingstrecke, der Weg von und zur Arbeit, zum Einkaufen, zum Sport. Beobachte aufmerksam das Umfeld und schau nach potentiellen Gefahren und Fluchtmöglichkeiten.

Beobachte immer dein Umfeld. Laß dich nicht ablenken, wenn Du angesprochen wirst.

Kram den Haustürschlüssel nicht erst an der Wohnungstür heraus, sondern halte ihn schon vorher bereit, du kannst ihn auch hervorragend als Waffe einsetzen.

(Siehe auch „Gegenstände des täglichen Gebrauchs“ auf Seite 13-97.)

Halte im Auto nicht mehr Türen wie nötig unverschlossen (Vorsicht an Ampeln). Lege keine Taschen oder Wertgegenstände auf dem Beifahrersitz ab. Am besten nicht in unübersichtlichen Bereichen parken. Den Wagen nach dem verlassen immer abschließen. Nie, nie aber auch niemals Anhalter mitnehmen.

Trag deine Papiere am Körper, und nicht in einer Handtasche, oder sogar auf mehrere Taschen verteilt.

Du bist als Jogger/in niemals alleine unterwegs. Wenn Du dennoch alleine Unterwegs bist, dann läufst Du nicht nicht immer dieselbe Strecke, bist nicht immer zu gleichen Uhrzeit unterwegs und verzichtest selbstverständlich auf die Beschallung deiner Ohren durch einen Walkman. Du wählst vielleicht eine belebte Strecke, auf jeden Fall hast Du - wie immer - Augen und Ohren für deine Umgebung offen.

Wissen ist Macht, nix wissen macht nix?

Du musst ja nicht alles selbst machen und können. Aber wissen wie es geht, macht stark!

Eigne dir Fachkenntnisse (auch in klassischen Männerdomänen) an. So bist Du nicht dauernd auf fremde Hilfe angewiesen. Kannst Du zum Beispiel beim Auto: Die Motorhaube⁶ öffnen oder den Tankverschluß? Kannst Du Reifenwechseln, tanken, Kühlflüssigkeit nachfüllen, Ölstand

messen, Sicherungen auswechseln etc.

Kennst Du die gängigsten Symptome für Probleme am Auto und bist über die Lösungen im Bilde, dann kann dir niemand mehr einen Bären aufbinden. Kannst Du an deinem Fahrrad den Reifen flicken, oder eine abgesprungene Kette aufziehen? Wenn Du oft ein Fahrrad benutzt, besuche einen entsprechenden Kurs, oder laß es dir von jemandem deines Vertrauens zeigen.

Du sitzt öfter alleine mit einem Fahrgast im Bus. Du hast immer das Gefühl das er Dich beobachtet. Der Mann steigt immer mit dir an der gleichen Haltestelle aus, und Du hast Angst, wenn er hinter Dir hergeht. Laß ihn zuerst aussteigen. Wenn er vor dir geht, kann er dich nicht überraschen.

Einige Beispiele

Bist Du Nachts auf einem relativ einsamen Bahnhof unterwegs, und ein paar düstere Gestalten drücken sich auf dem Bahnsteig herum? Folge deinem Bauchgefühl. Stell dich nicht dazu! Suche einen belebten, hell erleuchteten Ort auf. Wenn die Bahn kommt kannst du den Bahnsteig betreten. Vermeide es mit den Typen alleine im Abteil zu sein. Warte auf die nächste Bahn, oder wechselt das Abteil. Steig zur Not an der nächsten Station aus. Ich hoffe Du benutzt nie die letzte Bahn des Tages. Du mußt dir immer die Option offenhalten eine nachfolgende Bahn benutzen zu können. Wenn gar nichts mehr geht, ruf dir ein Taxi... und laß dich von einer Frau fahren.

Du sitzt in der Bahn. Vor dir ein Typ, der dich die ganze Zeit provokativ anstarrt. Du könntest natürlich aufstehen, und weggehen. Stell dich schonmal an die Türe, wenn du sowieso aussteigen willst. Du kannst ihn auch testen: Schaut ihn an, nicht direkt in die Augen sondern am Ohr vorbei, oder auf die Nasenspitze. Warte die Reaktion ab. Schaut er weg, weil du ihn ertappt hast, oder starrt er weiter?

Setzt Du dich woanders hin, dann hast du vom psychologischen Standpunkt aus zunächst verloren. Was machst Du wenn der Typ sich einfach wieder dir gegenüber hinsetzt? Jetzt weist du wenigsten Bescheid, das er es auf dich abgesehen hat.

Spätestens jetzt wird es Zeit ihm die Meinung zu sagen. Entweder zynisch: „Wollen Sie ein Photo“? Das kann allerdings mißverstanden werden, besonders wenn die Körpersprache nicht stimmt! Besser: „Lassen Sie mich in Ruhe“! - wer hier höflich sein will kann auch BITTE sagen. Laß dich nicht in ein Gespräch verwickeln, fang keine Diskussionen an. Wenn er dir dumm kommt, wiederhole deine Forderung energischer.

Vielleicht hast du Angst dich danebenzubenehmen, oder jemanden zu Unrecht anzupflaumen. Oder du hast Angst, das die Angelegenheit eskaliert, und der Typ ausfallend reagiert.

Überlegt mal. Was hast Du zu verlieren?

6.Männer, nicht lachen, habe ich selbst erlebt!

Es soll dir doch egal sein was der Typ über dich denkt. Vielleicht hast Du dich geirrt, und ihn zu Unrecht zurechtgewiesen. Ist der Typ in Ordnung, wird er dein Anliegen respektieren. Reagiert er ausfallend, dann hast du einen Volltreffer gelandet. Er respektiert dich nicht! Warum willst Du jemanden respektieren, der dich nicht respektiert? - Also keine falsche Scham!

Du hast das Gefühl, das dich jemand verfolgt? Dreh dich plötzlich um und gehe ihm entgegen. Achte auf die Reaktion. Wenn er an dir vorbeigeht, laß ihn nicht aus den Augen. Wenn nötig konfrontiere ihn: „Warum verfolgen sie mich?“.

Körpersprache

Um zu siegen mußt Du in die Haut Deines Gegners schlüpfen.

Wenn Du Dich selbst nicht kennst, wirst Du immer verlieren.

Wenn Du Dich selbst kennst, wirst Du die Hälfte Deiner Kämpfe gewinnen.

Wenn Du Dich und Deinen Gegner kennst, wirst Du immer gewinnen.

(Tsutomu Oshima)“

Unter dem Begriff Körpersprache versteht man alle Arten von Signalen in der menschlichen Kommunikation, die nicht zur Sprache gehören. Diese Signale können aber durchaus zusätzlich zur Sprache verwendet werden. Dazu gehören die sogenannten „motorischen Kanäle“ Mimik, Gestik, Augenkommunikation, Körperbewegung/-haltung/Kinetik, sowie die „physiochemischen Kanäle“ Geruchssinn, Tastsinn, und Wärme-/Kältemepfinden. Im weiteren Sinne zählen auch Körpergeruch, Kleidung, und Accessoires dazu. Wir werden uns Körpersprache, Gesten und Mimik näher anschauen.

Körpersprache ist leider nicht eindeutig, da alle Menschen unterschiedlich „gestrickt“ sind. Dazu kommt noch, dass jeder Kulturkreis seine eigenen Regeln hat. Deshalb sind Mißverständnisse vorprogrammiert. Für eine eindeutige Interpretation benötigst Du meist eine sehr genaue Kenntnis der Person, des Umfeldes und der Situation. In der Regel werden Dir einige Informationen fehlen.

Bei einer Kommunikation gibt es immer zwei Seiten. Eine Person, die Informationen sendet, und eine Person, die diese empfängt. Entscheidend ist nicht das, was Du als Sender „überbringen“ willst, sondern was die oder der Andere empfängt und interpretiert. Wichtig ist also für Dich herauszufinden, ob das was du sendest, auch richtig ankommt.

Deshalb möchte ich zunächst, dass Du Deinen Blick auf Dich selbst richtest.

**Selbstbild -
Fremdbild**

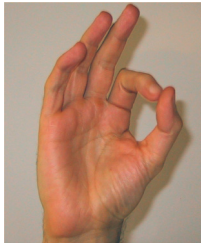
(Siehe nächste Auflage)

Körperhaltung

Gestik

Gesten sind ein Teil Deiner Körpersprache. Sie können bewusst oder unbewusst eingesetzt werden. Beiläufige Gesten und Bewegungen wie z.B. kratzen, husten, gähnen, oder Glieder strecken, liefern dem Beobachter Informationen über Deine Stimmung oder dein Befinden.

Beispiele für bewusst einzusetzende Gesten, die in verschiedenen Kulturkreisen unterschiedliche Bedeutung haben:



Die Geste links bedeutet in Nordamerika und Europa: "O.K." beziehungsweise "gut so". In Frankreich, Belgien, und Tunesien jedoch "Null" oder "wertlos". In Japan wiederum "Geld". In Deutschland, Sardinien, Malta, Tunesien, Griechenland, Türkei, Russland, dem nahen Osten und Teilen von Südamerika einfach "Arschloch".



Diese Geste bedeutet in den USA und vielen anderen Ländern "prima" oder "hervorragend". In Australien und Nigeria sendest Du damit ein freundliches "verfick Dich" aus. Du kannst diese Geste in vielen Ländern gefahrlos zum Autostoppen verwenden. In Australien und Nigeria solltest Du das lieber lassen. In Deutschland bedeutet diese Geste "ein", oder auch „Alles in Ordnung“. Die Japaner sehen darin eine harmlose "fünf".



Die rechte Geste bedeutet in fast der ganzen Welt "Sieg" oder "Frieden". Engländer und Australier beleidigst Du mit der linken Geste: "verfick dich".

Anhand dieser einfachen Beispiele (Quelle:3.1) kannst Du Dir leicht klarmachen in welche Schwierigkeiten Dich eine unbedachte Geste bringen kann.

Mimik

(Siehe nächste Auflage)

Distanz

Auch die Distanz ist ein körpersprachliches Mittel. Jede Kultur hat ihre eigenen Distanzgesetze.

Vor jedem Gespräch läuft automatisch und unbewußt eine „Verhandlung“ über Distanz zwischen Dir und deinem Kommunikationspartner ab.

Ihr einigt euch darauf, welchen körperlichen Abstand zueinander gehalten werden soll, und welche Veränderungen dieses Abstands erlaubt sind. Dabei spielt euer persönliches Befinden, aber auch Alter, Geschlecht, Kulturzugehörigkeit und sozialer Status eine Rolle.

In unserem Kulturkreis bevorzugen wir eine größere körperliche Distanz. Verringert sich diese Distanz erzwungenermaßen, z.B. in Bus/Bahn, oder im Fahrstuhl, dann wirst Du anfangen dich unbehaglich zu fühlen. Du wirst automatisch den Blickkontakt vermeiden (auf den Boden schauen), oder in

unbestimmte Fernen schauen, d.h. durch den anderen hindurchblicken, dich so weit wie es geht wegdrehen, und deine Tasche (sofern Du eine dabei hast) als Barriere zwischen Dir und den Eindringlingen aufbauen.

Ein Abstand von bis zu 60 Zentimetern wird als Intimzone bezeichnet. Eine solche Nähe signalisiert Vertrautheit. Es ist also normal, dass Du dich unbehaglich fühlst, wenn Dir ein Fremder so nah auf die Pelle rückt.

Bis zu 1,20 Meter befindest Du dich in der persönlichen Zone deines Gegenübers. Dieser sollte ein guter Freund, ein Bekannter oder ein Familienmitglied sein. Unterschreitet ein Fremder dieser Distanz, sollte Deine Wachsamkeit steigen.

Die soziale Zone reicht von 1,20 Meter bis etwa 3,60 Meter. Das ist die Distanz in der sich die normale soziale Kommunikation mit Bekannten (z.B. Arbeitskollegen, etc.) und „unbekannten“ Abspielen sollte.

Die öffentliche Zone beginnt ab 3,60 Meter. Wenn Du z.B. als Zuschauer in einer Theateraufführung sitzt, und das Geschehen vor dir auf einer Bühne stattfindet.

Fügen wir nun alle Teile am klassischen Beispiel „Mann belästigt Frau“ zusammen. Nicht immer handelt es sich bei einem Angreifer um einen Unbekannten, sehr oft kommt der Angreifer aus dem Freundes- oder Bekanntenkreis. In diesem Fall kann sich der potentielle „Angreifer“ in einer an sich harmlosen Situation durch passives, zaghaftes Verhalten animiert fühlen „einen Schritt“ weiter zu gehen. Ist zudem Alkohol im Spiel, kann eine Situation leicht eskalieren.

Effektives Verhalten

Es ist wichtig rechtzeitig Grenzen zu setzen.

Ist der Angreifer ein Fremder, dann wird er dich zunächst testen, und dann gezielt aussuchen, wenn Dich für ihn als typisches „Opfer“ qualifiziert hast. Aussehen oder Alter spielen dabei meist keine Rolle, es geht dem Angreifer darum Macht über dich auszuüben.

Gefährliche Situationen im Vorfeld zu erkennen ist meist gar nicht so einfach. Viele Situationen, besonders im Freundeskreis, empfindest Du oft gar nicht Angriffe.

Dazu kommt noch, dass viele Männer auch heutzutage noch glauben, dass Frauen „ja“ meinen, wenn sie **VIELLEICHT** sagen, und dass sie „vielleicht“ meint, wenn sie **NEIN** sagen. Dass eine Frau nein meint, wenn sie nein sagt, kapieren viel Männer nicht. Dieser Irrglaube kann Dir auch heute noch das Leben schwer machen.

Um so wichtiger ist ein entsprechendes selbstbewusstes und effektives Auftreten. Setze die richtigen Körpersignale um deine Forderungen glaubwürdiger zu machen und ihnen mehr Nachdruck zu verleihen. So kannst du vielleicht eine Tat schon im Vorfeld verhindern. Zeig, dass du kein Opfertyp bist!

Im Folgenden habe ich die wichtigsten Merkmale für effektives und ineffektives Verhalten tabellarisch aufgeführt. Stell dich mal vor einen Spiegel und spiel die Verhaltensweisen durch. Mit welchem Auftreten fühlst Du dich besser?

Was	effektiv	ineffektiv
Blickkontakt	Direkt in die Augen schauen. Alternativ den Blickkontakt auf Nasenbein oder Ohr richten.	Blick abwenden, Augen niederschlagen, Blickkontakt vermeiden.
Körperhaltung	Schultern zurück Blickrichtung geradeaus	Schultern hängenlassen Kopf einziehen Nervös mit den Händen spielen fahriges Gesten, ängstliches Zurückweichen. unsicheres Lächeln.
Atmen	ruhig und tief atmen	flach, unregelmäßig, oder gar nicht atmen.
Klare Aussprache	Kurze, klar verständliche Botschaften übermitteln: Laß mich in Ruhe, geh weg, verschwinden Sie! - ggfs. ist das Sie dem Du vorzuziehen... Dabei ruhig und laut sprechen.	Leise, erstickende Stimme undeutliche, zaghafte Aussprache.
Mimik	Ernst dreinblicken	unsicher Lächeln
Gestik	Raum beanspruchen. Die Hände reden dezent mit.	Im sitzen Beine übereinander schlagen. Arme vor dem Körper verschränkt. Im Schoß eingeklemmt.

Tabelle 3-1: Effektives & ineffektives Verhalten

Wann beginnt die Selbstverteidigung?

Das ist eine der am häufigsten gestellten Fragen am Anfang jeden Kurses.

Wie Du bereits gelesen hast umfasst der Begriff „Selbstverteidigung“ für mich die Phasen Prävention, Deeskalation, Kampf und Nachsorge. Du hast also im Vorfeld bereits Präventivmaßnahmen getroffen, um gar nicht erst in eine für Dich unangenehme Situation zu kommen. Konfrontiert Dich ein Mitmensch dennoch in seiner Welt der psychischen und physischen Gewalt, dann wirst Du versuchen die Situation zu deeskalieren, und den Ort zu verlassen. Gelingt das nicht, dann steht Dir ein Kampf bevor.

Meist wird unter Selbstverteidigung der Moment verstanden, in dem der Mitmensch Deine Grenze überschreitet, und Du dich in der Nähe einer anderen Person irgendwie unwohl, oder angegriffen fühlst. Auch hier spielen räumliche, psychische, und physische Aspekte eine Rolle.

Die Grenze

Wenn Du das Gefühl hast bedroht zu werden!

Es muß sich erstmal nicht unbedingt um einen physischen Angriff (begrapschen, festhalten, schlagen ...) handeln. Ein Blick, eine dumme Anmache oder ein in Deinen Augen bedrohliches Auftreten genügen schon.

(Siehe auch „Wann darf ich den nun?“ auf Seite 15-116.)

Der Abstand, den die Person von Dir hat (egal in welcher Richtung) spielt dabei eine wesentliche Rolle. Ein Blick von der anderen Straßenseite wird von dir vielleicht nicht als Angriff empfunden. Steht dir die Person direkt gegenüber, vielleicht schon. Bist Du in einer schlechten psychischen Verfassung, dann sieht die Situation vielleicht wiederum ganz anders aus. In Tabelle 3-2, „Faktoren für das Gefühl angegriffen zu werden,“ auf Seite 41 findest Du einige weitere Faktoren.

Wer	Faktoren
Eigene Person	• Individuelle Vorerfahrungen • Persönliche mentale Verfassung
Sich nähernde Person	• Wie sieht die Person aus, die sich nähert • Was strahlt sie aus
Umfeld	• An welchem Ort treffe ich die Person • Zu welcher Uhrzeit treffe ich die Person • Bin ich alleine, oder sind andere Personen anwesend, die mir helfen könnten

Tabelle 3-2: Faktoren für das Gefühl angegriffen zu werden

Der Mindestabstand den der Angreifer nicht unterschreiten darf, ist der Abstand in dem dich seine Körperwaffen - in der Regel die Arme - erreichen können, denn dann bist Du unmittelbar bedroht.

(Siehe auch „Distanz“ auf Seite 8-63.)

Auch wenn Dir eine Situation erst einmal nicht bedrohlich erscheint: Sorge immer dafür das dein „Gesprächspartner“ einen gebührenden Abstand von Dir hält. Tut er es von sich aus, dann läßt das wenigstens auf eine gute Kinderstube schließen, denn er hat Manieren.

Wie auch immer. Überschreitet eine Person deine persönliche „Grenze“, mußt Du dich verteidigen. Zunächst verbal, und durch beschwichtigende Gesten. Versuche die Situation zu deeskalieren. Mache dem potentiellen Angreifer und den umstehenden Zeugen klar, das Du dich bedroht und angegriffen fühlst, und zwar bevor Du zuschlägst.

(Siehe auch „Deeskalation“ auf Seite 4-43.)

4. Deeskalation

Vorbemerkung

Deeskalation ist ein wichtiger Bestandteil Deiner Selbstverteidigung. Ziel der De-Eskalation ist es, eine brenzlige Situation so zu entschärfen, dass Du keine Gewalt anwenden mußt, oder dass eine gewaltsame Auseinandersetzung abgebrochen wird. Es ist deine Aufgabe während einer De-Eskalation, das potenzielle Opfer –dich selbst oder eine dritte Person – aus der gefährlichen Situation herauszuholen! Dein Ziel ist die körperliche Unversehrtheit aller Beteiligten – auch und vor allem der Eigenen. Es gibt zwei Situationen in denen Du de-eskalieren willst. In der ersten bist Du selbst das Opfer. In der anderen versuchst Du zwischen zwei zerstrittenen Parteien zu vermitteln.

Je weiter eine Auseinandersetzung fortgeschritten ist, desto schwieriger ist es allerdings, sie durch De-Eskalation zu beenden. Je früher Du versuchst aus der Eskalation auszusteigen, desto höher ist Chance der De-Eskalation. Du mußt allerdings merken, wann die Spirale der Gewalt einen Punkt erreicht hat, an dem keine Deeskalation mehr möglich ist. Du befindest Dich dann in der Vorkampfphase. Für De-Eskalation gibt wie immer es keine Patentrezepte, oft ist mehr als eine Lösung möglich.

Zeugen

Zeugen sind sehr wichtig für die Nachbereitung einer Selbstverteidigung! Möchtest Du im nachhinein nicht als Aggressor dastehen, mußt Du sie von vornherein in deine Verteidigungsstrategie einbeziehen. Die meisten Zeugen schauen zu spät, und bekommen deshalb oft ein falsches Bild von der Situation. Mit vielen geht im nachhinein die Fantasie⁷ durch. Sie lassen Dinge weg, oder erfinden Dinge hinzu. Sie berichten aus ihrer subjektiven Sicht, was sie gesehen/wargenommen haben wollen.

*Bei einer Geschichte gibt es immer vier Seiten: Deine Seite,
ihre Seite, die Wahrheit und das, was wirklich passiert ist."
(Rousseau)*

Für die Selbstverteidigung ist dieses Zitat um eine fünfte Seite zu ergänzen: „...und das, was das Gericht entscheidet.“.

Schaffe immer klare Verhältnisse. Sorge dafür, das andere erkennen das DU das Opfer bist. Beziehe umstehende in das Geschehen ein, indem Du sie direkt ansprichst: „Helfen Sie mir.“, „Rufen Sie die Polizei“,ich „Dieser Mann belästigt mich“.

7.Die Polizei weiß das, und versucht sich aus möglichst vielen Zeugenaussagen ein realistisches Bild der Situation machen.

Die Limo Strategie

Mit der Limo-Strategie rüstest Du deine verbalen Fähigkeiten auf.

Limo ist eine Strategie, um auf verbale Angriffe und Einwände geschickt reagieren zu können. Richtig angewendet führt Limo zur Reduzierung provokativer Äußerungen und entspannt aggressive Situationen. Limo kannst Du klasse im Alltag erproben, und gegen fiese Mobber in der Schule oder am Arbeitsplatz einsetzen. Limo setzt sich aus vier Bausteinen zusammen:

Loben - Interesse - Mangel - Offenheit

Eine geeignete Maßnahme, einen Angreifer zu verwirren oder abzulenken, ist, dem Angriff eine unerwartete positive Reaktion entgegenzusetzen.

Loben

Unerwartet positiv ist deine Reaktion, wenn Du den Angreifer lobst, Anerkennung für seine Formulierung äusserst, oder den Freimut, b.z.w. die Spontanität des Angreifers würdigst. Beispiele für Flosken:

- Das ist eine sehr richtige Frage.
- Gut, dass Sie mich darauf ansprechen.
- Da ist sehr gut gesagt.

Damit machst Du klar, dass Du bereit bist, auf den anderen einzugehen.

Interesse

Du lässt durchblicken, dass Dir der Vorwurf oder die Unterstellung des Angreifers nicht neu ist, und dass Du dich dafür interessierst.

- Ich habe auch schon überlegt.
- Ich beschäftige mich schon länger damit.
- Ich glaube, darüber sollten wir überhaupt mehr wissen.

Damit vermeidest Du den Anschein von Überheblichkeit und Aggressivität.

Mangel

Du demonstrierst Bescheidenheit und Verständnis, indem Du feststellst, dass auch Du selbst nicht vollkommen und ohne Mangel bist.

- Natürlich ist nicht alles ideal.
- Sie sind da auf einen heiklen Punkt gestoßen.
- Hier kann tatsächlich manches verbessert werden.

Damit zwingst Du den anderen dazu, zu argumentieren und die Hintergründe seines Angriffes bekanntzugeben.

Offenheit

Du gibst dich offen und aufgeschlossen, indem Du vom Angreifer eine ausführliche Begründung seiner Behauptungen erbittest.

- Ich würde mich gerne einmal mit ihnen darüber unterhalten.
- Sie haben sich das schon Gedanken gemacht - Ich habe auch einige Fragen.
- Vielleicht reden wir einfach einmal darüber.

Im Gegensatz dazu verstärken die nachfolgend aufgeführten Reaktionen meist die vorhandene Aggressivität des Gesprächspartners. Deshalb solltest Du diese Reaktionen wenn es geht vermeiden:

Bagatellisieren - Entschuldigen - Zurückschlagen

Beispiele:

- Das ist doch alles nicht so schlimm.
- Sie mißverstehen mich.
- Sie haben völlig recht.
- Ich wollte das nicht sagen.
- Das tut mir leid.
- Ausgerechnet sie müssen so etwas sagen!
- Was glauben sie denn wen sie vor sich haben!

Grundsätzliche Regeln

Es gehört **nicht** zu Deinen Aufgaben den Konflikt zu analysieren, zu kommentieren oder zu vermitteln. Grundsätzlich musst Du Körperkontakt mit dem Aggressor vermeiden, was allerdings nicht immer möglich ist. Wie immer Du auch vorgehst, der Eigenschutz ist das wichtigste. Hier eine Zusammenfassung der wichtigsten Regeln:

- Höchst wachsam und Aufmerksam sein.
- Auf Eigenschutz achten.
- Anonymität aufheben. Umstehende einbeziehen.
- Nicht analysieren, nicht kommentieren nicht vermitteln.
- Körperkontakt vermeiden.
- Sachlich bleiben, nicht beleidigen.
- Keine Partei ergreifen.
- Lass dem Aggressor immer einen Fluchtweg offen, er muß sein Gesicht wahren können!
- Erlaube ihm zu fliehen, wenn er es möchte und behalte ihn im Auge.

Wenn der Aggressor sitzt, bleib auch sitzen. Wenn Du aufstehst könnte er das als Kampfansage interpretieren.

Wer sitzt wirkt kleiner, und ist anscheinend in einer etwas schlechteren Position bei einem Kampf.

Du kannst allerdings auch einfach sitzenbleiben, wenn der mies gelaunte Typ aufsteht, oder sich nähert. Damit signalisierst Du den umstehenden, das Du das Opfer bist. Dem Typ signalisierst Du, das du keine Angst hast. Du weist, das du zur Not deine Kampftechniken auch im sitzen anwenden kannst! Wenn Du unsicher bist, steh auf!

**Sitzenbleiben
versus aufste-
hen**

Dein Leitsatz sollte sein...

**Du übernimmst die Regie der Situation !
Du handelst aktiv ohne den Helden zu spielen !**

Deeskalation als potentiell Opfer

Dein Ziel ist es die Gefahrenzone verlassen.

Im Kapitel Prävention hast Du gelernt, dich durch selbstbewusstes Auftreten mit Hilfe von Stimme, Blick, Gestik (Körpersprache) abgrenzen und die räumliche Distanz wahren kannst. Jetzt ist es an der Zeit dieses Wissen in der Praxis anzuwenden.

Du mußt unbedingt den intimen Rahmen der Auseinandersetzung sprengen und Öffentlichkeit herstellen. Mach deiner Umwelt klar, das Du das Opfer bist, signalisiere Unbeteiligten das du Hilfe benötigst. Beziehe Sie mit ein. Organisiere Deine Hilfe, indem Du Anweisungen gibst.

räumlich

- Halte deine Distanz!
- Drehe dem Aggressor niemals den Rücken zu, geh nicht weg.
- Gehe nicht auf die Person zu und berühre sie nicht.
- Wenn er auf dich zukommt, gehe zurück und besteh auf Distanz. Wenn er nicht reagiert bist Du kurz vor dem Kampf. Berührt er dich ... (Siehe Kapitel Kampf).

Körpersprache

- Vermeide eine herablassende und arrogante Haltung.
- Mach keinen ängstlichen oder unsicheren Eindruck.
- Erhebe zunächst nicht deine Stimme, Spreche zunächst ruhig und leise mit dem Aggressor.
- Signalisiere nicht, dass Du einen Angriff erwartest - sonst könnte er stattfinden (Selbsterfüllende Prophezeiung).
- Starre ihm nicht permanent in die Augen.
- Beobachte Brust, Augen, Schultern. Heftige Bewegungen der Brust oder ein zucken im Schultergürtel künden aggressive Reaktionen an.
- Bleib locker, spanne Deine Muskeln nicht an.
- Du selbst wirkst nach außen hin ruhig und entspannt, und strahlst Ruhe und Sicherheit aus.
- Zeige keine wie auch immer gearteten Gefühle.

verbal

- Schenke dem Aggressor Aufmerksamkeit, provoziere keine Meinungsverschiedenheiten, wende die Limo-Strategie an.
- Spreche keine Drohungen aus, schon gar nicht, wenn Du Sie nicht wirklich durchsetzen kannst.
- Bleib sehr sachlich, und cool, auch wenn der Aggressor sich aufregt. Das kann allerdings auch als Provokation und Arroganz aufgefasst werden.
- Bleibe höflich aber bestimmt.

Wenn sich die Aufregung des Aggressors bis an die Grenze zum Angriff steigert, befindest Du dich bereits in der Vorkampfphase:

- Finde dich mit seinem Gefühlszustand ab. Du kannst eh nix mehr dran ändern.
- Du bist höchst Wachsam!
- Bleibe bei deiner (sachlichen) Haltung.
- Setze eine undurchdringliche Miene auf („Pokerface“).
- Wie oben: Kommt er auf dich zu, gehe zurück und bestehe auf Distanz. Wenn er nicht reagiert bist Du kurz vor dem Kampf. Berührt er dich ... Kämpfe.

Im Bus

(Siehe nächste Auflage)

***Beispiele,
Übungen***

Auf der Straße

(Siehe nächste Auflage)

In der Kneipe

(Siehe nächste Auflage)

Deeskalation als unparteiische/r Dritte/r

Wann?

Wann greifst Du als Unbeteiligte/r de-eskalierend ein?

Erste Voraussetzung für Dein Eingreifen ist, das Du die Situation überhaupt wahrnimmst, und als gefährlich interpretierst.

Als nächstes mußt Du unbedingt eine Risikoabschätzung vornehmen. Du mußt wissen: Wenn du jemandem deeskalierend zu Hilfe eilst, begibst Du dich in große Gefahr. Wie Du dich auch entscheidest, **Du handelst!**

Versuche herauszufinden wer das Opfer, oder der Unterlegene ist. Versichere dich das er Deine Hilfe auch will. Es kann passieren, das sich zwei Streithähne gegen dich verbünden, nach dem Motto: „Der Feind meines Feindes ist auch mein Feind“!

Wenn Du dich nicht in der Lage siehst, selbst unmittelbar einzugreifen, stellst Du Öffentlichkeit her und organisierst Hilfe.

Falls Du Kosten und Nutzen des Eingreifens für Dich positiv bewertet hast, mußt Du nur noch deine Angst überwinden und einen Plan zum Eingreifen haben. Hier hast Du mehrere Möglichkeiten.

Wie?

Organisiere Hilfe

Wenn Du nicht direkt eingreifen willst organisiert Du die Hilfe.

Konzentriere Dich auf den Täter

Beim Eingreifen kannst Du dich auf den Täter konzentrieren bzw. ihn/sie zum Aufhören bringen wollen.

Es kann aber auch sinnvoll sein, sich nicht auf das Verhalten des Täters zu konzentrieren, sondern auf das Opfer.

Konzentriere dich auf das Opfer

Versuche das potenzielle Opfer aus dem Umfeld des Täters in einen sicheren Bereich zu bringen. Trenne sie räumlich, sodaß sie sich nicht mehr gegenseitig sehen (hören) können. Das geht natürlich meist nicht ohne Körperkontakt. Geringer Körpereinsatz ist hier deshalb erlaubt, darf aber nicht in körperbetonte, verletzende Gegengewalt ausarten.

Ein Handlungsleitfaden

- Löse den sogenannten Arenaeffekt auf, wenn vorhanden. Beschäftige die Zuschauer, indem Du ihnen Aufgaben gibst (siehe nächster Punkt).
- Aktiviere weitere unparteiische Helfer. Organisiere Hilfe.
- Achte auf den Selbstschutz!
- Bleib ruhig
- Stelle dich in die Nähe der deiner Meinung überlegenen Person - seitlich und mindesten eine Armlänge entfernt. Halte deine Distanz aufrecht.

- Stelle den Blickkontakt her (Anstarren vermeiden)
- Rede die Konfliktparteien mit Namen an
- Bleibe Neutral, ergreife auf gar keinen Fall Partei für eine Seite.
- Vermeide Beleidigungen und Schuldzuweisungen
- Manche Situationen ermöglichen es (angemessene) Sanktionen anzukündigen und durchzuziehen.
- Interveniere kommunikativ, paradox/kreativ - mach was unerwartetes, oder körperlich
- Versuche, die Gegner räumlich zu trennen.

(Siehe auch „Du eilst einem Dritten zu Hilfe“ auf Seite 85.)

(Siehe auch „Hilfe für Dritte in Not“ auf Seite 117.)

Zwei Jugendliche haben „Streß“ miteinander

*Beispiele,
Übungen*

An erster Stelle steht der Selbstschutz. Vermeide das du selbst verletzt wirst. Organisiere deshalb die Hilfe. Weise z.B. einen vertrauensvoll wirkenden Zeugen an Hilfe zu holen. Spreche den Zeugen mit Namen an!

Gib mit lauter, deutlicher, fester Stimme (ohne zu Schreien) klare Anweisungen: Rufen Sie bitte die Polizei an, oder helfen Sie mir. Löse eine evtl. herumstehende Gruppe von Schaulustigen auf.

Willst Du nach einer Risikoabschätzung selber aktiv eingreifen, dann hast Du mehrere Möglichkeiten:

Beschäftige Dich mit den Kämpfenden. Was immer Du tust kündige es vorher an. Versuche ein Gespräch in Gang zu bringen, und die Streithähne zu trennen.

Konzentriere Dich z.B. auf den dominierenden Kämpfer, spreche Ihn mit Namen an, und sage „Stop“, „Genug“, „hör auf“, „deine Freundin wartet auf Dich“. Mach ggfs. durch andere Geräusche auf dich aufmerksam (Klatsche in die Hände).

Du kannst dich auch auf den schwächeren Kämpfer konzentrieren. Schiebe Ihn von der Seite aus der Gefahrenzone des anderen Kämpfers.

Nähere dich nicht von hinten, oder versuche einen Kämpfenden von hinten festzuhalten!

Du nährst dich von der linken Seite, du bist der einen Person zugewendet, ohne die Andere aus den Augen zu lassen. Dreh dem anderen nicht den Rücken zu. Es besteht immer die Gefahr, das sich die zwei Streithähne gegen dich verbünden!

Schiebe deinen rechten Arm vor die Brust, bis auf die andere Seite. Deine Finger liegen locker auf dem linken Arm des Kämpfers auf. Mit deiner linken Hand kontrollierst Du auch seinen rechten Arm. Schiebe den Kämpfer mit gleichmäßigem Druck nach hinten.

Du hast auch die Möglichkeit zwischen die Streithähne zu gehen. Nähere dich von der Seite, keinesfalls von hinten.

Am besten ist es wenn Du Hilfe von mehreren Personen bekommst.

Die Grenzen der Deeskalation

Die Grenze der De-Eskalation ist dann erreicht, wenn Du erkennst, oder das Gefühl hast, dass er jede Sekunde seinen physischen Angriff startet.

Indizien dafür sind:

- Er hält, nach mehrmaliger Aufforderung die Distanz nicht ein.
- Er berührt dich
- Er greift in die Tasche
- Er holt zum Schlag aus

5. Kampf

Im schlimmsten Fall hat alle Prävention und Deeskalation nicht gefruchtet. Es ist Dir nicht gelungen den Ort des Geschehens zu verlassen, der Fluchtweg ist vielleicht abgeschnitten. Der Moment des Kampfes ist gekommen.

Falls Du dich dummerweise in einer einsamen Nebenstraße ohne „Öffentlichkeit“ befindest kann es sinnvoll sein schnell in eine Gegend zu flüchten, in der sich andere Personen aufhalten. Aber Vorsicht! Wenn der Angreifer schneller ist als Du kann er Dir in den Rücken fallen!

Wenn das nicht fruchtet, bleibt Dir nur noch die konsequente Anwendung von (Gegen)Gewalt.

Wenn Du kämpfst, hast Du bereits verloren.

In Tabelle 5-1, „Do’s and Dont’s,“ auf Seite 53 findest Du nochmal eine Zusammenfassung der wichtigsten Regeln für die Vorkampfphase.

Do’s	Dont’s
• Klare verbale Willensäußerung • Umstehende Zeugen einbeziehen • Den Angreifer nie^a aus den Augen lassen	• Unsicherheit durch Körpersprache ausdrücken • Persönlich werden. Den Angreifer beleidigen • Mit Deinen SV-Künsten angeben
• Stets den Schwachpunkt des Angreifers ausnutzen • Technik konsequent anwenden • Auf eine (wirkungslose) Technik folgt direkt die nächste Technik	• Zuerst den Kontakt zum Angreifer suchen • Zuerst, und inkonsequent angreifen • Dem Angreifer den Rücken zudrehen • Nicht weglaufen • Aufgeben - es geht ums überleben!

Vorkampf

Kampf

Tabelle 5-1: Do’s and Dont’s

a. Den Angreifer nie aus den Augen lassen meint nicht, das Du die Beobachtung der Umgebung vernachlässigen sollst. Wenn Du sofort wegläufst, wird dich der Angreifer verfolgen. Lauf erst weg, wenn Du sicher bist, daß er dich nicht mehr verfolgen kann.

Deine Waffen⁸ sind im wesentlichen deine Fäuste (Hände), Ellenbogen, Knie und Füße. Du setzt deine Waffen am besten gezielt gegen die schwächsten Stellen am Körper des Angreifers ein. Deine Krallen, und dein Gebiß kannst Du natürlich auch einsetzen. Bedenke dabei aber das Kratzen und Beißen mit Risiken behaftet ist, im Zeitalter von Aids sollte man sich schon überlegen in wen oder was man beißt.

Deine Waffen

8. Nicht vergessen den Verstand zu benutzen!

Deine Ziele

In den Medien wird der Mann in der Regel muskelbepackt, durchtrainiert und unbesiegbar dargestellt. Die Realität sieht meist anders aus. Für deine Selbstverteidigung ist es besser, du siehst den Mann als Ansammlung von Schwachstellen, die es konsequent auszunutzen gilt.

Am effektivsten sind Schläge und Druckpunkte an Kopf und Hals. Dort ist der Angreifer am verwundbarsten. Der Kopf stellt quasi die Kommandozentrale des Angreifers dar, ein bewusstloser Angreifer tut dir nichts mehr.

Wichtige Ziele sind außerdem die Gelenke bzw. der Bänderapparat an Armen und Beinen. Mit gebrochenen, ausgekugelten oder überdehnten Gliedmaßen kann der Angreifer dich nicht mehr verfolgen, greifen oder schlagen.

Generell gilt, das Du dich auf große Ziele beschränkst, die auch gut zu treffen sind.

Deine Strategie

Achte auf Abstand und Stellung zum Gegner. (Siehe auch „Distanz“ auf Seite 63.)

Schlage hart und „brutal“ zu. Führe mehrere Aktionen hintereinander aus. Halte den „Vorwärtsdruck“ aufrecht, bis der Angreifer aufgibt oder handlungsunfähig ist. Durch die Mehrfachaktionen und den Vorwärtsdruck nimmst Du dem Gegner den Raum sich zu „sammeln“, und seinen Angriff fortzusetzen.

Nach dem Kampf

Dein Verhalten nach dem Kampf ist abhängig von der Situation.

Hattest Du die Öffentlichkeit einbezogen, ist die Polizei vielleicht schon unterwegs. Bist Du verletzt? Hat vielleicht schon jemand den Krankenwagen angerufen.

Oder bist Du alleine in der Nacht unterwegs?

Zieht sich der Angreifer zurück, warte nicht bis er zurückkommt. Verlasse den Ort des Geschehens - Du weißt nicht ob er bewaffnet, oder mit Freunden, oder beidem zusammen zurückkommt. Sichere Beweisstücke und hinterlasse keine persönlichen Gegenstände. Bist Du zu Hause überfallen/angegriffen worden dann verändere den Tatort nicht.

Zusammenfassung:

- Organisiere Hilfe (rufe z.B. einen Krankenwagen), oder leiste selbst erste Hilfe, falls der Angreifer verletzt ist.
- Verlasse den Tatort.
- Hinterlasse keine persönlichen Gegenstände.
- Sichere Beweisstücke.

6. Nachbereitung, Nachsorge

Es gibt nur zwei Möglichkeiten. Entweder Du hast Dich erfolgreich behaupten und verteidigen können, und bist unverletzt aus der Konfrontation herausgekommen. Oder Du warst bei deiner Verteidigung erfolglos (was ich nicht hoffe und glaube), hast aber mit seelischen und körperlichen Schäden überlebt.

Bist Du vergewaltigt worden, dann darfst du dich auf gar keinen Fall vor einer ärztlichen Untersuchung waschen!

Erste Hilfe

Ob Du augenscheinlich verletzt bist oder nicht: Laß dich vom Arzt/Ärztin deines Vertrauens, oder im Krankenhaus untersuchen (auch wegen der von Geschlechtskrankheiten, Aids, etc. ausgehenden Ansteckungsgefahr). Laß dir den Befund der Untersuchung auf jeden Fall für eine später Gerichtsverhandlung attestieren.

Hol dir zunächst Unterstützung im Familien und/oder engsten Freundeskreis, und/oder bei einer professionellen Beratungsstelle.

Wende dich an eine Selbsthilfegruppe, und/oder an eine Psychologin. Die können dir am besten bei der Bewältigung der seelischen und moralischen Folgen helfen.

Wenn Du dich erfolgreich behauptest hast und weitgehenst ohne körperliche Blessuren aus der Konfrontation herausgekommen bist, ist eine Reflektion der Ereignisse unerlässlich. Die Situation zu reflektieren heist lernen, besser zu werden, und mit dir selbst im Reinen zu bleiben. Es geht nicht darum, das Du Dich in Selbstmitleid versenkst, oder dein Verhalten schön redest, oder schlechtmachst. Konstruktive Selbstkritik soll Klarheit schaffen, und Dir Sicherheit geben demnächst Fehler zu vermeiden. Hole Dir psychologische Betreuung, spreche mit Freunden darüber. Werde Dir selbst klar darüber was gut gelaufen ist, und was nicht. Was würdest Du in Zukunft anders machen?

Reflektion

Besorg dir eine Anwältin oder einen Anwalt.

Rechtsbeistand

Kämpf um dein Recht, und bring den Angreifer in den Knast! Erstatte auf jeden Fall schnellstmöglich, spätestens innerhalb eines Jahres, Anzeige, egal ob Du den Täter kennst oder nicht! Vor einer Anzeige brauchst Du dich nicht zu fürchten.

Geh am besten in Begleitung deines Anwalts, oder einer Freundin zur Polizei. Als Frau hast du das Recht deine Anzeige bei einer Polizeibeamtin machen zu dürfen, wenn dir das angenehmer ist. Es werden deine Personalien aufgenommen, und alle Fakten protokolliert die zur Ermittlung des Täters erforderlich sind. Du kannst deine Aussage jederzeit abbrechen, zu einem spätern Termin fortführen, oder dich von jemand anderen Vernehmen lassen, wenn Du das willst. Lese dir das Protokoll genauestens

Anzeige

durch. Unterschreibe es nur, wenn es wirklich hundertprozentig deinen Angaben entspricht. Wenn es nicht deinen Vorstellungen entspricht, bestehst Du darauf das es geändert wird.

Vor allem als Mann sagst Du niemals freiwillig das Du Kampfsportler bist, sonst hast Du nach einer erfolgreichen Selbstverteidigung alle Meinungen gegen dich - schließlich hättest Du als „Experte“ oder „Expertin“ ihn doch mit „sanften“ Mitteln bezwingen können, statt ihn aus zu knocken. So sind Schwierigkeiten vor Gericht vorprogrammiert. Dieses Verhalten ist zwar moralisch fragwürdig, dient aber dem Selbstschutz vor Vorurteilen der Menschen die vom Kämpfen keine Ahnung haben. Wenn Du gefragt wirst, sagst Du natürlich die Wahrheit, übertreibst nicht, und bleibst bescheiden.

Verfahren

Nach dem Opferschutzgesetz kannst Du als Opfer zu jedem Zeitpunkt einen Antrag zur Beordnung einer Rechtsanwältin/eines Rechtsanwalts bei der Staatsanwaltschaft stellen. Dieser Rechtsbeistand schützt Deine Interessen. Er kann Einsicht in die Akten nehmen und ein Auge auf den ordnungsgemäßen Verlauf des Verfahrens haben.

Wie dem auch sei. Die Polizei wird in Deinem Fall nach der Anzeige auf jeden Fall ermitteln.

Danach werden Deine Akten der Staatsanwaltschaft übergeben. Die ermittelt nochmal selbst und entscheidet dann ob Anklage erhoben wird oder nicht.

Bei der Gerichtsverhandlung mußt Du als Zeuge - in der Regel in Anwesenheit des Täters - den Tatablauf noch einmal schildern und wirst dazu befragt. Darüberhinaus bist Du aber nicht zur Untätigkeit verdammt. Du kannst selbst Einfluß auf das Verfahren nehmen, indem Du eine Zulassung als Nebenkläger/in beantragst. Du hast dann das Recht...

- während der Hauptverhandlung ununterbrochen Anwesend zu sein.
- selbst (oder durch deinen Rechtsbeistand) Fragen an den Täter oder die Zeugen zu stellen.
- das Beweisantragsrecht in Anspruch zu nehmen,
- einen Schlussvortrag, das sog. Plädoyer zu halten.
- eine bestimmte Strafe zu beantragen.
- gegen das Urteil Rechtsmittel (Berufung, Revision) einzulegen. Das machst Du natürlich nur, wenn der Täter freigesprochen wird, oder das Urteil zu milde ausgefallen ist.

7. Kampftechnik - Programm

Jetzt gehen wir ans eingemachte. Kämpfen will auch gelernt sein. In den nachfolgenden Kapiteln verschaffe ich Dir einen Überblick über alles was Du wissen mußt um einen Kampf mit möglichst wenig eigenen Verletzungen zu bestehen. Wie lange Du brauchst um das alles zu lernen?

Ein Junge reiste einst quer durch China, um die Schule eines berühmten Kampfkünstlers zu besuchen.

Er erhielt eine Audienz beim Sifu, und stellte folgende Frage:

*"Ich möchte Ihr Schüler, und bester Kämpfer im ganzen Land werden.
Wie lange muß ich trainieren?"*

"Mindestens 10 Jahre", sagte der Meister.

*"Zehn Jahre sind eine lange Zeit.
Was, wenn ich doppelt so hart trainiere wie die anderen?", fragte der Junge.*

"20 Jahre", antwortete der Meister.

"Und wenn ich Tag und Nacht mit all meiner Kraft übe?"

"Dreißig Jahre", war die Antwort des Meisters.

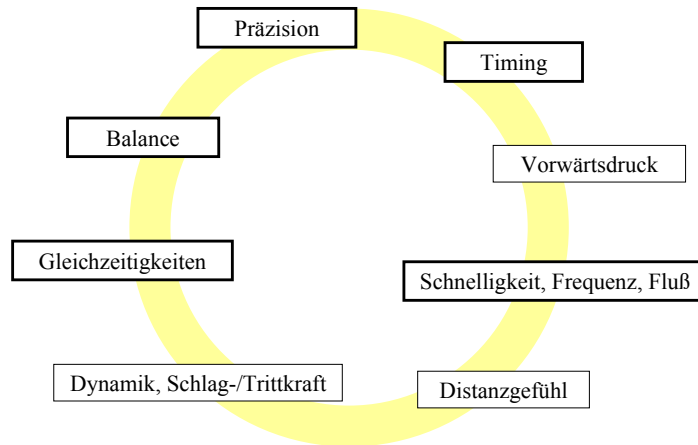
Und noch so ein kluger aber wahrer Spruch:

„Lernen ist wie rudern gegen den Strom. Sobald du aufhörst, beginnt der Rückschritt“.

(Unbekannte Quelle)

Was macht einen guten Kämpfer aus?

Was Du benötigst um ein guter Kämpfer, oder eine gute Kämpferin zu werden:



Durch das Training werden Präzision, Timing, Balance, und dein Distanzgefühl trainiert. Wichtig sind außerdem die Gleichzeitigkeiten, und der Vorwärtsdruck mit dem du dem Angreifer den Raum nimmst. Ebenso wichtig: Die Schnelligkeit, der Fluß, und die Frequenz, mit der die Techniken aufeinander folgen. An der Dynamik der Techniken und der Schlag- und Trittkraft sollte auch gearbeitet werden.

Das sieht auf den ersten Blick nach recht viel Stoff aus, ist aber noch nicht alles:

Was Du erreichen musst ist eine Flexibilität in der Anwendung der verschiedenen Techniken die Du noch erlernen wirst, und der Reaktion auf verschiedenste Situationen und deren dynamische Veränderungen. Bedenke: Der Angreifer gibt vor, wie Du dich zu verhalten hast! Deine Verteidigung sollte nicht beim ersten Treffer des Gegners total zusammenbrechen. Daher ist es unerlässlich auch Deine „Nehmerqualitäten“ zu trainieren.

Solche Dinge wie Beweglichkeit, Kondition und Kraft ergeben sich durch das Training von selbst.

Um das Optimum aus Deinem Training herauszuholen solltest Du diese drei Regeln beachten:

- 1 Verschwende keine Zeit. Nutze die Trainingszeit, um mit Dir und Deinem Partner konzentriert zu arbeiten!
- 2 Arbeite nur an der Aufgabe, die der Übungsleiter vorgibt.
- 3 Dein Übungsleiter ist ein Zeitverkäufer. Seine Erfahrung hilft Dir Fehler zu vermeiden, und schnell zum Ziel zu kommen. Also höre auf ihn, und schau Dir genau an was er vormacht.

Ausbildungsstufen

Alle Verhaltensweisen und Techniken/Bewegungsabläufe werden zunächst Partnerweise mit langsamer Geschwindigkeit eingeübt, um ein Gefühl für das Verhalten des Angreifers, Distanzen und die Technik entwickeln zu können. Die Praxis-Situationen sind zunächst statisch. Angriff und Abwehr sind vorgegeben. Der Angreifer ist ungepanzert.

1. Einführung

Sobald das Technikrepertoire aufgebaut ist und verschiedenen Angriffssituationen durchgespielt wurden, werden die Angriffe dynamischer und die verwendete Abwehrtechnik-Kombination ist frei wählbar. So kleben wir nicht an Modellen, und jeder kann die für sich selbst geeignete Form der Abwehr wählen. Der Angreifer ist gepanzert, sodass die Schlag & Trittschläge durchgezogen werden können.

2. Übung

Die Techniken werden letztlich nicht mehr isoliert geübt, sondern praxisorientiert. Fast immer geht ein verbales Vorgeplänkel voraus, das letztlich eskaliert. Es werden aber auch Situationen mit unerwarteten, überfallartigen Angriffen geübt. Der Angreifer reagiert auf die Verteidigung, so daß Techniken kombiniert werden müssen.

3. Praxis

Technikrepertoire

Das Technikrepertoire ist sehr knapp gehalten. Es ist so zu verstehen, das Du nicht alle Techniken beherrschen mußt. Du suchst Dir am Ende die für dich geeigneten Techniken heraus.

Es gibt sehr wenige sogenannte Primärtechniken für die ersten Sekunden der Selbstverteidigung, damit wehrst Du fast alle Angriffe erfolgreich ab. Die Sekundärtechniken dienen quasi als Sicherheit bzw. Backup.

- 1 Grundstellung, Bewegungslehre, Schrittarbeit (Gleichgewicht, Stellung zum Angreifer, Distanz, etc.)
- 2 Deeskalation (Körperhaltung, Gestik, Sprache)
- 3 Hebel (Fingerhebel, Hebel zur Armbefreiung, Daumenpresse, Genickdrehhebel)
- 4 Handfegen, „Blocktechniken“
- 5 Ellenbogenstöße, Kniestöße.
- 6 **Faustschlag** (Hammerfaust, Handballenstoß, Fingerstich, Uppercut, Schwinger)
- 7 Fußstoß (Stampftritt, Fußtritt, Kniekehletritt)
- 8 sowie Fallen (Rückwärts aus allen Situationen, auf Wunsch auch Seitwärts und Sturz/Rolle vorwärts)

Die zentrale Technik (Primärtechnik) ist der Faustschlag, in Verbindung mit Handfegetechniken b.z.w. „Block“-Techniken, sowie z.B. der Kniestöße. Zu den Sekundärtechniken gehören zum Beispiel alle Bodentechniken.

Angriffssituationen

- 1 Verteidigung gegen Angriffe aus großer, mittlerer und kurzer Distanz:

Verteidigung aus und in der Bodenlage, Antibodenkampf.

Befreiungen gegen versuchte und durchgeführte Umklammerungen aller Art (Hände, Handgelenke, Körper von hinten und von vorne, über und unter den Armen, Schwitzkasten). Kombiniert mit Schlägen, versuchtem zu Boden reißen. Haarzug von vorne und hinten.

Schlagangriffe.

Trittangriffe

- 2 Orte (Enge Räume: Telefonzelle, Fahrstuhl, Treppenhaus, Auto, Bahn,...). Auf der Straße, im Wald in „freier Wildbahn“. Mit und ohne Öffentlichkeit.
- 3 Hilfe für dritte, Kinderwagen, Angreifer oder Opfer mit Fahrrad.

Spezialthemen

- 1 Atmen
- 2 Deeskalation, Grenzen setzen, Körpersprache, Angst
- 3 Empfindliche Körperstellen
- 4 Waffen

Trainingshinweise

Warmup ?

Es wird nur ein kurzes Warmup durchgeführt. Der Warmup dient mehr der Einstimmung, und beinhaltet spezielle Erwärmungsübungen für die primär beanspruchten Muskelgruppen, Atemübungen, und Verteidigungs- & Angriffstechniken die bei dieser Gelegenheit automatisiert werden.

Alle Techniken und Praxis-Übungen können auch in „kaltem“ Zustand durchgeführt werden, denn im Ernstfall kannst Du dich ja auch nicht erst aufwärmen. Du musst auch nicht in die Lage versetzt werden ein stundenlanges Sparring mit einem Angreifer auszutragen, aus diesem Grund verzichte ich auf kräftezehrendes Konditionstraining. Dein Kampf soll in Sekundenbruchteilen zuende sein.

Ein weiterer Grund ist, dass Du dich nicht vorher „auspowern“ solltest⁹. Du hast dann Aufgrund der Erschöpfung keine Kraft mehr für die Praxis, die Techniken werden, wegen der Ermüdung der Muskulatur, und der damit verbundenen schlechteren Koordination, unsauber ausgeführt.

Eine Ausnahme bildet die Simulation von Streßsituationen. Du kannst Dich vorher bis zur Erschöpfung auspowern (z.B. durch ein Zirkeltraining), anschließend um die eigene Achse rotiert werden um die Orientierung zu

verlieren, und dich dann einem Angriff aussetzen. Oder versuche in diesem Zustand mal eine gezielt eine Pratze zu treffen. Wichtig ist bei solchen Aktionen der Schutz aller Beteiligten (Matten, Hilfestellung zur Sicherung etc.).

Im Anhang findest Du ein kleines Warm-Up, und Cool-Down.
(Siehe auch „Special - Ein bißchen Sport“ auf Seite 143.)

Der Bewegungsumfang ist so, das alle Techniken auch von untrainierten Teilnehmern durchgeführt werden können.

Übungshinweise

Alle Bewegungen sind kontrolliert, durch entsprechende Atemtechnik und bewusstes anspannen und entspannen der entsprechenden Muskulatur, auszuführen.

Die Techniken (insbesondere Schläge und Tritte) werden nicht mit Kraft ausgeführt. Immer schön locker bleiben - denk an den Schlag mit einer Peitsche.

Gelenke, besonders Ellenbogen und Kniegelenke, dürfen aus gesundheitlichen Gründen niemals ganz zur Streckung gebracht, „durchgeschlagen“ werden - Ich rede hier aber trotzdem von 98 - 99% Streckung, um keine Reichweite und Schlagenergie zu verlieren - das erfordert einige Übung.

Bei allen Techniken ist die Blickrichtung identisch mit der Schlagrichtung.

Niemals wird in irgendeiner Form ausgeholt. Alle Techniken müssen ansatzlos erfolgen.

Bei Schlagtechniken bleiben die Arme/Ellenbogen möglichst nah am Körper - Die Ellenbogen zeigen nach unten. Der Schultergürtel soll möglichst ruhig gehalten werden - weder ein Ausholen noch eine starke Oberkörperdrehung in Schlagrichtung (hereinlegen des Körpergewichtes in den Schlag) ist ratsam. Die Faust muß auf dem kürzesten Weg ins Ziel kommen.

Handfeger und „Blocks“ (ich bevorzuge statt der klassischen, aus dem Karate bekannten Blocks lieber den Begriff „Unterarmfeger“ analog zu Handfegern) sind **keine** Schlagtechniken um den angreifenden Arm wegzuschlagen. Sie dienen zur Ableitung des angreifenden Arms vom eigenen Körper, die Bewegungen sollten deshalb sparsam ausgeführt werden.

Trittechniken werden mit der Ferse durchgeführt (siehe Fauststoß). Auf den in verschiedenen Kampfsportstilen verbreiteten Hüfteinsatz in Verbindung mit den Fußballen als Trefferfläche verzichte ich. Das für den Fauststoß gesagte gilt auch für den Fuß. Der Einsatz der Hüfte ist eine komplexe

9. Was nicht bedeutet das Herz-Kreislauftraining und allgemeines Kräftigungstraining zu vernachlässigen sind. Es ist sicher besser Sport zu treiben. Das hebt auch das Selbstwertgefühl!. Aus diesem Grund findest Du im Anhang ein kleines Krafttrainingsprogramm.

Bewegung, die Dich überfordern würde. Bei Trittechniken gebe ich der Effektivität und Sicherheit (Gleichgewicht!) Vorrang vor Reichweite und Artistik.

Die Übungen und Techniken sind als lose Sammlung zu verstehen...

Beachte Bitte auch das Kapitel „Special - Stundenplanung“ auf Seite 147.

8. Kampftechniken ohne Waffen

In diesem Kapitel lernst Du, wie Du dich ohne Waffen gegen unbewaffnete Angreifer verteidigen kannst. Auch hier mußt Du deine Grenzen erkennen.

Ist z.B. der Gewichtsunterschied zu groß kommst Du wahrscheinlich ohne "Hilfsmittel" nicht mehr zurecht. Beträgt der Gewichtsunterschied mehr als 20kg wird es extrem schwierig für Dich mit dem Angreifer fertig zu werden. Nicht umsonst gibt es im Turnirkampf Gewichtsklassen. Die schiere Masse, aber auch der damit meist einhergehende Größenunterschied und die Reichweite des Angreifers erschweren die Gegenwehr. Es sei denn Du bist ein/e ausgezeichnete/r Kämpfer/in, und kompensiert diese Nachteile durch Technik, Schnelligkeit, Beweglichkeit, Hartnäckigkeit, Ausdauer, und bist hart im nehmen. Und es wird dennoch schwierig wenn Du es mit einem ausgebildeten Kämpfer zu tun bekommst.

Distanz

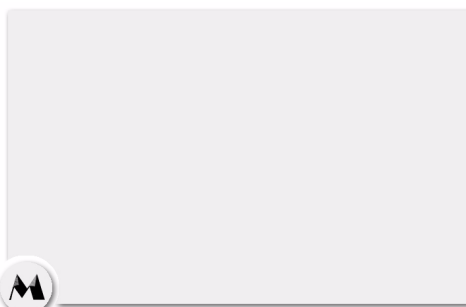
Beim Kampf ist die Distanz besonders wichtig. Wie du bereits gelesen hast, ist es wichtig den Angreifer nicht zu nah an Dich heranzulassen. So muß er eine Distanz überbrücken um dich angreifen zu können, und Du hast mehr Zeit zu reagieren.

Der Angriff erfolgt am ehesten mit den Beinen, da damit die größte Distanz überbrückt werden kann. Die größte Reichweite wird erzielt indem mit dem hintern Bein gradlinig in Hüfthöhe gestoßen/getreten wird.

Lange Distanz

Die Hände kommen zum Einsatz. Der Angreifer schlägt mit der Faust geradlinig in (seiner) Schulterhöhe zu, und erreicht damit deinen Hals, mit dem empfindlichen Kehlkopf und der Kehlkopfgrube, dein Kinn, deine Nase, deine Augen (Fingerstich).

Mittlere Distanz



8.0 Platzhalter für Multimedia

Es kommen hauptsächlich die Hände/Fäuste, Ellenbogen und Knie zum Einsatz. Im Nahkampf mußt Du außerdem damit rechnen umklammert, geworfen, gehebelt und gewürgt zu werden.

Kurze Distanz

Ein Kampf nicht unbedingt über alle drei Distanzen. Ein Kampf kann in der langen Distanz beginnen, indem sich der Angreifer bis auf die nahe

Distanz an Dich heranredet, dann schlägt er plötzlich zu. Oder er überwindet die mittlere Distanz, indem er einen einfachen Schritt auf Dich zu macht. Ein Kampf beginnt in der Regel nicht in der langen Distanz (mit Fußstritten).

Das Gefühl für Distanzen muß trainiert werden. Du mußt ein Gefühl für die eigene Reichweite und die Deiner Gegner entwickeln.

Grundstellung

Du nimmst eine leichte Schrittstellung ein. Dein Gewicht ruht je zur Hälfte auf jedem Bein. Wahlweise kannst Du das Gewicht etwas auf das hintere Bein verlagern, so das Du das Vordere schneller, und ohne verräterische Gleichgewichtsverlagerung anheben kannst.

Du hast die Möglichkeit entspannt zu stehen, oder etwas Spannung zwischen den Beinen aufzubauen. Eine Spannung nach innen stabilisiert bei gleichzeitigem absenken des eigenen Schwerpunktes den Stand. Eine nach aussen gerichtete Spannung ermöglicht Dir ein explosives vor oder zurückgehen.

Oberkörper und Hüfte orientieren sich immer frontal (zum Zentrum) des Angreifers. Wenn du schräg stehst bietest du zwar weniger Angriffsfläche, kannst aber nicht alle deine Angriffswaffen (Arme und Beine) einsetzen.

Versuch dich immer leicht links oder rechts vom Angreifer zu halten, damit sich seine Arme mit deinen etwas kreuzen. Auf diese Weise bist du schwerer zu treffen, und kannst den Angriff leichter kontrollieren.



Die Arme sind in leichter Vorhalte, entweder ungefähr auf Hüfthöhe, maximal auf Brusthöhe. Höher wird oft als aggressiv wahrgenommen, außerdem nimmst du dir sonst u.u. die Sicht.

Ein Arm ist als „Sensor“ weiter vorgestreckt (hier der Linke). Der Rechte befindet sich auf Höhe des Ellenbogengelenks. Die Handflächen zeigen zum Angreifer) und unterstützen mit dezenter Gestik unsere

verbalen Äusserungen ... **Lassen Sie mich in Ruhe. - Bleiben Sie stehen, Stop!**

Schrittarbeit

Die richtige Schrittarbeit ist wichtig für deine Balance. Ansehen werden wir uns das seitliche Ausweichen (am besten mit der Endposition außen am Mann), das zurückgehen bzw. nach hinten Ausweichen, und - am wichtigsten - das Vorgehen.

(Siehe nächste Auflage)

Hand- und Armtechniken

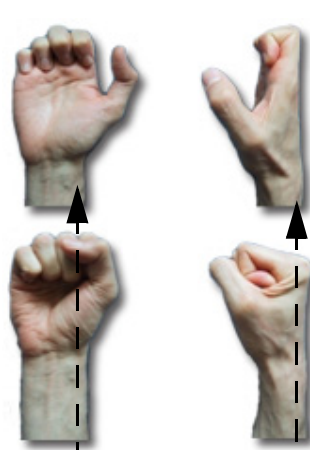
Um eine Faust zu formen werden zunächst die Finger **eng** eingerollt. So wird in der Faust Spannung erzeugt, ohne dass der Arm angespannt werden muß. Du kannst die Faust aber auch locker „geöffnet“ lassen, als ob Du ein schmales Rohr in der Faust hältst.

Dann den Daumen am 2. Fingerglied anlegen.

Das Handgelenk wird nicht geflext (Faust nicht im Handgelenk abknicken).

Du erhältst eine möglichst kleine Trefferfläche durch Treffen des Ziels mit den Fingerknöcheln des Zeigefingers und des Mittelfingers.

Eine weitere Variante ergibt sich, wenn die Handaußenkante auf der Kleinfingerseite annähernd eine Linie mit dem Unterarm bilden. Dann bilden die Knöchel des kleinen Fingers, des Ringfingers und des Mittelfingers die Trefferfläche.



Faust

Beim Faustschlag wird der Schlagarm eng am Körper vorbei geführt, um einen möglichst geradlinigen Schlag ins Ziel zu bringen (Die Ellenbogen zeigen während der gesamten Schlag-ausführung nach **unten**, und werden nicht seitlich ausgestellt). Die Faust steht aufrecht (Die Kleinfingerseite zeigt nach unten, die Daumenseite nach oben). Der Schlag wird **nicht mit Kraft** - also unter bewusster Anspannung der Muskulatur - ausgeführt.

Faustschlag

$$W_{\text{kin}} = \frac{(mv^2)}{2}$$

Was will uns diese Formel sagen? Entscheidend für die Wirkung der Faust im Ziel, ist die Masse und die Geschwindigkeit zum Quadrat! Du siehst das nicht die Masse aus-„schlagebend“ ist sondern die Geschwindigkeit, genauer Endgeschwindigkeit, mit der die Faust das Ziel trifft. Um eine möglichst hohe Endgeschwindigkeit zu erreichen muß Du deine Faust bei vorgegebener Strecke, sehr schnell beschleunigen. Das erreichst Du nur, indem du locker bleibst, und die Armmuskeln, insbesondere den Biceps nicht anspannst. Der Triceps ist verantwortlich für die Streckung des Armes Details siehe Kapitel Anatomie...

Um bei der Sprache der Physiker zu bleiben: Die kinetische Energie Deiner Faust soll im Moment es Auftreffens auf das Ziel möglichst verlustlos in Verformungsenergie im Ziel umgewandelt werden. Im Klartext: Der Angreifer soll verletzt werden, und Du möglichst nicht!

Deshalb werden Arm und Faust erst beim Auftreffen auf das Ziel kurz angespannt. Die Faust bleibt im Ziel stehen, und fungiert so quasi als Sensor für das weitere Verhalten des Angreifers. Willst du den Angreifer unter Druck setzen, oder setzt er seinen Angriff fort, kannst du den Faustschlag auch in Serie ausführen.

Dazu wird mit der anderen Faust auf die gleiche Art nachgeschlagen. Um dasselbe Ziel zu treffen macht die erste Faust der folgenden 2. Platz, indem sie leicht abgesenkt und bis maximal auf die Höhe des Ellenbogengelenkes zurückgezogen wird.

Du darfst beim Schlag nicht mit den Schultern rudern, und möglichst nicht den Körper in den Schlag legen. Die Schultern bleiben ganz ruhig. So erhältst du dein Gleichgewicht, und hältst deinen Kopf vom Angreifer fern.

Um das Ganze noch etwas zu komplizieren: Um mehr Dynamik in den Schlag zu bekommen, solltest Du den Schlag mit einem sogenannten Drop-Step kombinieren. Das ist eine einfache Möglichkeit durch eine „Fallbewegung“ zusätzlich Kraft auf den Schlag zu übertragen - Erkläre ich im Kurs genauer. Eine weitere aber sehr viel Übung erfordernde Möglichkeit ist es den Peitschenschlag-Effekt auszunutzen. Dazu wird in Moment des Auftreffens der (linken) Faust im Ziel, mit der Hüfte links eine kurze Schnappbewegung nach hinten durchgeführt.

Bevorzugte Ziele sind im Kopfbereich die Kinnschläge, Nasenbein, die Schläfe, das Ohr. Im Bereich des Oberkörpers bietet sich der Solar-Plexus an.

Der gerade Faustschlag (Fauststoß) erfordert intensive Übung. Falsch ausgeführt besteht ein erhöhtes Verletzungsrisiko, besonders am Handgelenk und an den Fingerknöcheln. Willst du diese Technik lernen, dann findest Du im Anhang ein paar Kräftigungsübungen. Vielleicht bevorzugst Du aber auch eine der folgenden Schlagtechniken.

Uppercut

Die Faust wird von unten nach oben am besten unter das Kinn geschlagen. Diese Technik ist gut, wenn der Angreifer sehr dicht vor dir steht. Der Arm bleibt angewinkelt. Der Handrücken zeigt von Dir weg.

Haken

Im Prinzip die selbe Technik wie der Uppercut, nur schlägst du hier von außen. Diese Technik ist nicht zu verwechseln mit dem Schwinger, auch genannt „Heumacher“, bei dem ein Angreifer sein ganzes Gewicht derart in den, mit relativ gestrecktem Arm ausgeführten Schlag legt, das er sein Gleichgewicht aufgibt.

Hammerfaust



Die Hammerfaust ist die Alternative, wenn dir der Faustschlag zu komplex, und der Handballenschlag (Seite 67) nicht dein Ding ist. Die Faust wird wie oben beschrieben gebildet. Du triffst aber mit der Handaußenkante (Kleinfingerseite) der Faust alle Ziele.

Der Schlag kann von oben oder von der Seite ausgeführt werden. Du kannst selbstverständlich auch den gesamten Unterarm zum Schlagen benutzen, wenn die Distanz zu kurz ist.

Wesentlich einfacher (für die meisten), ist der Handballenschlag. Die Hand wird im Handgelenk geflext. Die Finger bleiben geschlossen, der Daumen möglichst angelegt.

Trefferfläche ist der Handballen, geradlinig oder kreisförmig in das Ziel geschlagen.

Bevorzugte Ziele sind Kinnschläge, Nasenspitze, Schläfe, im Bereich des Oberkörpers z.B. die Armgelenke.



Handballenschlag

Der Knöchelfauststoß ist eine Spezialtechnik. Macht eine normale Faust. Das 2. Gelenk des Mittelfingers läßt du etwas vorstehen. Mit dem vorstehenden Knochen kannst du auf empfindliche „weiche“ Körperstellen, z.B. den Handrücken, schlagen.

Knöchelfaust

Der Fingerstich wird am besten gegen die Kehlkopfgrube ausgeführt.

Fingerstich / Fingerdruck

Der Finger oder Daumendruck kann gegen die Augen, oder Nervendruckpunkte eingesetzt werden.

Der Arm wird mindestens rechtwinklig gebeugt (Oberarm und Unterarm bilden einen spitzen Winkel). Du triffst, je nach Ausführung, mit dem Bereich unter oder über der Ellenbogenspitze. Diese Technik ist sehr gut zur Verteidigung bei geringer Distanz zum Angreifer. Er kann in alle Richtungen ausgeführt werden: Nach hinten, nach vorne, nach oben nach unten, und zur Seite. Ziele sind vorzugsweise Kopfbereich, Unterleib, sowie mit Einschränkungen kurze Rippen, Magen und Solar-Plexus.

Ellenbogenstoß

Beim Griff in die Haare fährst Du möglichst eng über die Kopfhaut, und machst dann eine Faust. So bekommst Du möglichst viele Haare zu fassen, und die Kopfhaut hebt ab, was wirklich äußerst unangenehm ist. Unnötig zu erwähnen das die Technik des Haarzuges bei Kahlköpfen und anderen wenig, oder kurzbehaarten Häuptern keinen Sinn macht.

Haarriß

(Siehe auch „Genickhebel“ auf Seite 78.)

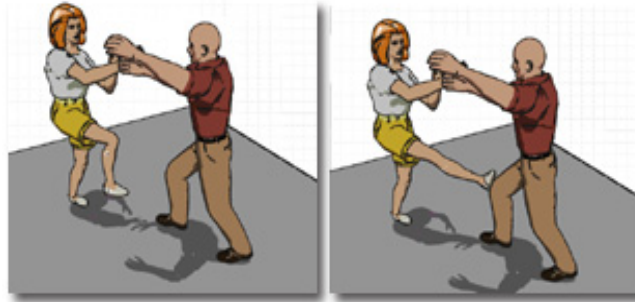
(Siehe auch „Du eilst einem Dritten zu Hilfe“ auf Seite 85.)

Ein kleiner Trick, wie Du dich gegen einen „freundlich gemeinten“, aber zu festen Händedruck wehren kannst. (Siehe zukünftige Auflage)

Daumenpresse

Beintechniken

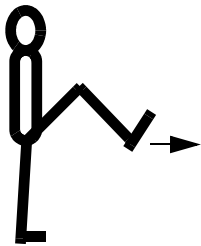
Fußstoß, Fußtritt vorwärts



Fußtechniken setzt Du in der langen und mittleren Distanz ein d.h. wenn der Abstand so groß ist, das Du den Angreifer mit einer Fußtechnik treffen kannst. Es muß ausreichend Abstand zum Angreifer

vorhanden sein.

Beim Fußtritt wird das Gleichgewicht auf das hintere Bein verlagert, wenn Du nicht schon im Vorfeld Dein Gewicht auf dem hinteren Bein hattest. Das Knie wird angehoben, bis Oberschenkel und Unterschenkel annähernd einen rechten Winkel bilden. Der Fuß wird angezogen und **halbkreisförmig** in das Ziel geschlagen, bis die Ferse das Ziel trifft. Bevorzugte Ziele sind Oberschenkel, Knie oder Unterschenkel. Sehr wirksam kann außerdem ein Tritt mit dem Spann zwischen die Beine sein. Dazu wird der Fuß nicht angezogen, sondern gestreckt.



Der Fußstoß wird **geradlinig** ins Ziel gestoßen. Dazu wird das Knie höher angehoben als beim Fußtritt, denn der Fuß/die Ferse muß auf Zielhöhe gebracht werden. Achte darauf das der Winkel zwischen Ober- und Unterschenkel 90 Grad oder etwas größer ist („offener Winkel“). Der Angreifer muß die Fußsohle sehen können.

Ziele sind der Oberschenkel (sehr effektiv, Fuß etwas nach aussen drehen!), Kniescheibe, Knie, Fuß (Stampftritt, besonders effektiv mit spitzen Absätzen) und Unterleib. Versuche niemals höher zu treten!

Wenn Du höher als die Gürtellinie trittst, gefährdest Du dich selbst. Wenn der Angreifer auf Zack ist, greift er dein Bein, wenn Du zu langsam bist. Außerdem ist die Wirkung des Trittes/Stoßes geringer.

Gegen den Kopf, Hals, Schulter oder den Solar-Plexus trittst Du nur, wenn der Gegner vor dir auf dem Boden liegt, und seinen Angriff fortsetzt.

Da Dein Gewicht in der Grundstellung zu gleichen teilen auf dem vorderen und hinteren Bein ruht, kannst Du auch mit dem hinteren Bein zuerst treten, indem Du dein Gewicht auf das vordere Bein verlagerst. So kannst Du eine größere Distanz zum Angreifer überbrücken. Deine Absicht ist für den Angreifer aber auch klarer ersichtlich, Du mußt also schnell sein.

In meinem Kurs wirst Du nur den Fußstoß lernen, abgesehen vom Tritt zwischen die Beine kannst Du alle Fußtrittstechniken als Fußstoß (mit der Ferse) ausführen. Weitere Anmerkungen dazu findest Du unter „Trainingshinweise“ auf Seite 7-60.

Weitere Variationen wie der Stampftritt und Fersenschlag im Nahbereich, erläutere ich im Kurs (und zu einem späteren Zeitpunkt im Kursbuch). Der Halbkreisfußtritt / Lowkick sei hier nur einmal kurz erwähnt. Du sollst ihn nicht lernen, es ist allenfalls wichtig, das Du ihn abwehren kannst. Nebenbei erwähnt kann der Fußstoß auch seitwärts, rückwärts oder aus einer Drehung heraus ausgeführt werden.

Das Knie wird wie beim Fußtritt/Fußstoß angehoben, und in den Unterleib gerammt.

Kniestoß

Schockierung: Stampftritt auf den Fuß des Angreifers, dabei mit der Kante des Schuh's an der Vorderseite des Unterschenkels vorbeischrannen.

Schienbeinrut-sche

Wichtig ist auch hier die Fußstellung: Trittst Du mit dem linken Fuß, wird er etwas nach links außen gedreht, trittst Du mit dem rechten Fuß, dann drehst Du ihn etwas nach rechts außen. Wenn Du es anders herum machst besteht die Gefahr das Du dich seitwärts eindrehst , und so die Kontrolle verlierst. Siehe auch „Grundstellung“ auf Seite 8-64.

Übungen

1.0.0 Faustschläge/Handballenschläge

Pratzentraining

Übung des Faustschlages gegen ein Schlagpolster. Einzeln, und als Mehrfachfaustschlag.

Versuche mit Serienfaustschlägen eine Pratte an der Wand zu halten.

Der Partner hat in jeder Hand ein Schlagpolster. Versuche nacheinander beide zu treffen.

Variationen: Das Polster federt zurück, oder übt einen Gegendruck entgegen der Schlagrichtung aus. Das Polster verändert laufend seine Position in vertikaler/horizontaler Höhe und Abstand.

Schlag wechselseitig mit der linken und der rechten Faust, und finde deinen Schlagrythmus. Mit welcher Faust kannst du besser zuschlagen?

2.0.0 Handgelenk fassen gleichseitig, ohne Zug und Schlag

Hand- & Gelenkfassen

Einfacher Griff zum Handgelenk, gleichseitig (D.h. der Angreifer fasst mit seiner rechten Hand dein linkes Handgelenk ohne Zug).

Dein erstes Ziel ist es, den Griff zu lösen. Dazu mußt du die schmale Seite deines Handgelenkes an die Schwachstelle der angreifenden Hand drehen. In diesem Fall die Stelle an die Öffnung, die durch Daumen und die anderen Finger der greifenden Hand gebildet wird.

Dann wird die Hand aus der greifenden Hand herausgehebelt! (und nicht gezogen).

Wann immer möglich, ist die Hebelbewegung durch eine Körperdrehung zu unterstützen (Einsatz des Körpers, um mehr Wucht zu entwickeln). Wahlweise kann die freie Hand in die gegriffene Hand greifen (Handflächen ineinander legen wie beim Klatschen) und den Hebel unterstützen.

Die Technik wird zunächst **nicht** unter realistischen Bedingungen geübt. Es geht darum das Prinzip (Technik statt Kraft) zu verstehen.

Realistisch betrachtet: Was kann Dir besseres passieren als das er dich mit einer Hand festhält? Mit der Hand kann er dich nicht mehr schlagen. Was wirst Du also tun? Versuche gar nicht erst den Griff zu lösen, sondern Schlag sofort zu. Klopfe ihn weich, dann löst sich der Griff wahrscheinlich von alleine.

2.1.0 Handfassen gleichseitig, mit Zug

Der Angreifer bleibt weitgehendst passiv, er schlägt nicht, packt aber fest zu und zieht evtl. ein wenig.

Du mußt jetzt kämpfen, bis Du dich befreit hast - Vergiß das Schockieren und das Täuschen nicht. Vielleicht ziehst und reißt Du zur Täuschung am Arm, schreie, laß all deine Angst und Wut raus (Laß mich los!!, Hau ab...), Schockiere den Angreifer indem du ihn vor das Schienbein trittst, schlag mit der freien Hand vor die Brust. Letztlich wird eine plötzlich, korrekt ausgeführte Technik zum Ziel führen. Wenn er stark zieht gehst du einfach mit, und greifst direkt an!

2.1.1 Alternative Fassarten

Der Angreifer faßt mit seiner rechten Hand euer rechtes Handgelenk. (diagonales Handgelenk), und setzt deinen Befreiungsaktionen etwas Widerstand entgegen.

Der Angreifer umfaßt mit beiden Händen ein Handgelenk.

Der Angreifer umfaßt mit beide Handgelenke.

Die gegriffenen Arme zeigen dabei entweder nach unten, oder nach oben.

2.2.0 Handgelenkfassen mit Schlag und Zug

Zum Ausprobieren mal eine Situation der Stufe 3:

Nach einem Ablenkungsmanöver ergreift der Angreifer plötzlich dein Handgelenk, schlägt ins Gesicht, und versucht dich wegzuzerren.

Der Angreifer wird deinen Befreiungsaktionen Widerstand entgegensetzen. Er wird auch nach einer erfolgreichen Befreiung nicht locker lassen und dich wiederum schlagen und nachgreifen...

2.3.0 Handfassen

Wiederholung aus den letzten Einheiten. Schreien & „Arbeiten“, Tritt vor's Schienbein, Handbefreiung.

Der Angreifer versucht dich wegzuziehen und schlägt mit der freien Hand.

3.0.0 Von hinten mit der rechten Hand an der linken Schulter ziehen.

Ziehen lassen, umdrehen, schauen, Faustschlag.

Alternativ Faustschlagkombination mit abschließendem Fußtritt.

3.1.0 Von hinten mit der rechten Hand an der linken Schulter ziehen und Schlag.

Der Angreifer fasst dich von hinten mit der rechten Hand an der linken Schulter, und zieht. Mit der anderen Hand führt er einen Schlag aus.

Du folgst dem Zug und drehst dich um. mit der rechten oder linken Hand/ Unterarm versuchst du den Schlag abzublocken, und setzt sofort Serienfauststöße nach. Weicht der Angreifer zurück, schließt du die Abwehr mit einem Fußstoß gegen Oberschenkel, oder einen Tritt ins Gemächt ab.

4.0.0 In der Telefonzelle...

Zugegeben, wer benutzt im Handyzeitalter noch eine Telefonzelle. Trotzdem möchte ich an diesem Beispiel ein paar Verhaltensweisen aufzeigen die auch in anderen Situationen (z.B. in engen Räumen) ihre Gültigkeit haben.

Vor betreten der Telefonzelle beobachtest Du aufmerksam das Umfeld, und hältst Telefonkarte oder Telefongeld griffbereit.

Auch in der Zelle und besonders während des Gespräches beobachtest du die Umgebung. Auf keinen Fall starrst Du auf den Boden, und stehst mit dem Rücken zur Türe/Öffnung.

Den Telefonhörer hältst du so in der Hand, daß das Kabel nicht um deinen Hals liegt. Dem Gesprächspartner teilst du als erstes den Standort mit.

Selbstverständlich weist du wichtige Rufnummer wie Notruf (110) und Feuer (112) auswendig.

4.1.0 Der Angreifer versucht dich am Hals zu würgen

Du stehst in besagter Telefonzelle. Du erkennst schon von weitem, das sich ein Typ nähert. Er fragt dich nach ein paar Pfennig Telefongeld, oder will Geld wechseln. Doch das war nur Ablenkung. Er packt dich plötzlich am Hals und presst dich gegen die hintere Wand der Zelle.

Nicht soweit kommen lassen!

Der Angriff erfolgt mit dem rechten Arm.

Schrei ihn an. Fege mit deiner linken Hand den greifenden Arm zu deiner rechten Seite. Nutze gegebenenfalls seinen Schwung aus, indem du sein Handgelenk und/oder seine Haare packst(rechts), und knalle ihn gegen die Zellenwand.

Auf jeden Fall rammst du dein rechtes Knie in seinen Unterleib (Kniestoß), oder schlägst ihm die Faust oder den Handballen am besten mehrfach ins Gesicht. Am besten alles zusammen.

Dann rennst du laut schreiend aus der Zelle.

Die ganze Aktion sollte nicht länger als drei Sekunden gedauert haben, wenn Du deine Techniken schnell und konsequent durchgezogen hast.

Umklammerungen

5.1.0 Umklammerung von vorne unter den Armen

1. Anschreien, Pressluftschlag, Genickhebel.
2. Handballenstoß zum Kinn, Serienfaust, (Fußstoß)
3. Ellenbogenstöße...

5.2.0 Umklammerung von hinten unter den Armen

Ellenbogenstöße seitwärts, umdrehen, Serienfaust, (Fußstoß)

5.3.0 Umklammerung von vorne über den Armen

Wegdrücken (Unterleib), Kniestoß, Serienfaust oder Ellenbogenstoß, (Fußstoß)

5.4.0 Umklammerung von hinten über den Armen

Ellenbogenstöße nach hinten (links), umdrehen, Serienfaust (rechts beginnend), (Fußstoß)

5.5.0 Im Schwitzkasten

Bei diesem Angriff unterscheiden wir zwei Formen, wie wir in die Mangel genommen werden. Beim „Schwitzkasten“ von vorne hält uns der Angreifer in einem gefährlichen Genickhebel. Beim weit häufiger eingesetzten klassischen seitlichen Schwitzkasten erfolgt der Angriff von hinten bzw. von der Seite. Hat Dich jemand im Schwitzkasten, „wringt“ er dich am Hals aus, und kann Dich mit der freien Hand bearbeiten, sofern er diese nicht mit zum Würgen einsetzt. Beliebte ist diese Technik auch, um Dich vom Stand in den Boden zu befördern.

Da ein erfolgreich angesetzter Schwitzkasten für Dich sehr schlecht ist, unterteilen wir die Verteidigung in mehrere Phasen. Der Angriff erfolgt von hinten mit links. Der Angreifer steht als nachher links schräg vor Dir, und hält dich in der rechten Armeuge.

Phase 1: Der Angriff Der Angreifer berührt Dich mit seinem rechten Arm ungefähr in Höhe seiner Armbeuge im Nacken. Du machst einen Schritt nach hinten, führst gleichzeitig deinen linken Arm auf dem kürzesten Weg nach oben und schlage unter seinen Triceps. Jetzt stehst Du hinter ihm und bist bereit, oder gehst mit Fauststößen vor.

Phase 2: Du hast die Phase 1 verschlafen, stehst aber noch aufrecht, aber spürst den Druck. Jetzt schlingst Du Deinen linken Arm hinter seinem vorbei, und packst in sein Gesicht, drücke ihn nach hinten, und schlägst mit deiner freien rechten Hand auf seine Brust. Deine linke Hand drückt ihn zu Boden. Hast Du zu kurze Arme, kannst Du auch mit deinen Fingern an die Stelle unterhalb seines Ohren, zwischen Hals und Unterkiefer, drücken.

Phase 3: Du hast auch die Phase 2 verschlafen. Du stehst schon vorneüber gebeugt, und der Griff ist fast geschlossen.

Als Notlösung kannst Du einen Riegel ansetzen, der die Würge sperrt. Dazu fasst Du mit deiner linken Hand sein Handgelenk (Wiedermal eine natürliche, unkomplizierte Bewegung: Verdrehe Dir nicht dein Handgelenk. Daumeneiste oben, der Handrücken zeigt von dir weg), der Ellenbogen stützt sich an seinem Körper ab. Das gibt dir genügend Raum um Deinen Kopf nach hinten aus der Schlinge zu ziehen. So nebenbei: Greifst Du mit beiden Händen fest zu, hast Du einen Armdrehbeugehebel. Laß deiner Fantasie freien Lauf, was Du als nächstes folgen lassen könntest.

Phase 4 Du bist eine totale Schlafmüde, und hast auch die Phase 3 verschlafen. Der Schwitzkasten sitzt. Jetzt wird es eng für dich. Denke an Phase 2. Schling deinen linken Arm hinter seinem vorbei und versuche an die empfindliche Stelle unter seinem Ohr zu kommen. Drücke ihn zur Seite und nach hinten weg. Raube ihm sein Gleichgewicht, indem du einen Seitwärtsstep auf ihn zu machst, und so deine Hüfte an seine bringst. Hast Du Raum, setze sofort mit deinen Fauststößen nach.

Phase 5: Es sollte eigentlich unmöglich sein in diese Situation zu kommen, aber wenn wir mal annehmen dies sei eine Rauferei unter Freunden, oder du hast aus medizinischen Gründen eine Baldrian/Valium Mischung geschluckt, dann sei Dir verziehen.

Der Typ hat dich also voll in der Mangel, und ist nicht so böse dich gleich im Stand zu erledigen. Er nutzt den Schwitzkasten dazu, dich in die Bodenlage zu bringen und dort festzunageln. Ist der Angreifer Judo belastet, dann wird die Technik wie ein Kesa-Gatame oder Kata-Gatame aussehen. Das bedeutet es kommt für Dich erschwerend hinzu, das er deine kurzen Rippen mit seinem Oberkörper belastet, sodaß dir im Zusammenspiel mit dem schraubstockartigen Griff am Hals in kürzester Zeit die Puste ausgehen wird. Um auch das zu lösen, schaust Du unter Phase 2, oder unter „Fallen, Bodenkampf“ auf Seite 9-75.

9. Fallen, Bodenkampf

Über die tiefe Bedeutung von Ukemi

Ukemi (Niederfallen), eine Methode, Verletzungen beim geworfen werden zu vermeiden, ist in der Judopraxis sowohl die erste Lektion als auch eine ihrer wichtigsten Fertigkeiten.

Ukemi ist, zu üben, geworfen zu werden, um zu lernen, der Verlierer zu sein. Ukemi ist die Übung, sich selbst öffentlich zu demütigen. Wie auch immer, du wirst ein Meister sein, wenn du lernst ein Fachmann für Ukemi zu sein.

Warum?

Weil du erkennen wirst, das es Fälle gibt, wo du verlierst, um im Leben zu gewinnen.

Dieses - ansonsten sehr schöne und wahre, über das Du ruhig mal länger Nachdenken solltest - Zitat stammt von von Shiro Yamamoto Sensei, 8. Dan Judo und technischer Direktor des Kodokan (Quelle: Budoka 9/2002). Deutlicher kann der Unterschied zwischen Budo und Selbstverteidigung nicht klar werden:

Wir wollen, und dürfen nicht verlieren!

Dein erstes Ziel ist es stehenzubleiben und den Kampf im Stand zu beenden. Du mußt aber auch im Boden verteidigungsfähig sein.

Strategien für den Bodenkampf

Dein Ziel ist es wieder aufzustehen, um dich aus der Gefahrenzone zu begeben (zu flüchten). Setze ihn unter Druck, Du mußt immer in Aktion bleiben. In jeder Distanz hast Du Techniken um ihm das Leben unangenehm zu machen:

Der Angreifer steht

Ist der Abstand so, daß du ihn mit den Füßen erreichen kannst, trete gegen das Knie oder besser unter die Kniescheibe des Beines, das in deiner Reichweite ist.

Ist er schon zwischen deinen Beinen bring ihn mit einem Beinhebel zu fall.

Der Angreifer liegt auf dir

Er befindet sich auch auf dem Boden, und versucht gerade sich auf dich zu werfen. Bringe deine Knie zwischen deinem und seinem Körper, so hältst Du ihn auf Abstand, und kannst ihn wegstoßen.

Ist sein Kopf in Reichweite deiner Arme, decke ihn mit Fauststößen ein.

Wir der Abstand größer, dann benutze wieder deine Beine zum treten und hebeln.

Zusammenfassung:

- Trete/Heble mit deinen Beinen/Füßen.
- Halte ihn mit den Knien auf Distanz, stoße ihn weg.
- Bearbeite ihn mit deinen Fäusten.
- Bleibe immer in Aktion

Aufstehen

Hier hast Du zwei Möglichkeiten. Entweder entfernst Du dich beim aufstehen Vom Gegner, oder Du näherst Dich ihm.

(siehe nächste Auflage...)

Techniken für den Bodenkampf

Richtig zu fallen ist wichtig. Alle Menschen haben Angst vor dem Hinfallen. Das ist auch berechtigt. Schon Kinder lernen: „Wenn ich hinfalle, dann tut es sehr, sehr weh“. Damit das nicht so ist, mußt Du fallen lernen. Fallen lernen bedeutet zunächst einmal Ängste abzubauen, und seit der Kindheit eingeschliffene „falsche“ Verhaltensweisen durch „richtige“ zu ersetzen.

Fallen

Fallen können, bedeutet keine Angst mehr vor dem fallen zu haben, bedeutet sein Selbstbewusstsein zu stärken. Im Kampf bedeutet „fallen können“, unverletzt wieder aufzustehen.

Um dich beim Hinfallen nicht zu verletzen mußt du aus jeder Situation rückwärts fallen können, egal, ob du von hinten, von der Seite oder von vorne gestoßen oder gezogen wirst. Dabei mußt du nur ein paar Kleinigkeiten beachten:

Du mußt **Höhe abbauen**, indem du in die Knie gehst.

Das Kinn ziehst du **Richtung Brust**, damit der Kopf nicht auf dem Boden aufschlägt.

Falle nicht gerade nach hinten, um deine Wirbelsäule zu schützen. Falle etwas **seitlich über die Rückenmuskeln**. Falls Du dich überschlägst (der klassische Purzelbaum), dann rollst du so nicht über den Hinterkopf, sondern über die Schulter.

Mit Abstand das Schwierigste: **Stütze dich nicht mit den Ellenbogen ab**, sonst verletzst du dich an Arm und Schulter. Halte stattdessen den Arm gestreckt und dicht an den Körper angelegt.

Ziehe die Beine an, so schützt du deinen Unterleib, und bist bereit zum treten.

Einmal auf dem Boden angelangt, kannst du dich auf dem Unterarm abstützen, und auf der Pobacke balancieren. So kannst du dich im Boden flexibel bewegen.

Beim aufstehen achte darauf, das du dich vom Angreifer entfernst, und das du ihm zunächst nicht den Rücken zudrehst.

Deine primäre Technik ist auch hier wie bisher der Fauststoß („Faustschlag“ auf Seite 65). Setze sie gezielt gegen den Kopf, oder den Solar-Plexus des Angreifers ein. Je nach Distanz mußt Du auch die Ellenbogenstöße einsetzen.

Fauststöße

Der Beinhebel kommt zum Einsatz wenn Du am Boden liegst, und der Angreifer sich von der Fußseite nähert. Du liegst seitlich, der untere Fuß hakt hinter seine Ferse, und der Obere tritt unter die Kniescheibe.

Beinhebel

Der Angreifer kniet zwischen deinen Beinen. Du hakst deine Füße hinter seine Beine und streckst sie.

Beinstrecker

Nierenschere

Du klammerst deine Beine um seinen Unterleib. Deine Füße haken ineinander (kreuzen sich). Jetzt mußt Du nur noch die Beine strecken, dann werden die Nieren des Angreifers gequetscht, was seeeeeehr schmerzhaft ist, und bis zu Bewusstlosigkeit getrieben werden kann, dauerhafte Nierenschäden inklusive. Hast Du kurze Beine, und der Angreifer ist etwas korpulenter, dann kann es mit dieser Technik etwas schwierig werden.

Preßluftschlag

Der Pressluftschlag ist die verschärfte Version der klassischen Ohrfeige. Beide Hände formen jeweils eine Kuhle, die Finger sind geschlossen. Der Schlag wird dynamisch gegen die Ohren geführt. Im Moment des Auftreffens wird die Hand gestreckt, und somit die Luft explosionsartig in den Gehörgang gepreßt. Der Überdruck im Ohrraum kann zum Trommelfellriß führen. Auf jeden Fall wird dem Angreifer schwindelig, und er kämpft mit dem Gleichgewichtssinn. Kann mit einer Hand ausgeführt werden. Die beidhändige Ausführung gibt dem Angreifer aber im wahrsten Sinne des Wortes „die volle Dröhnung“.

Genickhebel

Eine Hand fasst direkt über der Kopfhaut in die Haare und macht dann eine Faust (Siehe auch „Haarriß“ auf Seite 67.). Bei zu kurzen Haaren oder Glatzköpfigen legst Du einfach nur die Hand um den Hinterkopf. Die andere Hand greift ins Gesicht, der Handballen drückt an der Nase. **Vorsichtig** den Kopf zur Seite drehen. Die Technik ist sehr gefährlich (Genickbruch!), wenn die Drehbewegung ruckhaft und schnell ausgeführt wird, bzw. wenn vor dem Drehen eine kurze ruckhafte Drehung in die Gegenrichtung angetäuscht wird.

Schulterbeinzug

Beim Schulterbeinzug setzt Du deine Schulter unter unterhalb der Kniescheibe an. Die Hände fassen hinter die Ferse. Durch Druck mit der Schulter und gleichzeitigem fixieren des Beines (oder Zug) entsteht ein Hebel, und der Angreifer fällt nach hinten. Diese Technik ist mit Vorsicht zu genießen, da Du dem Angreifer quasi den Rücken zudrehst, b.zw. dich vor ihm auf dem Boden befindest. Du mußt schon in einer verzweiferten Lage sein, um sie anzuwenden. Davon abgesehen ist dein Schlüsselbein gefährdet.

Ein Armhebel

Den folgenden Armhebel kannst Du im Bodenkampf anwenden, wenn es zum Beispiel mit der Nierenschere nicht klappt.

(Siehe nächste Auflage...)

Übungen

Fallen auf Weichbodenmatte

Erst aus der Hocke, nach hinten. Dann aus allen vier Richtungen. Probeweise aus dem Stand, nach hinten.

Der Angreifer näher sich von der Fußseite

Mehrfachtritte mit beiden Beinen gegen Knie und Unterschenkel, oder:

Du liegst seitlich. Dein unterer Fuß hakt hinter seine Ferse, der obere Fuß tritt unter Kniescheibe (Beinhebel).

Der Angreifer versucht sich auf dich zu werfen

Strategie 1: Wenn er versucht sich auf dich zu werfen - wegrollen.

Strategie 2: Versuchen die Knie / Füße zwischen sich und dem Angreifer zu bekommen.

Der Angreifer steht seitlich und versucht zu treten

Wenn nicht genügend Zeit ist die Füße in Richtung Angreifer zu drehen, oder du dich nicht anderweitig wegdrehen kannst: Mach Fäuste und halte die Unterarme als Block vor den Körper oder Kopf, verkürze die Distanz indem Du dich mit dem Oberkörper in Richtung Tritt drehst. Aktiv auf den Angreifer zuzugehen ist besser als den Tritt voll abzubekommen und mit gebrochenen Rippen, gerissenen Organen (Siehe auch „Anmerkungen zu den inneren Organen“ auf Seite 139.), oder aufgeschlagenem Kopf liegenzubleiben. Falls Du den Fuß zu fassen bekommst setze einen Schulterbeinzug an.

Du liegst auf dem Rücken. Der Angreifer sitzt auf deinem Bauch.

Beide Hände (gewinkelt, auf höhe der Ohren) werden festgehalten. Nicht soweit kommen lassen: Ein (oder beide Knie) belasten den (oder die) Oberarm(e), um eine Hand (oder beide Hände) zum Schlagen und entkleiden, würgen etc. freizubekommen.

Explosiv das Becken anheben - (links evtl mehr wie rechts). Gleichzeitig die Arme halbkreisförmig am Boden entlang zur Körperseite reißen. Der Angreifer wird nach vorne geworfen. Direkt Faustschläge unters Kinn und mit Armen und Beinen wegstoßen. Aufstehen, den Angreifer nicht aus den Augen lassen.

Alternative:

Du ziehst ein Knie an, bis es am Gesäß des Angreifers anliegt, während du die Armbewegung ausführst. Dann zwickst du ihn in die Rückseiten der Oberschenkel.

Wenn du die Arme gar nicht bewegt bekommst, warte bis er dich mit mindestens einer Hand losläßt, und schlag dann zu... Mehr Kniffe gibt im Kurs.

Du liegst auf dem Rücken. Der Angreifer befindet sich zwischen deinen Beinen.

Eine Hand versucht zu würgen, die andere fuchtelt an den Klamotten herum, oder schlägt Dich.

Nicht würgen lassen! Wegblocken mit gleichseitigem Arm (auch Handfegen) wenn er versucht dich zu greifen. Mit der anderen erfolgt ein (Serien) Faustschlag und gleichzeitig der Beinstrecker. Werfe ihn seitlich ab. Evtl. mit Genickdrehhebel (Nasendruck) nachhelfen.

Alternative:

Du versuchst deine Füße in seine Hüfte zu bekommen, und stößt ihn mit den Beinen von dir weg.

Du liegst auf dem Bauch. Der Angreifer sitzt rittlinks auf dem unteren Rücken.

Eine Hand packt im Genick, die andere fuchtelt an den Klamotten herum, oder schlägt dich.

Versuche mit den obigen Lösungsansätzen auch diese Situation zu bereinigen.

Gib niemals auf!

10. Special - Fahrzeuge

In diesem Kapitel dreht sich alles um Selbstverteidigung und Fahrzeuge. Egal ob Du als Fahrer, Beifahrer, per Anhalter oder auf zwei Rädern unterwegs bist. Was ist, wenn Du dich zu Fuß fortbewegst, und von einem Fahrradfahrer attackiert wirst? Hier steht's beschrieben.

Auto

Du bist als Fahrer des Fahrzeuges alleine oder mit Beifahrer unterwegs.

Als Fahrer

Bist Du alleine Unterwegs, halte auch tagsüber so viele Türen wie möglich geschlossen. Nachts solltest Du alle Türen abschließen. Eine Zentralverriegelung macht Dir das besonders einfach. Besondere Gefahr besteht an Ampeln, wo Passanten ungefragt die Türe öffnen und zusteigen könnten. Aber verschlossene Türen hindern z.B. Diebe nicht vom Motorrad aus, oder zu Fuß deine Scheibe einzuschlagen und herumliegende Sachen von der Hutablage, dem Beifahrersitz, oder von der Kombi-Ladefläche zu entwenden. Laß also keine (oder vermeintliche) Wertsachen offen sichtbar im Auto liegen. Wenn doch, mußt Du wissen das Du ein unkalkulierbares Risiko eingehst.

Bevor Du auf eine größer Tour gehst solltest Du Dich vom einwandfreien Zustand deines Fahrzeuges überzeugt haben. Du weist mindestens wie man den Luftdruck der Reifen überprüft und den Stand von Öl und Kühlwasser abcheckt, wie man einen Reifen wechselt, und wann es spätestens Zeit ist eine Tankstelle anzusteuern.

An Autobahnraststätten hältst Du Augen und Ohren offen! Sei Mißtrauisch wenn jemand nach dem Weg fragt, oder Du ihm auf einer Karte zeigen sollst wo es lang geht. Vielleicht handelt es sich um ein Ablenkungsmanöver.

Sag Du bist nicht nicht von hier, oder einfach „weis ich nicht“. Wer den Weg wissen will geht an die Kasse, und fragt den ortskundigen Besitzer! Um Typen die dir nicht geheuer sind machst Du einen Bogen.

Du nimmst grundsätzlich keine Anhalter/innen mit!

Wenn Doch, dann niemals mehr wie einen. Sorge dafür das er/sie auf dem Beifahrersitz sitzt, und nicht auf der Rückbank platznimmt.

Versuch mal in einem SV Kurs, natürlich bei stehenden Auto, einen Angreifer auf dem Beifahrersitz oder auf dem Rücksitz unschädlich zu machen.

Als Mitfahrer

Am besten versuchst Du Situationen zu vermeiden die dich zwingen irgendwo als Beifahrer einzusteigen. Wenn es sich scheinbar doch nicht vermeiden läßt, schaue erstmal ob Du nicht andere Optionen hast. Ist eine Bushaltestelle in der Nähe, hast Du ein Handy kannst Du Dir Hilfe von Freunden und Verwandten holen, oder ruf Dir ein Taxi. Geh zu Fuß, wenn Du Zeit hast! - Der Mensch an sich ist ein begnadeter Läufer. Nach 15 km strammen gehens tun dir vielleicht die Füße weh, wenn Du solche Märsche nicht gewohnt bist, aber dafür kannst Du stolz sein etwas geleistet zu haben!

Okay. Du suchst Das Abenteuer, und die Grenzerfahrung der besonderen Art.

Sag nicht wo Du hinwillst! Kontere mit der Gegenfrage. Frag wo der Fahrer hin will, dann entscheide ob sich das mit Deinen Wünschen deckt. Wenn er für Dich extra einen Umweg fahren will, lehne ab, und warte auf das nächste Auto.

Steig nicht wahllos in das erstbeste Auto. Schau Dir das Auto an. Schau Dir die Insassen an. Als Frau steigst Du nicht ein, wenn mehr als ein Mann drin sitzt, als Mann würde ich mir das auch überlegen. Wenn „Mann“ einsteigen will, dann hinten. Dann hast Du die zwei Typen vor dir im Blick. Sitzt bereits jemand auf der Rückbank, hast Du einen Gegner vor Dir (den Fahrer) und einen neben Dir - was besser ist als hinter Dir. Bei einer Einzelperson nimmst Du auf dem Beifahrersitz platz. (Hinten wird er/sie Dich nicht einsteigen lassen (s.o.).

Merk Dir Autotyp, Farbe und Kennzeichen, sowie auffällige Merkmale an den Personen.

Was Du bei Gefahr tun, oder lassen solltest

Türe öffnen und rausspringen

Gute Idee. Aber bitte nicht bei voller Fahrt. Sorge dafür das der Wagen steht, oder nur langsam rollt. Hier ein paar Ideen wie Du das als Beifahrer erreichen könntest.

Handbremse ziehen

Bei voller fahrt. Bad idea!

Zündschlüssel abziehen (besonders in der Kurve!)

Ist mir schon passiert. Ein des Autofahrens unkundiger Freund hatte sich einen Spaß gemacht und in einer Kurve den Zündschlüssel abgezogen. Ich muß ziemlich dumm aus der Wäsche geschaut haben, als auf einmal das Lenkradschloß einrastete. Nur eine Vollbremsung rettete uns vor dem Straßengraben.

Wertgegenstände aus dem Fenster schmeißen

Sorg dafür das der Fahrer von sich aus anhält. Schau im Handschufach oder auf den Sitzen, und schmeiß alles aus dem Fenster was Du finden kannst. Je persönlicher desto besser.

Ist der aufdringliche Beifahrer nicht angeschnallt, kannst Du eine Vollbremsung versuchen.

Fahrrad

Du bist mit dem Fahrrad oder mit Rollerblades unterwegs...

Als Fahrer

Du wirst von einem Fahrradfahrer attackiert...

Als Fußgänger

11. Special - Mehrere Angreifer

Mehrere Angreifer

Zu diesem Thema gibt es in einer weiteren Auflage mehr. Nur soviel:

- Laß dich nicht einkreisen, oder in eine Ecke drängen. Bleib in Bewegung.
- Suche und schaffe Öffentlichkeit
- Rede auf die Gruppe ein. Vielleicht ist einer mit einem schlechten Gewissen darunter, den Du auf deine Seite ziehen kannst.
- Mache etwas unerwartetes.
- Wenn Du zuschlägst, greife den Wortführer an.
- Bist Du eingekreist, suche sofort eine Lücke an der Du durchbrechen kannst, oder greife den deiner Meinung nach kleinsten und schwächsten der Gruppe an um durchzubrechen.
- Versuche irgendeinen Gegenstand - z.B. ein Auto, Stühle, einen Zaun, zwischen dich und die Angreifer zu bringen.
- Verliere nicht den Mut.

Du eilst einem Dritten zu Hilfe

Nachdem du durch Blickkontakt, oder durch das Verhalten des Angegriffenen festgestellt hast das er wirklich Hilfe will, näherst Du dich möglichst schnell (unbemerkt) von hinten. Ein Stoß mit dem Fuß in die Kniekehle, gleichzeitig mit beiden Händen von hinten in die Augen greifen. und ziehen. Genug Haare beim Angreifer vorausgesetzt, kannst Du hier auch einen Haariß zu Boden versuchen.

(Siehe auch „Haarriß“ auf Seite 67.)

Eine weitere Variante: Wenn Nothilfe nicht zwingend geboten ist, halte Dich zurück. Benutze Dein Handy um Hilfe - Polizei - zu holen, stelle Öffentlichkeit her.

(Siehe auch „Deeskalation als unparteiische/r Dritte/r“ auf Seite 50.)

(Siehe auch „Hilfe für Dritte in Not“ auf Seite 117.)

12. Special - Hunde

Der Hund, das unbekannte Wesen

Unter dem Motto „Kenne Deinen Gegner wie dich selbst“ werfen wir einen Blick auf das unbekannte Wesen Hund.

Ursprung

Alle Hunde stammen vom Wolf ab. Sie sind Jäger, leben im Rudel und verteidigen ihr Revier gegen Fremde. Da sie von der Jagd leben ist es wichtig für Sie, die Umwelt genau wahrzunehmen, viel unterwegs zu sein, und ständig neue Eindrücke in sich aufzunehmen. So sind Hunde dank der Evolution mit einem sehr guten Gehör und scharfe Augen versehen. Zum Rudelleben gehört unter anderem der enge soziale Kontakt zu einer begrenzten Zahl bekannter Rudelgenossen. Im Rudel steht jeder für jeden ein, es gibt aber auch eine Rangordnung durch die man sich gegen die Rudelgenossen sozial behaupten muss.

Beim Hund kann, diese soziale Bindung durch Artgenossen oder Menschen hervorgerufen werden. Mit dem Revier verhält es sich analog. Es wird nicht nur gegen fremde Hunde, sondern auch gegen fremde Menschen verteidigt. Aggressive Reaktionen können aber auch auf neutralem Boden hervorgerufen werden.

Hund

Hunde gibt es in unzähligen Arten. Sie leben überall, wo es auch Menschen gibt. Hunde sind vielseitig einsetzbar. Sie werden als Nutzhunde eingesetzt z.B. als Blindenhunde, Rettungshunde, etc. und sind darüber hinaus Partner des Menschen - sie stehen uns sozial sehr nah. Der Hund gilt nicht umsonst als bester Freund des Menschen.

Also, liebe Hundehasser und Hundefreunde: Nicht jeder Hund ist eine Bestie, und nicht jeder Hundhalter ein verkappter Krimineller. Und: Ich habe nix gegen Hunde. Ich beschäftige mich hier mit Angriffen von Hunden gegen andere Menschen.

Ein Kampfhund ist vom Standpunkt des Opfers aus gesehen ein mißbrauchter Hund, vom Standpunkt des Hundehalters aus gesehen ein Nutzhund. Aus einem gewöhnlichen Hund wird ein Kampfhund, indem man z.B. gezielt Hunderassen mit gesteigertem Aggressionspotential züchtet. Außerdem kann man (fast) jeden Hund durch gezieltes Training¹⁰ „scharf“ machen.

Kampfhund

10.Man könnte auch Mißhandlung sagen.

Mal abgesehen von Kampfhunden: Es gibt viele Situationen, in denen ein Hund aggressiv reagieren, und beißen kann:

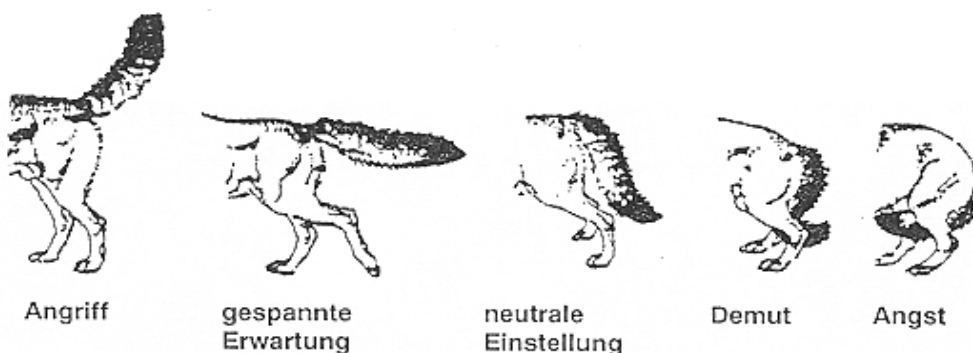
- 1 Er begegnet einem anderen Hund, den er nicht kennt
- 2 Eine fremde Person versucht, sein Futter oder Spielzeug weg zu nehmen
- 3 Eine fremde Person betritt sein Revier
- 4 Eine fremde Person will ihn anfassen
- 5 Eine fremde Person geht rasch und drohend auf ihn zu
- 6 Eine eine fremde Person hinkt oder hat einen Stock
- 7 Der Hund ist als Kampfhund abgerichtet, und reagiert auf Kommando.

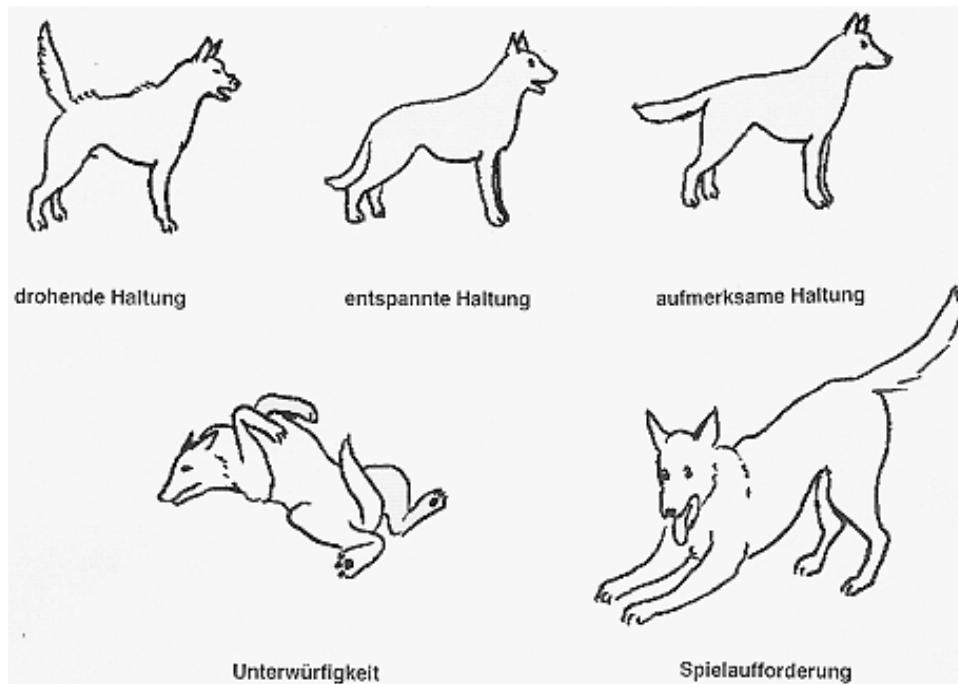
Wie beim angreifenden Menschen sollten wir auch die Körpersprache der Hunde verstehen, um Ihre Signale zu deuten. Dabei gilt es aber auch zu beachten, dass die Körpersprache bei vielen Hunderassen durch Domestizierung und Überzüchtung verkümmert oder gar abhanden gekommen ist.

Körpersprache der Hunde

Wie oben schon angedeutet nehmen Hunde ihre Umwelt mit den Augen, Ohren, der Nase und über Berührungen wahr. Ihre eigene Stimmungslage zeigen Hunde durch ihre Körperhaltung, Gesichtsausdruck, Lautäußerungen, die Ohren- und Schwanzstellung, sowie durch das Aufstellen der Nacken- und Rückenhaare.

Die Ausdrucksformen der einzelnen Rassen unterscheiden sich auch z.B. durch das Haarkleid des Hundes und die typische Ohren- und Schwanzhaltung (z.B. Schlappohren, Ringelrute, kupierte Rute).





Freude und Begrüßung demonstriert ein Hund über angelegte Ohren, einem nach unten gehaltenen Kopf, Schwanzwedeln, Hochspringen und den Versuch, die Mundwinkel des Menschen zu lecken. Dieses Verhalten ist natürlich, und entspricht der Begrüßung eines ranghöheren Hundes im Rudel.

Freude und Begrüßung

Angst demonstriert der Hund durch angelegte Ohren, eingeklemmte Rute, Urinieren, Flucht, oder er legt sich auf den Rücken.

Angst

Verhält sich ein normaler Hund aggressiv, so dient es seiner Selbstverteidigung. Er zeigt damit, das er sich in einer Notsituation befindet.

Beim Angstdrohen und Angstbeißen werden die Ohren angelegt, der Hund zeigt bei weit nach hinten gezogenen Maulwinkeln alle Zähne, die Körperhaltung ist geduckt.

Angstdrohen & Angstbeißen

Im Gegensatz dazu sind beim Angriffsdrohen die Ohren nach vorne gerichtet, bei kurzer Maulspalte sind nur die vorderen Zähne zu sehen, der Hund fixiert den Gegner mit den Augen. Der Blick ist dabei starr nach vorne gerichtet, evtl. werden die Rücken- und Nackenhaare gesträubt (zeugt von Erregung!). Die ganze Körperhaltung ist aufrecht und nach vorne gerichtet.

Angriffsdrohen



Imponier- & Drohgehebe

Imponier- und Drohgehebe zeigt sich durch steifen Gang, gesträubten Nacken- und Rückenhaaren und hochgestellter Rute. Auch den Kopf über den Rücken eines anderen Hundes legen, und das Aufreiten gehören zu diesem Verhalten.

Was ist an Hunden gefährlich?

Was ist an Hunden denn nun so gefährlich? Hunde sind Tiere, und keine Menschen, und sollten auch als solche behandelt werden. Schon manch ein treuer und lieber Familien Wau-Wau hat sich in ein Familienmitglied verbissen, weil seine Ur-Instinkte die Oberhand bekommen haben.

Gefährlich ist auch das viele Hunde, wie schon erwähnt, keine ausgeprägte Körpersprache mehr besitzen, und ohne vorherige „Warnsignale“ ihren Angriff starten.

Das Maul

Das gefährlichste an einem Hund ist das Maul mit seinen Zähnen. Viele Hunde (insbesondere Kampfhunde) entwickeln eine enorme Bißkraft. Hat sich ein Hund einmal verbissen, läßt er nicht mehr los, und kann tiefe Wunden schlagen, bzw. Fleischstücke herausreißen und dabei lebenswichtige Schlagadern zerfetzen. Ausschlaggebend ist nicht unbedingt die Bißkraft¹¹ an sich, sondern wo der Hund zubeißt.

Ein Biß in die Kehle ist auch ohne Superbeißkraft lebensgefährlich. Genauso der Biß in den seitlichen Hals, wo die ungeschützte Halschlagader zerrissen werden kann. Ein Biß in die Hand führt oft zu irreparablen Schäden. Für Kinder endet ein Biß in den Kopf oft tödlich.

11. Eine Untersuchung über die Bißkraft von Hunden ergab: Die größte Bißkraft von sieben getesteten Rassen (ohne Pittbullartige) zeigte ein Rottweiler mit 1200 kp. Dabei schwankte die Kraft bei den vier getesteten Rottweilern zwischen 280 kp und 1200 kp. Ein Retriever brachte es immerhin auf 480 kp. Zum Vergleich: Menschen können Bißkräfte entwickeln, die im Bereich zwischen 100 kp bis 1300 kp variieren!

Quelle: „Measurement of Bite Force in Dogs: A Pilot Study“, Lindner, D.L., Mareta, S.M., Pijanowsky, G.J., Johnson, A.L. und Smith, Ch.W., 1995. Veröffentlicht in „J.Vet. Dent.“, 1995, (12) 2; 49-54.

Es gibt Hunde, besonders trainierte Kampfhunde die springen aus dem Stand in Kopfhöhe, und beißen Dir in den Kopf. Zäune stellen kein Hindernis dar.

Sprungkraft

Die meisten Hunde sind sehr schnell auf Ihren vier Beinen unterwegs. Weglaufen macht deshalb keinen Sinn.

Geschwindigkeit

Hunde sind sehr gute Kämpfer. Sie setzen jede Deiner Bewegungen in Angriffsenergie um.

Jagd & Kampfinstinkt

Oft sind auch die Hundehalter gefährlich, verteidigst Du dich gegen einen angreifenden Hund, mußt Du damit rechnen das du gleichzeitig auch vom ignoranten Herrchen attackiert wirst.

Hunde - egal welcher Rasse - sind unberechenbar, auch wenn man sie schon lange kennt.

Der Hundeangriff

Wie immer im Leben gibt es auch hier kein Patentrezept. Ich schildere hier exemplarisch einen Extremfall und einige Abwehrmöglichkeiten.

In diesem Szenario kommt der Hund also aggressiv kläffend auf Dich zugerannt. Jetzt heißt es Ruhe bewahren. Stell Dich darauf ein das Du verletzt wirst! Wenn Du wegläufst und dabei schreist & wild gestikulierst, wirkst Du auf den Hund wie eine Beute, und Deine Chancen auf Unversehrtheit sinken weiter. Bleib dem Hund zugewandt stehen, laß in nicht aus den Augen, ohne ihm direkt in die Augen¹² zu sehen. Mach der Umwelt klar das du dich bedroht fühlst und Hilfe benötigst.

Verwende Pfefferspray zur Abwehr wenn Du welches dabei, und schnell genug griffbereit hast (Siehe auch: „Reizgas-Spray, Pfeffer-Spray“ auf Seite 102) - stell Dich darauf ein, das es nicht wirkt, oder den Hund nur für Sekunden aufhält.

Hat der Hund vor dir halt gemacht und kläfft Dich an, versuche vorsichtig den Abstand zu wahren, damit er dich nicht ins Bein beißt. Wenn Du einen Gegenstand in Form eines Spazierstocks, eines Regenschirms oder einer Jacke (Schal, Mütze etc.) hast, versuche den Hund damit auf Distanz zu halten. Biete Ihm einen Gegenstand an, in den er sich verbeissen kann. Zur Not deinen Unterarm - wenn es geht mit einer Jacke als Schutz drumgewickelt. Dominantes auftreten und anschreien des Hundes soll auch schon geholfen haben.

(Vergleiche auch „Angstdrohen & Angstbeißen“ auf Seite 89.).

Wenn alles zu schnell geht, und dich ein großer Hund aus vollem Lauf anspringt, dann wird er Dich schon aufgrund seiner Masse umwerfen. Versuche also erstmal auszuweichen¹³, und ihn im Sprung mit dem Fuß zu

12. Der Blick in die Augen ist eine Aufforderung zum Kampf!

treffen (Rumpf oder Kopf) - Ein gewöhnlicher Hund wird diese Botschaft verstehen! Konntest Du nicht mehr ausweichen, versuche zumindest stehenzubleiben. Halte deinen schwächeren Unterarm als Schutz vor deinen Körper, sodaß der Hund sich in Ihn verbeißt (z.B. der Linke). Versuche nicht Deinen Arm herauszuziehen, das hat nur noch schlimmere Verletzungen zur Folge. Drücke vielmehr dagegen um den Biß zu lockern. Schlage mit Deinem starken Arm (z.B. dem Rechten) auf die Schnauze (Nase) des Hundes oder auf die Kehle. Packe Ihn am Hals und drücke ihm den Kehlkopf zu.

Oder versuche mit deiner freien - hier rechten - Hand das rechte Bein des Hundes zu packen, ihn zu drehen, und wegzuschleudern. Das kann allerdings nur mit kleinen Hunden funktionieren.

Liegst Du auf dem Rücken, ist es wichtig das der Hund nicht Dein Gesicht, oder deine Kehle erreicht. Ist der Hund groß genug, kann die Beinschere sehr wirksam sein, um den Hund zu fixieren, während du mit den Armen verhinderst, das er dich in das Gesicht, oder in die Kehle beißt. Paß auf wenn er den Biß umsetzt. Achte darauf, das er sich nicht in Deine Hand verbeißt. Die Hand ist ein äußerst empfindliches und kompliziertes Körperteil. Schwere Verletzungen an der Hand sind fast nicht reparierbar.

Falls du einem Opfer helfen willst, nähere Dich von hinten, und versuche die vorderen Beine des Hundes zu greifen. Dann stößt Du nach nach vorne, damit er sein Maul öffnet. Letztlich mußt Du Ihn schnell mit einer kräftigen Bewegung auf den Rücken werfen, und dort gut festhalten. In der Rückenlage sind Hunde kampfunfähig.

Hat sich ein Hund erstmal verbissen, kann es sein das er nicht mehr abläßt. Eine Möglichkeit ist es den Hund von hinten zu umklammern und den Unterarm zum würgen einzusetzen. Hunde sind an der Kehle genauso verletzlich wie Menschen.

Wenn Kindern Gefahr droht mußt Du versuchen die Aufmerksamkeit und Aggression des Tieres auf Dich zu richten.

Wie dem auch sei:

Beißt ein Hund, besteht Lebensgefahr.

Je länger das Verbeißen dauert, desto größer ist die Gefahr, das er eine Schlagader zerfetzt.

Wenn Du mit dem Kinderwagen unterwegs bist, und dir ein Hund begegnet der Dir nicht geheuer ist, versuche mit dem Kinderwagen auszuweichen oder die Straßenseite zu wechseln. Wenn Du an einem Hund, nebst Herrchen vorbei mußt, wähle immer den Weg des größten Abstandes

13. Ist der Hund mit allen Vieren in der Luft, kann er seine Flugrichtung nicht mehr korrigieren. Du hast also durchaus eine Chance, wenn Du blitzschell reagierst.

zwischen Dir und dem Hund. Wenn's geht, am besten so, das Herrchen sich zwischen Dir und dem Hund befindet. Jogger verringern zusätzlich die Geschwindigkeit, oder bleiben kurz stehen.

Wenn Du mit Deinem Hund unterwegs bist

Ist der Besitzer in der Nähe forderst Du ihn freundlich auf seinen Hund zu sich zu nehmen und anzuleinen. Ist dessen Herrchen nicht in der Nähe mußt Du dich und deinen Hund schützen (Notstand nach § 228 BGB)

Versuche Deinen Hund komplett aus der Attacke heraus zu halten. Sonst heißt es später noch dein „Kampfhund“ wäre an allem Schuld gewesen. Der Halter des angreifenden Hundes muß für alle Verletzungen und Schäden aufkommen die durch sein Tier entstanden sind (Tierhalterhaftung).

Wenn Du zwischen sich beißende Hunde gehst um sie zu trennen, haftet der Halter des angreifenden Hundes, falls Du dabei gebissen wirst. Auch wenn sich nicht feststellen lässt welcher Hund dich im Gerangel letztlich gebissen hat. Hier sind wie immer Zeugen hilfreich.

Allgemeine Regeln

- 1 Achte auf die Körpersignale
- 2 Laufe nicht weg (der Hund ist eh schneller)
- 3 Springt der Hund dich an, weiche aus und trete zu
- 4 Schau dem Hund nicht direkt in die Augen
- 5 Fasse niemals einen Hund von hinten an
- 6 Störe einen Hund nie beim fressen
- 7 Betrete nie unbeaufsichtigt das Revier eines fremden Hundes
- 8 Halte immer gebührend Abstand von einem Hund
- 9 Glaube niemals dem Hundehalter, wenn er dir versucht weiszumachen das sein Tier ja soooo lieb ist
- 10 Behandle ein Tier mit Vorsicht und Respekt

Hunderassen

Das Landeshundegesetz NRW (LHundG) unterscheidet zwischen gefährlichen Hunden (§3), Hunden bestimmter Rassen (§10), und großen Hunden (§11).

(Quelle: <http://hsz-rhede.gmxhome.de/lhundg.htm>)

Gefährliche Hunde

Die sogenannte Rasseliste 1 führt alle Hunde und deren Kreuzungen untereinander sowie deren Kreuzungen mit anderen Hunden, die als gefährlich eingestuft worden sind. Darunter fallen unter anderem

- 1 American Staffordshire Terrier
- 2 Bullterrier
- 3 Pitbull Terrier
- 4 Staffordshire Bullterrier

Hunde bestimmter Rassen

Die Rasseliste 2 umfasst Hunde bestimmter Rassen. Darunter fallen

- 1 Alano
- 2 American Bulldog
- 3 Bullmastiff
- 4 Dogo Argentino
- 5 Fila Brasileiro
- 6 Mastiff
- 7 Mastino Espanol
- 8 Mastino Napolitano
- 9 Rottweiler
- 10 Tosa Inu

Große Hunde

Alle anderen Hunde, die ausgewachsen eine Widerristhöhe von mindesten 40 cm oder ein Gewicht von mindestens 20 kg erreichen fallen in die Rubrik „große Hunde“. Diese Liste umfasst ca. 30 Hunde.

Um Dir mal einen Überblick zu verschaffen, findest Du im Folgenden ein paar kurze Rasseportraits **der wichtigsten Hunde...**

Nr. 1.1: American Staffordshire Terrier

Steckbriefe

Dieser Terrier kommt aus den USA. Er wiegt 18 bis 23 kg, und hat eine Schulterhöhe zwischen 43 und 48cm. Sein kurzes Haarkleid gibt es in allen möglichen Farben. Er ähnelt dem Pitbull, ist aber etwas kleiner.

(Siehe auch „Nr. 1.3: Pitbull Terrier“ auf Seite 95.)



Nr. 1.2: Bullterrier

Der Bullterrier gehört zu einer der verbreitetsten Terrierrassen. Er kommt aus England, wiegt zwischen 24 und 32kg und hat eine Schulterhöhe von 42 bis 48cm. Sein Fell ist kurz, und in verschiedenen Farben erhältlich. Er wird als ruhiger, angenehmer Familienhund beschrieben, der mit sehr viel Kraft, Temperament und einer gehörigen Portion Sturheit ausgestattet ist. Klingt an sich harmlos. Kann in



falschen Händen zur Kampfmaschine mutieren. Gilt als ausgesprochen schmerzunempfindlich, mutig, kräftig und wendig.

Nr. 1.3: Pitbull Terrier

Dieser liebeliche Wauwau wird auch American Pit Bull Terrier oder kurz Pit Bull genannt. Er kommt ursprünglich aus den USA, wiegt etwa 23 bis 26kg, und hat eine Schulterhöhe von 46 bis 56cm. Er trägt ein kurzes Haarkleid in verschiedenen Farben.

Der Pit Bull ist ein klassischer Vertreter der Kampfhunderassen, die Bezeichnung „Pit“ bedeutet Hundekampfarena, was auf seine Verwendung bei Hundekämpfen hinweist.



Der Pit Bull ist ein mittelgroßer, kräftiger, substanzvoller Hund, dessen Sozialverhalten gegenüber Menschen in der Anlage als überdurchschnittlich bewertet wird. Sie gelten als unerschrocken und sind mit großer Härte ausgestattet, was sie in Verbindung mit ihrer Kraft und der relativen Ausdrucksarmut oft sehr gefährlich macht. Er ähnelt rein äußerlich dem American Staffordshire Terrier. Das ist auch kein Wunder, denn beide Rassen blicken auf gemeinsame Vorfahren zurück.

Nr. 1.4: Staffordshire Bullterrier



Dieser Hund kommt ursprünglich aus England. er wiegt 11 bis 17kg, und hat eine Schulterhöhe von 36 bis 41cm. Sein Fell ist kurz und in verschiedenen Farben erhältlich.

Dieser kleine Hund ist der Stammvater des American Staffordshire Terrier und des Pit Bull Terriers, und wurde seinerseits aus den Rassen Bulldog und alten englischen Terrier-Rassen gezüchtet.

Da auch er vorwiegend für Hundekämpfe eingesetzt wurde bringt er ein gehöriges Aggressionspotential gegenüber Hunden und anderen Tieren mit. Er gilt als Unerschrocken, Schmerzunempfindlich und sehr kräftig. Ein Hund mit beachtlichem Gefahrenpotential.

Nr. 2.1: Alano



Dieser Hund kommt aus Spanien, und ist 55–68cm groß, und wiegt 33–55kg. Das Fell ist kurz, gestromt und einfarbig in sandfarben, falb, rot, beige, grau, braun oder schwarz in allen Schattierungen. Seine Vorfahren entspringen einer alten iberische Hunderasse (Uralano), in die fleißig Pitbull Terrier eingekreuzt wurden. Es gibt ihn in einer großen Typenvielfalt. Er wurde ursprünglich zur Jagd, zum Viehtrieb, und zum Schutz des Anwesens

eingesetzt, Er gilt als stark, mutig und von großer Durchsetzungskraft. Unter der Bezeichnung Alano sind auch viele „falsche Hunde“ unterwegs. Diverse Kreuzungen bis hin zum Pitbull Terrier werden gerne mal als Alano „verkauft“.

Nr. 2.4: Dogo Argentino



Ein argentinischer, zu den Molossern zählende, Hund mit einem Gewicht von 40 bis 45kg, und einer Schulterhöhe von 60 bis 65cm. Das Fell ist kurz und von weißer Farbe. Er wurde in seiner Heimat zur Jagd auf Puma, Jaguar und Wildschwein gezüchtet und eingesetzt. Die Ausgangsrassen waren ein großer spanischer Kampfhund, der Old Fighting Dog of

Cordoba (ein großer weißer Hund, der als sehr aggressiv galt) , und der englische Bullterrier. Er gilt als dominanter, nie zurückweichender Wachhund, der eine starke Hand braucht. Auf dem Bild hat er kupierte Ohren.

Nr. 2.9 Rottweiler

Diese aus Deutschland stammende Hunderasse hat ein Gewicht von 35 bis 50kg, und eine Schulterhöhe von 55 bis 68cm. Das Fell ist mittellang, schwarz mit rotbraunen Abzeichen. Die Rute wurde früher kupiert.



Der Rottweiler, einer der ältesten Hunderassen, ist nach der Stadt Rottweil in Baden Württemberg benannt. Er ist ein Nachfahre der römischen Molosser, die die Römer zum Treiben und Bewachen der Viehherden mit nach Norden brachten. Seine Nachfahren galten als die "Metzgerhunde" und wurden zum Viehtreiben und als Zughund eingesetzt.

Nachdem der Rottweiler fast ausgestorben war, wurde er in der Neuzeit als Wach- und Polizeihund wiederentdeckt. Er gilt als eigenwilliger mutiger Hund, der eine solide Erziehung und eine feste Hand braucht. Besonders gegenüber anderen Hunden, aber auch gegenüber Menschen, ist er mitunter sehr aggressiv.

Nr. 2.10: Tosa Inu

Dieser Hund kommt aus Japan. Er wiegt 30 bis 45kg und hat eine Schulterhöhe von 54 bis 65cm. Sein Fell ist kurz, rot, schwarz oder gestromt. Er wurde aus Japanspitz und großen europäischen Rassen gezüchtet, und im Ursprungsland für Hundekämpfe verwendet. Er verfügt über große Aggressivität gegenüber anderen Hunden.



Weitere Rasseportraits findest Du im Internet:

<http://www.wob-kampfhunde.de/html/Rassen/Rassenhaupt.html>

13. Special - Waffen

Empfehlenswerte Waffen gibt es nicht wirklich. Waffen können Dir entwunden und gegen dich eingesetzt werden. Zum Teil gefährdest Du dich bei unsachgemäßem Gebrauch selbst. Eine rumschwebende Reizgaswolke kann dir leicht zum Verhängnis werden. Ein weiterer Nachteil ist, dass du die Waffen meist nicht griffbereit hast. Wenn Du eine Waffe mit dir führst, mußt Du auch damit umgehen können, und sie konsequent und ohne zu zögern anwenden.

Am besten verläßt Du dich auf deine Körperwaffen.

Wenn Du dennoch nicht auf einen „Egolifter“ als seelische Stütze verzichten willst, lege ich dir ans Herz erst einmal das Kapitel über Gegenstände des täglichen Gebrauchs zu lesen.

Und noch etwas. Steht jemand mit einer Waffe vor dir, dann gehe davon aus, dass er damit umgehen kann! Für deine Selbstverteidigung gilt: Schaust Du auf eine Waffe, dann tu zunächst, was man von dir verlangt. Warte gegebenenfalls auf eine Chance. Erst wenn Du sicher bist, dass es an dein Leben geht, mußt Du kämpfen.

Wenn Du eine Waffe zu deiner Verteidigung einsetzt, mußt Du Dich auf unangenehme Fragen vor Gericht einstellen.

Beachte auch die Kapitel „Special - Kampf mit & gegen Waffen“ auf Seite 14-105 und „Über Waffen...“ auf Seite 15-125.

Gegenstände des täglichen Gebrauchs

Überlege mal selber, fast alles kann als Waffe verwendet werden. Die bekannteste Waffe in dieser Kategorie dürfte wohl das Nudelholz sein. Hier ein paar Beispiele und was Du damit machen kannst:

Einen Schlüssel kannst Du wie nebenstehend gezeigt in der Faust halten. Der Schlüssel ragt zwischen Zeigefinger und Mittelfinger heraus. Ein so ausgeführter Schlag/Stich gegen das Gesicht oder den Hals ist sehr wirkungsvoll.



Schlüssel

Alle Arten von Stiften, vom Bleistift über den Filzstift bis zum Kugelschreiber können ähnlich gehandhabt werden. Halte sie so in der Faust, dass ein Ende zur Kleinfingerseite herauschaut. Schlage dann mit der Hammerfaust zu.

Stifte

(Siehe auch „Hammerfaust“ auf Seite 66.)

Zeitung

Eine fest zusammengerollte Tageszeitung oder Zeitschrift kann als Stockersatz erhalten. Steche mal damit in Richtung Hals.

Regenschirm

Mit einem Regenschirm kannst du entweder in den Unterleib stechen, oder gegen den Hals. Du kannst auch einfach gegen den Kopf schlagen, wobei der Stoff des Schirms allerdings die Schlagwirkung dämpft. Du kannst ihn auch plötzlich öffnen (Überraschung!) und gegen den Angreifer schleudern. In seinem Schutz trittst und schlägst Du solange zu bis er aufgibt.

Taschen

Auch alle Arten von Taschen wie Handtaschen, Aktentaschen und Rucksäcke kannst du schleudern. Oder du drischt damit auf den Angreifer ein, indem du den Gegenstand kreuzförmig schwingst. Packt der Angreifer zu, dann halte kurz fest, laß dann plötzlich los, und schlag mit deinen Körperwaffen zu.

Laß nichts liegen, wenn wichtige Papiere drin sind!

und der ganze Rest

Auch Stühle, Flaschen, Gläser, Haarspray¹⁴ und andere Gegenstände aller Art lassen sich hervorragend einsetzen. Überleg mal welche Gegenstände in deiner Wohnung sich als Waffen einsetzen lassen. Spiele ein wenig damit herum, um die Möglichkeiten zu auszutesten. Fiese Zeitgenossen drohen auch mit gebrauchten oder/und mit Luft gefüllten Spritzen.

Empfehlenswerte Waffen

Reicht dir das nicht, dann empfehle ich dir schweren Herzens folgende Waffen. Hier meine persönliche Hitliste in der Reihenfolge: „Ganz gut bis weniger gut“:

Teleskopstab

Ein Teleskopstab ist ein Stock aus Eisen, der zusammengefahren sehr kompakt und unauffällig ist. Er läßt sich blitzschnell, durch ein einfaches Strecken des Armes, wie ein Teleskop auf seine volle Länge ausfahren. Auch zustechen ist damit möglich.

Ein Teleskopstab ist somit sehr überraschend einsetzbar, wenn er frühzeitig bereitgehalten wird. Der Preis liegt so: zwischen DM 50 und

DM 150.

14.Haarspray kann in Verbindung mit einem Feuerzeug zum Flammenwerfer werden. Die Eigengefährdung ist jedoch sehr hoch, da Du dich selbst verbrennen kannst. (Achtung: **Das ist kein Tip!**. In der Praxis dürfte es einfacher sein dem Angreifer das Spray einfach ins Gesicht zu sprühen. Es sei denn, Du stehst gerade im Bad, hast das Spray in der einen Hand und zündest Dir gerade im Augenblick des Angriffs mit dem Feuerzeug in der anderen Hand eine Zigarette im Mund an.)

Das sind batteriegetriebene Geräte die, je nach Größe, starke Stromstöße von einigen zehntausend bis über hunderttausend Volt erzeugen. Die Großen Geräte durchdringen sogar Kleidungsstücke. Der Angreifer bricht in der Regel zusammen, und ist bis zu 10 Minuten geschockt, und somit bewegungsunfähig. Achte darauf, das die Batterien immer voll sind! Kosten ab DM 90.

Elektroschokker (Teaser)

Diese Teile erzeugen einen ohrenbetäubenden Ton, der den Angreifer in die Flucht schlagen soll. Könnte ich mir an einem Koffer mit wertvollem Inhalt vorstellen. Beim entreissen desselben gelst der Ton im Koffer auf.

Akustische Alarmgeber

Nicht besonders wirkungsvoll als alleinige Verteidigungsstrategie. Trillerpfeifen sind aber unter anderem ein gutes erstes Hilfsmittel gegen unerwünschte Anrufer.

Nicht empfehlenswerte Waffen

Die folgenden Waffen mitzuführen ist sehr, sehr gefährlich, das Besitzen, Tragen und Benutzen zum Teil sogar verboten. Von diesen Waffen rate ich dir wirklich dringend ab. (Siehe auch „Über Waffen...“ auf Seite 125.)

Es ist jedoch durchaus sinnvoll diese Waffen zu kennen, oder sogar den Umgang mit ihnen zu üben. Schließlich kannst du in einer Notsituation mal mit einer Waffe konfrontiert werden, oder sogar in ihren Besitz kommen...

Hier also eine kleine Sammlung in der Reihenfolge ihrer Gefährlichkeit.

Auch Messer gibt es in den verschiedensten Ausführungen. Springmesser, Klappmesser, Fallmesser, Wurfmesser, Dolche, Butterfly (Balisong), und Faustmesser (Besonders perfide Waffe, auch Urban-Skinner oder Kehlenaufschlitzer genannt. Ein Messer dessen kleine Klinge aus der Faust zwischen Zeigefinger und Ringfinger herausragt) sind grundsätzlich verboten. Messer können auch mit Schlagringen kombiniert sein. Messer gibt es in verschiedenen Größen, mit einseitig und zweiseitig geschliffenen Klingen, mit glattem Schliff, oder mit Wellenschliff.



Messer

Vom Einsatz von Taschenmessern, Fahrtenmessern oder sonstigen Küchenmessern zur Selbstverteidigung rate ich dir dringendst ab. Kommt der Angreifer in den Besitz der Waffe, ... mehr brauch ich wohl nicht dazu zu sagen.

Scharfe Schußwaffen



Um eine echte Waffe besitzen zu dürfen, mußt du einen Waffenerwerbschein besitzen. Um Waffen mit dir führen zu dürfen, benötigst Du einen Waffenschein. Du mußt du hohen Anforderungen entsprechen (Nachweis das du eine besonders gefährdete Person bist, etc.). Dieses Privileg wird nur in ganz seltenen Situationen gewährt. In der Regel bekommst

Du eher Personenschutz durch die staatliche Exekutive.

(Siehe auch „Waffenschein“ auf Seite 128.)

(Siehe auch „Waffenbesitzkarte“ auf Seite 128.)

Alle diese Umstände machen es nicht sinnvoll eine scharfe Waffe ernsthaft als Selbstschutzinstrument zu besitzen. Die Stunden die du auf dem Schießstand verbringst, sind besser in einen Selbstverteidigungs/Selbstbehauptungskurs investiert.

Im Zusammenhang mit Schußwaffen kann die Beantwortung der folgenden Fragen über den Sinn oder Art und Umfang einer Selbstverteidigung Auskunft geben.

Um welche Art von Waffe handelt es sich? Pistole, Revolver, Knallpartone? Ist die Waffe gesichert? Ist eine Kugel im Lauf? Schon an der Art wie der Angreifer die Waffe festhält kann man erkennen ob er sich damit auskennt. Hast Du es mit einem nervösen Amateur zu tun mußt Du sehr vorsichtig sein.

Es kann ganz sinnvoll sein, zu wissen wie eine Waffe funktioniert und wie sie gehandhabt wird. Das ist allerdings nicht Thema meiner Kurse, und für deine Selbstverteidigung zunächst ziemlich unerheblich.

Schlagstöcke, Baseballschläger, Tonfas, Gummiknüppel, Stahlruten, Totschläger, Ketten



Stöcke oder **Gummiknüppel** gibt es in den unterschiedlichsten Variationen, unter anderem auch mit Sprühvorrichtungen für Reizgase, und dienen als verlängerung des Armes.

So ein Teil im Auto mitzuführen kann ganz sinnvoll sein (Wird oft von Taxifahrern praktiziert. Ich habe aber noch nie gehört, das es im Ernstfall einem Taxifahrer gelungen ist damit einen Angriff erfolgreich abzuwehren). Am Körper tragen wird man einen Gummiknüppel wohl auch kaum.

Zwei besonders fiese Varianten die Du kennen solltest:

Durch Stöcke können auch Nägel geschlagen werden - Eine solche Waffe kann verheerende Wunden schlagen. Hohle an beiden Enden verschweißte Rohre, können handbreit hoch mit Sand gefüllt sein. So liegt die Waffe leicht in der Hand. Beim Schlag fliegt der Sand nach vorne und erhöht die Schlagwirkung, auch hier können wieder Nägel oder spitze

Dorne oder Rasierklingen aufgebracht sein. Bei der Herstellung von Waffen sind der Fantasie keine Grenzen gesetzt.

Tonfas sind vielseitig einsetzbare Schlag und Blockwaffen, die von der Polizei eingesetzt werden. Vom Ursprung her handelt es sich um eine japanische Bauernwaffe, dem abgesägten Endstück einer Sense, bzw. der Kurbel eines Mühlsteins.



Baseballschläger kommen immer häufiger zum Einsatz. Die meisten Ausführungen sind sehr schwer. Es gibt aber auch leichte Softballschläger aus Leichtmetall. Es ist schon vorgekommen, das harmlose Fahrradfahrer mit einem solchen Schläger vom Sattel geschlagen wurden. Wird auch gerne zum zertrümmern von Fensterscheiben (Autos!) verwendet. Wenn dich jemand mit einem solchen Schläger angreift, geht es an dein Leben.



Stahlruten sind aus flexiblen Stahlsegmenten zusammengesetzt, und oft wie ein Teleskopstock zusammenschiebbar. An dem äußeren Ende befindet sich eine Stahlkugel. Die verheerende Wirkung einer solchen Waffe am Kopf kannst Du dir ja vorstellen. Diese Waffen sind in Deutschland verboten. Die entschärfte Variante in Form des Teleskopstockes ist in Deutschland (zur Zeit) frei erhältlich.

(Siehe auch „Teleskopstab“ auf Seite 98.)

Zu Totschlägern brauche ich wohl nicht viel zu erzählen, außer das sie in Deutschland verboten sind.

Nunchakus sind auch wieder alte japanische Waffen. Im Prinzip handelt es sich dabei um zwei Stöcke, die flexibel durch eine Kette o.Ä. verbunden sind. Hast Du bestimmt schon mal in einem dieser vielen billigen Kung-Fu Filmchen gesehen. Sehr gefährliche Waffe, in Deutschland verboten.

Beliebt sind auch vielgliedrige **Ketten** oder **Drahtseile**. Ketten sind recht einfach in der Hosentasche zu verstecken. Sie können als Schlagringersatz um die Faust gewickelt werden, oder als Stockersatz geschwungen werden. Sie kann überraschen zum Einsatz kommen, die Reichweite ist schwer einzuschätzen, als Würge um den Hals geschwungen stellt sie eine tödliche Bedrohung dar, was ebenso für Drahtseile (Klaviersaiten!) gilt.

Diese Faustverstärker gibt es gibt es glatt und mit kleinen Dornen drauf, und manche sind als Schlüsselanhänger getarnt. Allen ist gemeinsam das sie verboten sind.

Schlagringe

Sehen aus wie echte, und funktionieren auch so. Der Lauf hat an der Mündung einen Steg. Erzeugen einen lauten Schußknall, oder verströmen Reizgas. Bei Schußabgabe auf kurze Distanz kann das bis zu 3000 Grad heiße Mündungsfeuer und ausströmende Kleinstpartikel erhebliche Verletzungen im Gesicht - Verbrennungen der Haut, oder Beschädigung der Augen - verursachen. In Ohrnähe abgefeuert kann es zu massiven

**Knallpatronen-
schuß & Gas-
waffen**

Gehörschädigungen (Knalltraumata, Taubheit) kommen. Gefährliche Distanz null Meter bis ca. 1-2m je nach Kaliber. Bei sehr kurzer Distanz sind sogar tödliche Verletzungen möglich.

Problematisch ist auch die perfekte Nachbildung, die es im Ernstfall schwierig macht eine scharfe Waffe von einer Schreckschußwaffe zu unterscheiden. Dazu kommt noch, das ältere Modelle mit geringem Aufwand zu scharfen Waffen umgebaut werden können.

(Siehe auch „Kleiner Waffenschein“ auf Seite 127.)

Reizgas-Spray, Pfeffer-Spray



Gibt es meist in Sprühflaschen mit der Bezeichnung CS/CN (Tränengas) oder OC (Pfefferspray). Es kann aber auch in andere Waffen wie z.B. Schlagstöcke oder Gaswaffen integriert sein. Auf Knopfdruck strömt unter starkem Druck ein 3-4m langer Sprühstrahl oder Flüssigstrahl aus.

Der Vorteil beim Flüssigstrahl ist das Du weiter schießen und exakter treffen kannst. Der Vorteil beim Sprühstrahl ist, das Du nicht genau zielen muß um den Angreifer zu treffen.

CN wird über die Schleimhäute, die oberen Atemwege und vor allem über die Augen aufgenommen. Das Ergebnis ist ein starker brennender Schmerz in den Augen, der zum Reiben verleitet - was aber nicht hilft, sondern die Chemikalie nur noch weiter verbreitet. Dadurch entsteht starker Tränenfluss und ein Brennen der Schleimhäute, in der Nase und der Kehle.

Die Wirkung von CS ähnelt der des CN, zusätzlich verursacht es starken, würgenden Husten, Schwindelanfälle, unter Umständen auch Brechreiz.

Die verschärfte Variante Pfefferspray¹⁵ (Wirkstoff: Oleoresin Capsicum OC) darf nur gegen angreifende Hunde und andere Tiere verwendet werden. Beachte dazu auch den Abschnitt „(Siehe auch „Hilfe für Dritte in Not“ auf Seite 117.)“ auf Seite 11-85. Die Verwendung gegen Menschen ist derzeit in Deutschland ausdrücklich verboten! Bei niedrigen Temperaturen ist die Wirksamkeit eingeschränkt.

15. Es handelt sich um ein Extrakt aus dem Fruchtfleisch verschiedener exotischer Chili Pfefferpflanzen (rotem Cayenne-Pfeffer), das schon seit langem als medizinischer Wirkstoff in Schmerz- und Wärmesalben zur Behandlung von rheumatischen Beschwerden und Muskelverspannungen sowie in Präparaten zur Behandlung der Schuppenflechte enthalten ist.

Die "Schärfe" wird gegenüber dem herkömmlichen Pfeffergewürz mit dem 3000-fachen angegeben. Dieser Wert ergibt sich aus dem Vergleich der Schärfe verschiedener Pfeffer und Pfefferextrakte. Wird der minimal schmeckbare Pfefferbestandteil einer Probe als Einheit festgelegt (Scoville-Einheit), so ergibt sich, dass reines Capsaicin ca. 3000-mal stärker wirkt als Pfeffer.

Die Reizung der schmerzempfindende Sinneszellen in Haut und Schleimhaut (Chemo-Nozizeptoren). Im Bereich der Schleimhäute tritt die Wirkung aufgrund der verringerten Barrierefunktion deutlich schneller und ausgeprägter ein. Gesundheitliche Nebenwirkungen sind nicht bekannt. OC ist ein umweltfreundlicher, natürlicher und ungiftiger Wirkstoff der in den USA pharmakologisch geprüft wurde.

Es ist viel effektiver als CN oder CS und nach Gebrauch einfacher zu neutralisieren (Abwaschen). Am Auge führt OC zu einem sehr heftig brennenden Schmerz sowie zu einem krampfartigen Schluss der Augenlider. Daneben kommt es zu einer Rötung und Schwellung der Bindehaut und zu einem heftigen Tränenfluss. Die Wirkung auf die Atemwege ist stark davon abhängig, in welchem Ausmaß Wirkstoff in den Mund und die Atemwege gelangt. In der Regel sind Husten-, Würgereiz sowie gesteigerter Speichelfluß die Folge.

Die größte Reizung entsteht, wenn man sich im zentralen Kegel der Wolke befindet. Es reichen aber schon kleinste Partikel aus, um unangenehme Reizungen zu verursachen.

Bitte nicht entgegen der Windrichtung sprühen, dann wird Dir die Wolke direkt ins Gesicht geblasen. Stehst Du zu nah beim Angreifer, bist Du auch gefährdet. Im Gasnebel leiden alle gleich! Du ergreifst am besten sofort nach der Sprühattacke die Flucht, ohne mit den Ausläufern der Wolke in Kontakt zu kommen.

Beachte außerdem, das die Haltbarkeit dieser Produkte begrenzt ist. In Deutschland ist die Wirkung von OC wegen einer niedrigeren Dosierung als im Ausland oft geringer als erwartet.

Speziell gegen Hunde gibt es Ultraschall-Hundeabwehrgeräte (Dazer). solche Geräte fügen dem Hund keinen Schaden zu, sind aber nicht uneingeschränkt empfehlenswert. Ein Ultraschallgerät kann bei manchen Hunden genau das Gegenteil auslösen, es macht sie noch aggressiver.

**Ultraschall-
Hundeabwehr-
geräte**

Haben nur eine geringe, oder gar keine Reizwirkung. Ihre Aufgabe besteht darin den Täter dauerhaft zu markieren. Als Verteidigungswaffe sind sie bedingt bis gar nicht geeignet. Du kannst ihm das Zeug natürlich direkt in die Augen sprühen.

Farbsprays

14. Special - Kampf mit & gegen Waffen

Dieser Abschnitt ist ausdrücklich nicht Bestandteil meiner SV Kurse.

Aufgrund der vielen Anfragen habe ich mich dennoch entschlossen ein paar grundlegende Informationen zu diesem Thema abzugeben.

Beachte auch „Über Waffen...“ auf Seite 15-125 und „Special - Waffen“ auf Seite 13-97.

Ein Kampf gegen einen bewaffneten Angreifer ist immer schlecht b.z.w. sogar wie aussichtslos, wenn man selbst nicht den entsprechenden Bewaffnungslevel hat. Der kluge Stratege zieht sich zurück, wenn der Kampf aussichtslos ist - auch wenn das vermeintlich mit einem „Gesichtsverlust“ verbunden ist.

Wer als Unbewaffneter auf einen mit einer Schußwaffe bewaffneten losgeht, muß schon mehr als verzweifelt sein, oder vielleicht dumm.

Ein Kampf gegen Waffen, insbesondere Messer und Schußwaffen solltest Du aufgrund der Endgültigkeit im Ergebniss auf jeden Fall vermeiden.

Messer

Ein Angriff oder eine Bedrohung mit dem Messer ist immer als Angriff auf Dein Leben zu werten. Deine Chance einen Messerangriff erfolgreich abzuwehren gehen gegen Null. Genauso sehen Deine Chancen aus, einen Messerangriff mit Tötungsabsicht zu überleben.

Ein paar weitere Informationen über findest Du im Abschnitt „Messer“ auf Seite 13-99, und „Über Waffen...“ auf Seite 15-125.

Messerangriffe werden meist blitzschnell und verdeckt aus dem Hinterhalt geführt. Das Messer wird nicht umsonst die Waffe des kleinen Mannes genannt, denn die wirkungsvolle Anwendung benötigt keine besondere Ausbildung.

***Was macht
Messerangriffe
so gefährlich?***

Schneiden (Für Messerexperten: gezieltes chirurgisches Schneiden) kann Muskeln und Sehnen durchtrennen, und Dich so kampfunfähig machen. Stiche mit dem Messer können schwerste Verletzungen an inneren Organen verursachen.

Beide Techniken können wichtige Adern durchtrennen, oder anschneiden sodass Du verblutest. Das Gefäßsystem durchzieht den ganzen Körper, sodaß eigentlich bei jedem Stich Gefahr besteht.

Aufgrund der ausgeschütteten Stresshormone merkst Du vielleicht anfänglich gar nicht das du schwer, oder sogar tödlich getroffen bist (Der „Aufprallschock“ wie bei einem Stockschlag fehlt!).

Welche Messer werden am häufigsten verwendet?

Profis verwenden meist Messer mit feststehender Klinge. Es gibt auch spezielle Klappmesser die mit einer Hand geöffnet werden können, sogenannte Einhandmesser. Viele schwören auf Balisong oder benutzen normale Klappmesser. Bis die Dinger geöffnet sind, habt Ihr den Angreifer schon mit gezielten Tritten und Schlägen außer Gefecht gesetzt. Anders sieht es aus wenn das Messer bereit geöffnet bereitgehalten wird. Oft finden aber auch Bastelmesser (labile Klinge) Teppichmesser, sowie alle möglichen Küchenmesser Verwendung.

Der Schliff eines Messers ist auch von großer Bedeutung (Einseitig, beidseitig, Wellenschliff, glatter Schliff).

Messerhaltung

Es gibt zwei Grundhaltungen.

Die Klinge schaut auf der Kleinfingerseite heraus.

Der Angreifer wird in dieser Haltung meist von oben oder von innen nach außen zustechen. Manchmal auch von außen nach innen.

Außerdem eignet sich diese Position zum Schutz vor Schlägen indem in die Fäuste/Arme des Angreifers geschnitten wird.

Die Klinge schaut auf der Daumenseite heraus.

Der Angreifer wird gerade in Körper oder Hals stechen (Florettstich), oder alle möglichen Stellen am Körper schneiden. Variante: Die Klinge wird waagrecht oder lotrecht gehalten.

In der waagerechten Haltung kann die Klinge zwischen die Rippen gestoßen werden. Der Angreifer beabsichtigt wahrscheinlich einen Herzstich!

Tarnpositionen

Der Angreifer wird Dir seine Waffe meist nicht vorher zeigen. Der Angriff erfolgt hinterhältig aus einer Tarnposition.

Hat er die Hände in die Hüfte gestemmt, dann hat er vielleicht ein Messer griffbereit hinten im Gürtel oder der Gesäßtasche.

Baumelt ein Arm lässig an der Seite? Hält er beide Arme (langgestreckt) über Kreuz vor dem Körper? Dann hält er unter Umständen ein Messer verborgen griffbereit in der Hand. Es kann auch unauffällig in einer gefalteten Zeitschrift verborgen, bereitgehalten werden.

Das Messer kann am Gürtel, in der Innentasche oder einer Außentasche der Jacke, als Brustbeutelersatz oder im Stiefelschaft getragen werden.

Unauffälliges ziehen einer Waffe

Trägst Du die Waffe zum Beispiel rechts hinten, dann drehe Dich c.a. 45 Grad nach rechts, dein rechter Arm hängt noch locker runter. Deine linke Hand ist nun vorne und beschäftigt den Angreifer durch gestikulieren etc, Dein Oberkörper verdeckt nun den linken Arm. Bring deine Hand auf Gürtelhöhe, da wo die Waffe steckt, und zwar so, dass Du nicht die rechte Schulter hochziehst, und dein Körper die Bewegung verdeckt.

Die wirksamste und tödlichste Art einen Messerangriff zu führen ist das Umrennen des Verteidigers, wobei gleichzeitig eine Hand in das Gesicht geht, und die andere bei minimaler Distanz zusticht. Andere Möglichkeiten im Kampfverlauf:

Messerangriff

Kommt der Stich/Schnitt von außen, weiche nach hinten aus. Kommt der Stich/Schnitt von vorne, weiche zur Seite aus.

Von einem Messer verletzt werden ist übel. Einige Auswirkungen werde ich in kurzen Worten beschreiben. Als da wären:

Körperstellen und Wirkung

Stiche oder Schnitte gegen Körperstellen. Stirn, Ohr, seitlicher Hals, Kehle, Unterkiefer unterseite. Handgelenke, Handrücken, Muskeln, Sehnen, Organe / Adern.

(Siehe nächste Auflage...)

(Siehe auch Kapitel Anatomie.)

Wende die gleichen Regeln für Prävention, Deeskalation und den Kampf gegen unbewaffnete Angreifer an:

Tips zur Verteidigung gegen Messerangriffe

Stelle Öffentlichkeit her, beleidige den Angreifer nicht, und versuche dich aus der Gefahrenzone zu entfernen.

Die beste Strategie ist so schnell wie möglich wegzulaufen

- Halte Abstand und beobachte den Angreifer. Achte auf Tarnposen und auffällige Bewegungen.
- Der Angreifer wird versuchen so nah wie möglich heranzukommen, um Dich mit dem verborgen gehaltenen Messer zu attackieren (siehe oben).
- Hat er das Messer vor Deiner Nase gezogen und fuchtelt damit rum, dann will er Dich vielleicht nur einschüchtern.
- Nicht das Messer fixieren, Abstand halten.
- Geh niemals in den Nahkampf (Grappling, Ringkampf).
- Den Messerarm unter Kontrolle bringen (Meist nur für ein paar Sekunden).
- Den Angreifer gleichzeitig mit der freien Faust, Fuß und Knie außer Gefecht setzen.
- Die Waffe sichern.
- Öffentlichkeit herstellen. (Bei verdeckter Waffe besonders wichtig!)
- Entferne Dich aus der Gefahrenzone.
- Ist das Messer (z.B. nach einem Angriff von hinten) bereits an deiner Kehle, dann tu erstmal was der Angreifer will. Die Entscheidung, dich hier zu wehren kann Dich das Leben kosten. Diese schwere Entscheidung musst Du selber treffen, und Du musst auch die Konsequenzen tragen.

Tips zur Verteidigung mit dem Messer

Tu Dir einen gefallen. Schaff Dir kein Messer zur Verteidigung an. Lass es. Es ist aus den mittlerweile vielfach genannten Gründen gefährlich.

Du kannst natürlich versuchen die oben beschriebenen Techniken zur Verteidigung zu nutzen.

Kommst Du dennoch irgendwie in den Besitz des Messer des Angreifers, dann sichere es als Beweismittel, sobald der Angreifer kampfunfähig ist.

Packe es nicht normal am Griff an, um keine Fingerabdrücke zu hinterlassen, und zu zerstören. Nimm zwei Finger, oder benutze ein Taschentuch.

Messerabwehr üben

Es geht nicht darum Messerabwehren budo-artig (langsam, gestreckter Waffenarm) zu üben. Es geht um möglichst realistische Angriffe. Das gestaltet sich recht schwierig, da auch Übungswaffen Verletzungen verursachen können.

Übe möglichst nicht mit Gummi-Messern, um den Respekt vor der Waffe nicht zu verlieren.

Der Angriff muß hart und schnell kommen, realistisch eben.

Übe Schnitte zu Stirn, Brust, Arme, Hände, den Stich zu Bauch, Herz und Niere.

Übe das plötzliche, überraschende Verringern der Distanz als Angriff, und versuche mal eine Abwehr zu erarbeiten.

Stock

Ein Angriff mit dem Stock ist immer ein Angriff auf Dein Leben. Der gemeine Schläger wird versuchen dich damit zu erschlagen. Treffer am Kopf sind tödlich oder verursachen lebensgefährliche Verletzungen. Sonstige Treffer an Körper oder Extremitäten brechen Dir die Rippen, oder Arme und Beine. Wenn Du glück hast, wirst Du auf jeden Fall einen starken Aufprallsschock erleben und Prellungen / Blutergüsse.

Mit einem Stock kann man schlagen (werfen), stechen, hebeln und würgen.

Siehe auch im Kapitel „Special - Waffen“ auf Seite 13-97, und dort speziell im Abschnitt über „Schlagstöcke, Baseballschläger, Tonfas, Gummiknüppel, Stahlruten, Totschläger, Ketten“ auf Seite 13-100, und „Über Waffen...“ auf Seite 15-125.

Tips zur Verteidigung gegen Stockangriffe

Wenn Du mit einem Stock angegriffen wirst gilt grundsätzlich immer: Den Kopf aus der Schlagrichtung nehmen. Bei Schlägen von oben weichst Du nach außen oder innen aus und startest gleichzeitig den Gegenangriff.

Bei schlägen von außen weichst Du nicht nach hinten aus wie beim Messerangriff. Du mußt ran an den Angreifer um den Stocks Schlag zu unterlaufen, und gleichzeitig den Gegenangriff zu starten. Wenn Du nach hinten ausweichst kannst Du eine böse Überraschung erleben (z.B. wenn Du die Reichweite unterschätzt hast.), außerdem kommst Du so nicht an den Angreifer ran, um dem Treiben ein Ende zu machen. Du ermöglichst es dem Angreifer sich besser zu positionieren und Dich nochmals zu attackieren.

Tips zur Verteidigung mit dem Stock

Ein Stock dient als Verlängerung des Armes und als Schutz, was bedeutet das sich der Stock immer zwischen Dir und dem Angreifer befindet.

Du greifst den Stock so, das Daumen und Zeigefinger ein Stockende fest umschließen. Die anderen Finger liegen locker auf. Das Stockende sollte maximal eine halbe Handbreit an der Kleinfingerseite hervorstehen, da Du sonst zu leicht irgendwo hängenbleibst. Die Waffe zielt immer auf den Angreifer. Du kannst das beim Training überprüfen, indem Du mit ausgestrecktem Zeige und Mittelfinger der Waffenhand auf den Angreifer zielst. Das Handgelenk bewegt sich nicht, der Waffenarm ist und bleibt in einem Winkel etwas größer 90 Grad gebeugt.

Zur Ausführung eines Schlages

Was glaubst Du wieviel Schlagkraft Du benötigst um jemandem ernsthaft mit einem Stock zu verletzen?

Mache keine weit ausholenden Bewegungen. Führe den Schlag nicht aus dem Arm oder Handgelenk, sondern primär durch den Einsatz des Körpers, indem Du eine schnelle kurze Körperdrehung ausführst (s.o.). Du benötigst

nur eine geringe Schlagkraft um eine große Wirkung zu erzielen. Du triffst nicht mit der Stockspitze, sondern mit dem mittleren Teil des Stockes. Im Auftreffpunkt umgreifen alle Finger den Stock fest.

Achte immer darauf, das Du die Waffe nicht so vor deinem Kopf positionierst das ein zurückprellen oder zersplittern der Waffe deinen Kopf trifft. Die Endposition des Stockes ist immer neben oder über deinem Kopf, aber niemals genau vor deinem Kopf.

Wenn Du von schräg oben schlägst, dann ziele nicht gegen den Kopf des Angreifers sondern auf seinen Hals oder sein Schlüsselbein. So ist die Wahrscheinlichkeit einen Treffer zu landen größer.

Wirst Du mit einer Waffe (Messer, Stock) angegriffen, dann gilt dein erster Schlag der Waffenhand, oder dem Waffenarm, da dieser Dir zunächst am nächsten ist. Der nächste Schlag gilt Kopf/Hals/Schulterblatt.

Wenn der Angreifer den Stock festhält, dann laß ihn los und schlage sofort mit deinen Körperwaffen zu.

Wenn Du den Stock im Kampfgetümmel verlierst bücke Dich nicht danach. Setze den Gegner augenblicklich mit Deinen Körperwaffen unter Druck. Vielleicht bückt er sich ja nach der Waffe...

In der Praxis ist es eher unwahrscheinlich das Du einen Stock mit dir herumträgst. Vielleicht hast Du aber einen Stockschirm oder Wanderstock bei dir, was einem Langstock entspricht, oder aber einen faltbaren Schirm (Knirps) was einem Kurzstock entspricht. Eventuell trägst Du auch einen Teleskopstab mit die herum. (Siehe auch „Teleskopstab“ auf Seite 98.)

Die wichtigsten Schläge: (siehe zukünftige Auflage...)

Schußwaffen

In Deutschland besitzen die wenigsten Privatpersonen eine Waffe.

Irrtum!

Nach Schätzung der Gewerkschaft der Polizei (GdP) befinden sich in Deutschland mindestens 20.000.000 erlaubnispflichtige Schußwaffen oft illegal in Privatbesitz.

Das macht es nötig auch über Schußwaffen zu reden. Die Wahrscheinlichkeit, das Du bei Deiner Verteidigung mit einer Schußwaffe konfrontiert wirst ist zwar nach wie vor gering, aber nicht gänzlich unwahrscheinlich.

Wir schauen uns zunächst die Waffentypen an, dann gehen wir auf bauartbedingte Eigenheiten ein, die wichtig für die Selbstverteidigung sein könnten.

Schau bitte auch auf den folgenden Seiten:

„Scharfe Schußwaffen“ auf Seite 13-100,

„Knallpatronenschuß & Gaswaffen“ auf Seite 13-101,

„Über Waffen...“ auf Seite 15-125,

„Waffenscheine“ auf Seite 15-127.

Eine kurze Bemerkung vorab:

Wird eine Schußwaffe auf lange Distanz eingesetzt (und dafür ist Sie nunmal bestens geeignet), dann hast Du keine Chance der Abwehr, außer schnell laufen, wenn es geht nicht in Richtung der Flugbahn, sondern quer zur Flugbahn, und in Deckung gehen. Versuche einen Hauseingang zu erreichen oder verschwinde hinter einer Hausecke. Wenn aus dem Hinterhalt geschossen wird mußt Du dich augenblicklich auf den Boden werfen. Versuche die Schußrichtung zu lokalisieren. Das ist meist nicht einfach, denn Schallwellen werden an allen möglichen Objekten reflektiert. Ok, zugegeben, ich schweife ein wenig viel ab, denn so etwas wird Dir hoffentlich im Leben nicht passieren. Du müsstest schon eine Zielscheibe bei einem Attentat sein, oder müsstest Dich in einem der vielen Kriegsgebiete auf dieser Welt aufhalten.

Nur bei mittlerer und naher Distanz gilt das schon für Messer gesagte.

Ich habe selber auf verschiedensten Lehrgängen meine Erfahrungen mit präpartierten Knallpatronen und entsprechenden Handfeuerwaffen machen dürfen. Ich sag es mal so. Von 5 Abwehrversuchen war einer mit viel Glück erfolgreich - was bedeutet ich wurde nicht irgendwo von einer präpartierten Waffe-Kugel getroffen.

Diese ernüchternde Erfahrung durfte nicht nur ich, sondern auch höchstgraduierte Kampfsport-Experten machen.

Waffentypen

Schußwaffen kannst Du nach dem Verwendungszweck, der Bauart, der Funktionsweise, oder der Munitionsart unterscheiden.

- **Verwendungszweck**

Kriegs-, Polizei-, Jagd-, Sport- oder Signalwaffen.

- **Bauart**

nicht tragbare und tragbare, langläufige Waffen für beidhändiges b.z.w. kurzläufige für einhändiges Schießen, die wiederum nach dem Kaliber unterteilt werden.

- **Funktionsweise**

einschüssige Waffen, die nach jeder Schussabgabe von Hand nachgeladen (repetiert) werden müssen, halbautomatische (Selbstlade-) Waffen mit automatischem Hülsenauswurf und Nachladen einer neuen Patrone aus einem Magazin, vollautomatische Maschinenwaffen für Feuerstöße und Dauerfeuer.

- **Patronenart**

Flobert-, Randfeuer- und Zentralfeuerwaffen.

Außerdem gibt es noch gewerbliche b.z.w. für technische Zwecke bestimmte Geräte die als Schußwaffen mißbraucht werden können. Zu diesen sogenannten Schussapparaten gehören Bolzensetz- und Bolzenschubwerkzeuge, Druckluftnagler zum Einschießen von Dübeln und Nägeln beim Montagebau, sowie Bolzenschussapparate zur Betäubung oder Tötung von Tieren. Als Munition dienen Kartuschen, das sind Treibsätze ohne Projektile.

Pistolen

Pistolen besitzen ein als ganzes austauschbares Magazin mit bis sechs bis zu fünfzehn Patronen, das sich in der Regel im Griff befindet. Nach jedem Schuß wird daraus automatisch die nächste Patrone nachgeladen, nachdem die gerade verschossene Patronenhülse unter Verwendung des entstehenden Gasdruckes ausgeworfen wird, bis das Magazin leer ist. Der Schütze lädt jeweils ein ganzes Magazin nach.

Revolver

Beim Revolver besteht das fünf bis acht Schuß Munition fassende Magazin aus einer drehbaren Trommel, die zwischen Griff und Lauf angeordnet ist. Durch Betätigen des Abzuges dreht sie sich vor jedem Schuss zur nächsten Patrone weiter. Die Patronenhülsen werden nach herausklappen der Trommel durch einen Auswerfer entfernt, und die Patronen einzeln von Hand nachgeladen.

Wie Waffen funktionieren

(Siehe nächste Auflage)

(Siehe nächste Auflage)

Besonderheiten in der Handhabung

Munition

Wirkung

Abwehr, unbewaffnet

Abwehr bewaffnet, Stock

15. Special - Paragraphen-Dschungel

Wie im Kurs angesprochen findest Du hier einen Mini-Exkurs in den trockenen, sehr dichten aber wichtigen Dschungel der Paragraphen.

Darf ich denn überhaupt...?

Falls dir Zweifel kommen, ob Du denn die ein oder andere etwas heftige Technik anwenden darfst, wenn Du auf's brutalste angegriffen wirst, dann sei dir hiermit gesagt: „Ja, wenn Du dich im gesetzlich vorgeschriebenen Rahmen bewegst“.

Du siehst, es gibt kein wenn ohne aber, wie es auch keine Regel ohne Ausnahme gibt.

Trotzdem solltest Du dich nicht damit herumquälen, ob deine Handlung in diesem Moment unrechtmäßig ist, sonst könnte es für dich zu spät sein, da Du gar nicht, oder zu spät oder einfach zu uneffektiv reagierst.

Im Folgenden findest Du die wichtigsten Paragraphen zur Notwehr und im Anschluß daran ein paar Erläuterungen dazu. Ließ es und vergißt es...

Die Notwehrparagraphen

StGB: §32. 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 anderen abzuwenden.

StGB: §33. Überschreitung der Notwehr.

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

StGB: § 323 c. Unterlassene Hilfeleistung.

Wer bei Unglücksfällen oder gemeiner Gefahr oder Not nicht Hilfe leistet, obwohl dies erforderlich und ihm den Umständen entsprechend nach zuzumuten, insbesondere ohne erhebliche eigene Gefahr und ohne Verletzung anderer wichtiger Pflichten möglich ist, wird mit Freiheitsstrafe bis zu einem Jahr oder mit Geldstrafe bestraft.

BGB: §227. Notwehr.

(1) Eine durch Notwehr gebotene Handlung ist nicht widerrechtlich.

(2) Notwehr ist diejenige Verteidigung, welche erforderlich ist, um einen

gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwenden.

Wann darf ich den nun?

Immer wenn Dein Leben, deine Gesundheit, deine Freiheit, deine Ehre oder dein Eigentum von einem anderen verletzt, beschädigt oder bedroht wird, liegt ein Angriff gegen dich vor.

Du befindest dich dann in einer Notwehrlage und darfst deine rechtlich geschützten Interessen (Leben, Freiheit, Gesundheit...) im Rahmen des Notwehrgesetzes verteidigen.

Der Angriff muß aber rechtswidrig und gegenwärtig sein!

Rechtswidrig sind alle Handlungen, denen Du nicht zugestimmt hast, oder die nicht durch ein Gesetz gerechtfertigt werden, zum Beispiel die Gewaltanwendung der staatlichen Exekutive.

Der Angriff muß außerdem gegenwärtig sein. Das bedeutet, er wird durchgeführt, oder aber er steht unmittelbar bevor.

**Du darfst dich auch verteidigen,
wenn Du noch nicht angegriffen wirst,
aber einen Angriff unmittelbar befürchten mußt.**

Zeigt der Täter nach der Abwehr keinen Angriffswillen mehr, dann überschreitest Du die Notwehr, wenn Du den Angreifer weiter schlägst.

Die Rechtsprechung wertet das überschreiten der Notwehr als Selbstjustiz, und die kann für dich rechtliche Konsequenzen haben. Außerdem mußt Du die Verhältnismäßigkeit der Mittel wahren. Das bedeutet, das Du nicht überreagieren solltest.

Aber:

Solltest Du in einer **bedrohlichen Situation** zu heftig reagieren, dann hilft dir der Paragraph 33 des StGB. Dort heißt es:

„Überschreitet der Täter die Grenzen der Notwehr aus Verwirrung, Furcht oder Schrecken, so wird er nicht bestraft.“

Fällt dir was auf? Hier wirst Du als Täter bezeichnet! Deine Schwierigkeit ist es, für dich festzustellen, wann Du wirklich in einer bedrohlichen Situation bist.

Ein Beispiel:

Du wirst nach dem Weg gefragt und schlägst dem Mann einfach kommentarlos ins Gesicht. Der erstattet daraufhin Anzeige.

Das eingesetzte Mittel (Faustschlag), war in dieser Situation offensichtlich nicht verhältnismäßig. Du hast eindeutig die Notwehr überschritten. Es ist an dir nachzuweisen, das die Situation für dich bedrohlich war.

Das Notwehrrecht kannst Du nicht nur für dich in Anspruch nehmen, sondern auch für eine Person, die nicht in der Lage ist, sich alleine ausreichend zu verteidigen. Wenn Du jemandem zu Hilfe eilen willst, dann achte darauf, dass deine Hilfe vom Opfer auch gewünscht wird. Nothilfe darf man niemandem aufdrängen (VORSICHT... Die zwei Streithähne können sich auch gegen dich verbünden !!!).

Andererseits kannst Du laut Paragraph §323 c StGB für unterlassene Hilfeleistung belangt werden.

(Siehe auch „Deeskalation als unparteiische/r Dritte/r“ auf Seite 4-50.)

(Siehe auch „Du eilst einem Dritten zu Hilfe“ auf Seite 11-85.)

**Hilfe für Dritte
in Not**

Wann bin ich überhaupt Opfer?

§174. Sexueller Missbrauch von Schutzbefohlenen.

(1) Wer sexuelle Handlungen

1. an einer Person unter sechzehn Jahren, die ihm zur Erziehung, zur Ausbildung oder Betreuung in der Lebensführung anvertraut ist,
2. an einer Person unter achtzehn Jahren, die ihm zur Erziehung, zur Ausbildung oder zur Betreuung in der Lebensführung anvertraut oder im Rahmen eines Dienst- oder Arbeitsverhältnisses untergeordnet ist, unter Missbrauch einer mit dem Erziehungs-, Ausbildungs-, Betreuungs-, Dienst- oder Arbeitsverhältnis verbundenen Abhängigkeit oder
3. an seinem noch nicht achtzehn Jahre alten leiblichen oder angenommenen Kind vornimmt oder an sich von dem Schutzbefohlenen vornehmen läßt, wird mit Freiheitsstrafe bis zu fünf Jahren oder mit Geldstrafe bestraft.

(2) Wer unter den Voraussetzungen des Absatzes 1 Nr. 1 bis 3

1. sexuelle Handlungen vor dem Schutzbefohlenen vornimmt oder
2. den Schutzbefohlenen dazu bestimmt, dass er sexuelle Handlung vor ihm vornimmt, um sich oder den Schutzbefohlenen hierdurch sexuell zu erregen, wird mit Freiheitsstrafe bis zu drei Jahren oder mit Geldstrafe bestraft.

(3) Der Versuch ist strafbar.

§ 177. Sexuelle Nötigung; Vergewaltigung.

(1) Wer eine andere Person

1. mit Gewalt,
2. durch Drohung mit gegenwärtiger Gefahr für Leib oder Leben oder

**Abschnitt 13:
Straftaten
gegen die sexu-
elle Selbstbe-
stimmung**

3. unter Ausnutzung einer Lage, in der das Opfer der Einwirkung des Täters schutzlos ausgeliefert ist, nötigt, sexuelle Handlungen des Täters oder eines Dritten an sich zu dulden oder an dem Täter oder einem Dritten vorzunehmen, wird mit Freiheitsstrafe nicht unter einem Jahr bestraft.

(2) In besonders schweren Fällen ist die Strafe Freiheitsstrafe nicht unter zwei Jahren. Ein besonders schwerer Fall liegt in der Regel vor, wenn

1. der Täter mit dem Opfer den Beischlaf vollzieht oder ähnliche sexuelle Handlungen an dem Opfer vornimmt oder an sich von ihm vornehmen läßt, die dieses besonders erniedrigen, insbesondere, wenn sie mit einem Eindringen in den Körper verbunden sind (Vergewaltigung), oder

2. die Tat von mehreren gemeinschaftlich begangen wird.

(3) Auf Freiheitsstrafe nicht unter drei Jahren ist zu erkennen, wenn der Täter

1. Eine Waffe oder ein anderes gefährliches Werkzeug bei sich führt,

2. Sonst ein Werkzeug oder Mittel bei sich führt, um den Widerstand einer anderen Person durch Gewalt oder Drohung mit Gewalt zu verhindern oder zu überwinden, oder

3. Das Opfer durch die Tat in die Gefahr einer schweren Gesundheitsschädigung bringt.

(4) Auf Freiheitsstrafe nicht unter fünf Jahren ist zu erkennen, wenn der Täter

1. bei der Tat eine Waffe oder ein anderes gefährliches Werkzeug verwendet oder

2. das Opfer

a) bei der Tat körperlich schwer misshandelt oder

b) durch die Tat in die Gefahr des Todes bringt.

(5) in minder schweren Fällen des Absatzes 1 ist auf Freiheitsstrafe von sechs Monaten bis zu fünf Jahren, in minder schweren Fällen der Absätze 3 und 4 auf Freiheitsstrafe von einem Jahr bis zu zehn Jahren zu erkennen.

§ 178 Sexuelle Nötigung und Vergewaltigung mit Todesfolge.

Verursacht der Täter durch die sexuelle Nötigung oder Vergewaltigung (§ 177) wenigstens leichtfertig den Tod des Opfers, so ist die Strafe lebenslange Freiheitsstrafe oder Freiheitsstrafe nicht unter zehn Jahren.

§ 179. Sexueller Missbrauch widerstandsunfähiger Personen.

(1) wer eine andere Person, die

wegen einer geistigen oder seelischen Krankheit oder Behinderung einschließlich einer Suchtkrankheit oder wegen einer tiefgreifenden Bewusstseinsstörung oder körperlich zum Widerstand unfähig ist, dadurch missbraucht, das er unter Ausnutzung der Widerstandsunfähigkeit sexuelle Handlungen an ihr vornimmt oder an sich von ihr vornehmen läßt, wird mit Freiheitsstrafe von sechs Monaten bis zu zehn Jahren bestraft.

(2) Ebenso wird bestraft, wer eine widerstandsunfähige Person (Absatz 1) dadurch missbraucht, das er sie unter Ausnutzung der Widerstandsunfähigkeit dazu bestimmt, sexuelle Handlungen an einem Dritten vorzunehmen oder von einem Dritten an sich vornehmen zu lassen.

(3) Der Versuch ist strafbar.

(4) Auf Freiheitsstrafe nicht unter einem Jahr ist zu erkennen, wenn

1. der Täter mit dem Opfer den Beischlaf vollzieht oder ähnliche sexuelle Handlungen an ihm vornimmt oder an sich von ihm vornehmen läßt, die mit einem Eindringen in den Körper verbunden sind,
2. die Tat von mehreren gemeinschaftlich begangen wird oder
3. der Täter das Opfer durch die Tat in die Gefahr einer schweren Gesundheitsschädigung oder einer erheblichen Schädigung der körperlichen oder seelischen Entwicklung bringt.

(5) In minder schweren Fällen der Absätze 1, 2 und 4 ist auf Freiheitsstrafe von drei Monaten bis zu fünf Jahren zu erkennen.

§ 182 Sexueller Missbrauch von Jugendlichen.

(1) Eine Person über achtzehn Jahre, die eine Person unter sechzehn Jahren dadurch missbraucht, das sie

1. unter Ausnutzung einer Zwangslage oder gegen Entgelt sexuelle Handlungen an ihr vornimmt oder an sich von ihr vornehmen läßt oder
2. diese unter Ausnutzung einer Zwangslage dazu bestimmt, sexuelle Handlungen an einem Dritten vorzunehmen oder von einem Dritten an sich vornehmen zu lassen, wird mit Freiheitsstrafe bis zu fünf Jahren oder mit Geldstrafe bestraft.

(1) Eine Person über einundzwanzig Jahre, die eine Person unter sechzehn Jahren dadurch missbraucht, das sie

1. sexuelle Handlungen an ihr vornimmt oder an sich von ihr vornehmen läßt oder
2. diese dazu bestimmt, sexuelle Handlungen an einem Dritten vorzunehmen oder von einem Dritten an sich vornehmen zu lassen, und dabei die fehlende Fähigkeit des Opfers zur sexuellen Selbstbestimmung ausnutzt, wird mit Freiheitsstrafe bis zu drei Jahren oder mit Geldstrafe bestraft.

(2) in den Fällen des Absatzes 2 wird die Tat nur auf Antrag verfolgt, es sei denn, das die Strafverfolgungsbehörde wegen des besonderen öffentlichen Interesses an der Strafverfolgung ein Einschreiten von Amts wegen für geboten hält.

(3) In den Fällen der Absätze 1 und 2 kann das Gericht von der Strafe nach diesen Vorschriften absehen, wenn bei Berücksichtigung des Verhaltens der Person, gegen die sich die Tat richtet, das Unrecht der Tat gering ist.

§ 183 Exhibitionistische Handlungen.

1) Ein Mann, der eine andere Person durch eine exhibitionistische Handlung belästigt, wird mit Freiheitsstrafe bis zu einem Jahr oder mit Geldstrafe bestraft.

(2) Die Tat wird nur auf Antrag verfolgt, es sei denn, das die Strafverfolgungsbehörde wegen des besonderen öffentlichen Interesses an der Strafverfolgung ein Einschreiten von Amts wegen für geboten hält.

(3) Das Gericht kann die Vollstreckung einer Freiheitsstrafe auch dann zur Bewährung aussetzen, wenn zu erwarten ist, das der Täter erst nach einer längeren Heilbehandlung keine exhibitionistischen Handlungen mehr vornehmen wird.

(4) Absatz 3 gilt auch, wenn ein Mann oder eine Frau wegen einer exhibitionistischen Handlung

1. nach einer anderen Vorschrift, die im Höchstmaß Freiheitsstrafe bis zu einem Jahr oder Geldstrafe androht, oder

2. nach § 174 Abs. 2 Nr. 1 oder § 176 Abs. 3 Nr. 1 bestraft wird.

§ 183a Erregung öffentlichen Ärgernisses.

Wer öffentlich sexuelle Handlungen vornimmt und dadurch absichtlich oder wissentlich ein Ärgernis erregt, wird mit Freiheitsstrafe bis zu einem Jahr oder mit Geldstrafe bestraft, wenn die Tat nicht in § 183 mit Strafe bedroht ist.

Abschnitt 14: Beleidigung

§ 185 Beleidigung.

Die Beleidigung wird mit Freiheitsstrafe bis zu einem Jahr oder mit Geldstrafe und, wenn die Beleidigung mittels einer Tätlichkeit begangen wird, mit Freiheitsstrafe bis zu zwei Jahren oder mit Geldstrafe bestraft.

§ 186 Üble Nachrede.

Wer in Beziehung auf einen anderen eine Tatsache behauptet oder verbreitet, welche denselben verächtlich zu machen oder in der öffentlichen Meinung herabzuwürdigen geeignet ist, wird, wenn nicht diese Tatsache erweislich wahr ist, mit Freiheitsstrafe bis zu einem Jahr oder mit

Geldstrafe und, wenn die Tat öffentlich oder durch Verbreitung von Schriften (§ 11 Abs. 3) begangen ist, mit Freiheitsstrafe bis zu zwei Jahren oder mit Geldstrafe bestraft.

§ 187 Verleumdung.

Wer wider besseres Wissens in Beziehung auf einen anderen eine unwahre Tatsache behauptet oder verbreitet, welche denselben verächtlich zu machen oder in der öffentlichen Meinung herabzuwürdigen oder dessen Kredit zu gefährden geeignet ist, wird mit Freiheitsstrafe bis zu zwei Jahren oder mit Geldstrafe und, wenn die Tat öffentlich, in einer Versammlung oder durch Verbreiten von Schriften (§ 11 Abs. 3) begangen ist, mit Freiheitsstrafe bis zu fünf Jahren oder mit Geldstrafe bestraft.

§ 11 Abs. 3

(3) Den Schriften stehen Ton- und Bildträger, Datenspeicher, Abbildungen und andere Darstellungen in denjenigen Vorschriften gleich, die auf diesen Absatz verweisen.

§ 192 Beleidigung trotz Wahrheitsbeweises.

Der Beweis der Wahrheit der behaupteten oder verbreiteten Tatsache schließt die Bestrafung nach § 185 nicht aus, wenn das Vorhandensein einer Beleidigung aus der Form der Behauptung oder Verbreitung oder aus den Umständen, unter welchen sie geschah, hervorgeht.

§ 199 Wechselseitig begangene Beleidigungen.

Wenn eine Beleidigung auf der Stelle erwidert wird, so kann der Richter beide Beleidiger oder einen derselben für straffrei erklären.

§ 211 Mord.

(1) Der Mörder wird mit lebenslanger Freiheitsstrafe bestraft.

(1) Mörder ist, wer

Aus Mordlust, zur Befriedigung des Geschlechtstriebes, aus Habgier oder sonst aus niedrigen Beweggründen, heimtückisch oder grausam oder mit gemeingefährlichen Mitteln oder um eine andere Straftat zu ermöglichen oder zu verdecken, einen Menschen tötet.

§ 223 Körperverletzung.

(1) Wer eine andere Person körperlich misshandelt oder an der Gesundheit schädigt, wird mit Freiheitsstrafe bis zu fünf Jahren oder mit Geldstrafe bestraft.

(2) Der Versuch ist strafbar.

Abschnitt 16:
Straftaten
gegen das
Leben

Abschnitt 17:
Körperverlet-
zung

§ 224 Gefährliche Körperverletzung.

(1) Wer die Körperverletzung

1. durch Beibringung von Gift oder anderen gesundheitsschädlichen Stoffen,
 2. mittels einer Waffe oder eines anderen gefährlichen Werkzeugs,
 3. mittels eines hinterlistigen Überfalls,
 4. mit einem anderen Beteiligten gemeinschaftlich oder
 5. mittels einer das Leben gefährdenden Behandlung
- begeht, wird mit Freiheitsstrafe von sechs Monaten bis zu zehn Jahren bestraft.

(2) Der Versuch ist strafbar.

§ 226 Schwere Körperverletzung.

(1) Hat die Körperverletzung zur Folge, das die verletzte Person

1. das Sehvermögen auf einem oder beiden Augen, das Gehör, das Sprechvermögen oder die Fortpflanzungsfähigkeit verliert,
2. ein wichtiges Glied des Körpers verliert oder dauernd nicht mehr gebrauchen kann oder
3. in erheblicher Weise dauernd entstellt wird oder in Siechtum, Lähmung oder geistige Krankheit oder Behinderung verfällt,

so ist die Strafe Freiheitsstrafe von einem Jahr bis zu zehn Jahren.

(2) Verursacht der Täter eine der in Absatz 1 bezeichneten Folgen absichtlich oder wissentlich, so ist die Strafe Freiheitsstrafe nicht unter drei Jahren.

(3) In minder schweren Fällen des Absatzes 1 ist auf Freiheitsstrafe von sechs Monaten bis zu fünf Jahren, in minder schweren Fällen des Absatzes 2 auf Freiheitsstrafe von einem Jahr bis zu zehn Jahren zu erkennen.

§ 227 Körperverletzung mit Todesfolge.

(1) Verursacht der Täter durch die Körperverletzung (§§ 223 bis 226) den Tod der verletzten Person, so ist die Strafe Freiheitsstrafe nicht unter drei Jahren.

(2) In minder schweren Fällen ist auf Freiheitsstrafe von einem Jahr bis zu zehn Jahren zu erkennen.

§ 239 Freiheitsberaubung.

(1) Wer einen Menschen einsperrt oder auf andere Weise der Freiheit beraubt, wird mit Freiheitsstrafe bis zu fünf Jahren oder mit Geldstrafe bestraft.

(2) Der Versuch ist strafbar.

Abschnitt 18:
Straftaten
gegen die per-
sönliche Frei-
heit

(3) Auf Freiheitsstrafe von einem bis zu zehn Jahren ist zu erkennen, wenn der Täter

1. das Opfer länger als eine Woche der Freiheit beraubt oder
2. durch die Tat oder eine während der Tat begangene Handlung eine schwere Gesundheitsschädigung des Opfers verursacht.

(4) Verursacht der Täter durch die Tat oder eine während der Tat begangene Handlung den Tod des Opfers, so ist die Strafe Freiheitsstrafe nicht unter drei Jahren.

(5) In minder schweren Fällen des Absatzes 3 ist auf Freiheitsstrafe von sechs Monaten bis zu fünf Jahren, in minder schweren Fällen des Absatzes 4 auf Freiheitsstrafe von einem Jahr bis zu zehn Jahren zu erkennen.

§ 239 b Geiselnahme.

(1) Wer einen Menschen entführt oder sich eines Menschen bemächtigt, um ihn oder einen Dritten durch die Drohung mit dem Tod oder einer schweren Körperverletzung (§ 226) des Opfers oder mit dessen Freiheitsentziehung von über einer Woche Dauer zu einer Handlung, Duldung oder Unterlassung zu nötigen, oder wer die von ihm durch eine solche Handlung geschaffene Lage eines Menschen zu einer solchen Nötigung ausnutzt, wird mit Freiheitsstrafe nicht unter fünf Jahren bestraft.

§ 240 Nötigung.

(1) Wer einen Menschen rechtswidrig mit Gewalt oder durch Drohung mit einem empfindlichen Übel zu einer Handlung, Duldung oder Unterlassung nötigt, wird mit Freiheitsstrafe bis zu drei Jahren oder mit Geldstrafe bestraft.

(2) Rechtswidrig ist die Tat, wenn die Anwendung der Gewalt oder die Androhung des Übels zu dem angestrebten Zweck als verwerflich anzusehen ist.

(3) Der Versuch ist strafbar.

(4) In besonders schweren Fällen ist die Strafe Freiheitsstrafe von sechs Monaten bis zu fünf Jahren. Ein besonders schwerer Fall liegt dann vor, wenn der Täter

1. eine andere Person zu einer sexuellen Handlung nötigt,
2. eine Schwangere zum Schwangerschaftsabbruch nötigt oder
3. seine Befugnisse oder Stellung als Amtsträger missbraucht.

§ 241 Bedrohung.

(1) Wer einen Menschen mit der Begehung eines gegen ihn oder ihm nahestehende Person gerichteten Verbrechens bedroht, wird mit Freiheitsstrafe bis zu einem Jahr oder mit Geldstrafe bestraft.

(2) Ebenso wird bestraft, wer wider besseres Wissen einem Menschen vortäuscht, das die Verwirklichung eines gegen ihn oder eine ihm nahestehende Person gerichteten Verbrechens bevorstehe.

§ 241a Politische Verdächtigung.

(1) Wer einen anderen durch eine Anzeige oder eine Verdächtigung der Gefahr aussetzt, aus politischen Gründen verfolgt zu werden und hierbei im Widerspruch zu rechtsstaatlichen Grundsätzen durch Gewalt- oder Willkürmaßnahmen Schaden an Leib oder Leben zu erleiden, der Freiheit beraubt oder in seiner beruflichen oder wirtschaftlichen Stellung empfindlich beeinträchtigt zu werden, wird mit Freiheitsstrafe bis zu fünf Jahren oder mit Geldstrafe bestraft.

(2) Ebenso wird bestraft, wer eine Mitteilung über einen anderen macht oder übermittelt und ihn dadurch der in Absatz 1 bezeichneten Gefahr einer politischen Verfolgung aussetzt.

(3) Der Versuch ist strafbar.

(4) Wird in der Anzeige, Verdächtigung oder Mitteilung gegen den anderen eine unwahre Behauptung aufgestellt oder ist die Tat in der Absicht begangen, eine der in Absatz 1 bezeichneten Folgen herbeizuführen, oder liegt sonst ein besonders schwerer Fall vor, so kann auf Freiheitsstrafe von einem Jahr bis zu zehn Jahren erkannt werden.

Über Waffen...

Um nicht mit dem Gesetz in Konflikt zu geraten läßt Du dich beim Kauf einer Waffe am besten vom Fachhändler beraten, oder Du informierst dich direkt bei der Polizei oder im Selbstverteidigungskurs.

Zu deiner Information findest Du im folgenden Abschnitt einen Auszug aus dem Waffengesetz(WaffG) In den hier wiedergegebenen §37 (Abschnitt VII) sind lediglich die Verbote geregelt.

Über die Strafen (WaffG, §52ff) wirst Du hier nichts finden. Zu den Strafen nur soviel: Wirst Du mit einer verbotenen Waffe erwischt, kannst Du mit teils drastischen Strafen rechnen.

Siehe auch „Special - Waffen“ auf Seite 97, und „Special - Kampf mit & gegen Waffen“ auf Seite 105.

ACHTUNG: Es gilt ein neues Waffengesetz!

(Die Änderungen sind hier noch nicht eingearbeitet)

(Siehe nächste Auflage...)

§ 37: Verbotene Gegenstände

(1) Es ist verboten, folgende Gegenstände herzustellen, zu bearbeiten, instandzusetzen, zu erwerben, zu vertreiben, anderen zu überlassen, einzuführen, sonst in den Geltungsbereich dieses Gesetzes zu verbringen oder sonst die tatsächliche Gewalt über sie auszuüben:

1. Schußwaffen, die

a) über den für Jagd- und Sportzwecke allgemein üblichen Umfang hinaus zusammengeklappt, zusammengeschoben, verkürzt oder schnell zerlegt werden können,

b) eine Länge von mehr als 6 cm haben und zerlegbar sind, deren längster Waffenteil kürzer als 1 cm ist und die zum Verschießen von Handfeuerpatronen bestimmt sind,

c) ihrer Form nach geeignet sind, einen anderen Gegenstand vorzutäuschen oder die mit Gegenständen des täglichen Gebrauchs verkleidet sind,

d) vollautomatische Selbstladewaffen sind,

e) ihrer äußeren Form nach den Anschein einer vollautomatischen Selbstladewaffe hervorrufen, die Kriegswaffe im Sinne des Gesetzes über die Kontrolle von Kriegswaffen ist,

2. Vorrichtungen, die zum Anleuchten oder Anstrahlen des Zieles dienen und für Schußwaffen bestimmt sind,

3. Nachtzielgeräte, die einen Bildwandler oder eine elektronische Verstärkung besitzen und für Schußwaffen bestimmt sind,

4. Hieb- oder Stoßwaffen, die ihrer Form nach geeignet sind, einen anderen Gegenstand vorzutäuschen oder die mit Gegenständen des täglichen Gebrauchs verkleidet sind,

5. Messer, deren Klingen auf Knopf- oder Hebeldruck hervorschnellen und hierdurch festgestellt werden können (Springmesser), ferner Messer, deren Klingen beim Lösen einer Sperrvorrichtung durch ihre Schwerkraft oder durch eine Schleuderbewegung aus dem Griff hervorschnellen und selbsttätig festgestellt werden (Fallmesser),

Anmerkung: nach Nr. 37.2.6 WaffVwV fallen Spring- und Fallmesser nur dann unter das Verbot, wenn der aus dem Griff herausragende Teil der Klinge länger als 8,5 cm ist oder in der Mitte schmaler ist als 14% ihrer Länge oder die Klinge zweiseitig geschliffen ist oder diese keinen durchgehenden Rücken hat, der sich zur Schneide hin verjüngt.

6. Stahlruten, Totschläger oder Schlagringe,

7. Geschosse, Wurfkörper oder sonstige Gegenstände, die Angriffs- oder Verteidigungszwecken dienen und dazu bestimmt sind leicht entflammare Stoffe so zu verteilen und zu entzünden, daß schlagartig ein Brand entstehen kann,

8. Geschosse mit Betäubungsmitteln, die zu Angriffs- oder Verteidigungszwecken bestimmt sind,

9. Geschosse und sonstige Gegenstände mit Reizstoffen, die zu Angriffs- oder Verteidigungszwecken oder zur Jagd bestimmt sind, wenn sie bei bestimmungsgemäßer Verwendung den Anforderungen einer Rechtsverordnung nach § 6 Abs. 4 Nr.4 nicht entsprechen,

10. Nachbildungen von Schusswaffen im Sinne der Nummer 1 Buchstabe e,

11. unbrauchbar gemachte vollautomatische Selbstladewaffen, die Kriegswaffen waren, und unbrauchbar gemachte Schusswaffen, die den Anschein vollautomatischer Kriegswaffen hervorrufen.

[2] Satz 1 Nummer 1 Buchstabe b gilt nicht für Einsteckläufe und Austauschläufe; Satz 1 Nummer 5 gilt nicht für Springmesser und Fallmesser, die nach Größe sowie Länge und Schärfe der Spitze als Taschenmesser anzusehen sind. Es ist ferner verboten, zur Herstellung von Gegenständen der in Satz 1 Nr.7 bezeichneten Art anzuleiten oder Bestandteile zu vertreiben, die zur Herstellung dieser Gegenstände bestimmt sind.

(2) Absatz 1 ist nicht anzuwenden, soweit

1. die dort bezeichneten Gegenstände für die Bundeswehr, den Bundesgrenzschutz, die Bundeszollverwaltung oder die Polizeien der Länder bestimmt sind und ihnen überlassen werden,

2. jemand auf Grund eines gerichtlichen oder behördlichen Auftrages tätig wird oder

3. jemand für Schusswaffen, die zugleich Kriegswaffen sind, eine Genehmigung nach dem Gesetz über die Kontrolle von Kriegswaffen besitzt oder einer solchen Genehmigung nicht bedarf.

(3) Das Bundeskriminalamt kann von den Verboten des Absatzes 1 allgemein oder für den Einzelfall Ausnahmen zulassen, wenn öffentliche Interessen nicht entgegenstehen, insbesondere wenn die in Absatz 1 bezeichneten Gegenstände zur Ausfuhr oder zum sonstigen Verbringen aus dem Geltungsbereich dieses Gesetzes bestimmt sind.

Die Ausnahmen können mit Auflagen verbunden werden, wenn dies zur Abwehr von Gefahren für Leben oder Gesundheit von Menschen oder zur Verhütung von sonstigen erheblichen Gefahren für die öffentliche Sicherheit erforderlich ist. Nachträgliche Auflagen sind zulässig.

(4) Das Verbot nach Absatz 1 wird nicht wirksam, wenn

1. der Erbe den durch Erbfolge erworbenen Gegenstand unverzüglich unbrauchbar macht, einem Berechtigten überläßt oder einen Antrag nach Absatz 3 stellt,

2. der Finder den gefundenen Gegenstand unverzüglich einem Berechtigten überläßt.

(5) Solange keine Ausnahme nach Absatz 3 zugelassen ist, kann die zuständige Behörde den Gegenstand sicherstellen. Wird eine Ausnahme nach Absatz 3 nicht unverzüglich beantragt oder wird sie unanfechtbar versagt, so kann die zuständige Behörde den Gegenstand einziehen. Ein Erlös aus der Verwertung des Gegenstandes steht dem bisher Berechtigten zu.

Waffenscheine

Gemäß dem neuen Waffengesetz kannst Du weiterhin ab 18 Jahren Schreckschuss-, Reizstoff- und Signalwaffen kaufen und besitzen.

Kleiner Waffenschein

(Siehe auch „Knallpatronenschuß & Gaswaffen“ auf Seite 13-101.)

Um sie in der Öffentlichkeit mit Dir herumzutragen benötigst Du den "kleinen Waffenschein" (gemäß § 10 Abs. 4 Satz 4 i.V.m. Anlage 2 Abschnitt 2 Unterabschnitt 3 Nr. 2 und 2.1 WaffG-neu) um nicht mit dem Gesetz in Konflikt zu geraten. Das gilt auch für Waffen, die Du vor dem Inkrafttreten der Gesetzesänderung erworben hast.

Du erhältst ihn von Deiner örtlich zuständigen Waffenbehörde wenn Du volljährig, zuverlässig, rechtstreu und sachkundig bist.

Als unzuverlässig giltst Du, wenn Du wegen eines Verbrechens oder einer sonstigen vorsätzlichen Straftat zu einer mindestens einjährigen Haftstrafe verurteilt wurdest. Du bist auch unzuverlässig, wenn Du einem verbotenen Verein oder einer für verfassungswidrig erklärten Partei angehörst, verfassungsfeindliche Bestrebungen verfolgst oder massiv gewalttätig geworden bist.

Um das zu kontrollieren fragt die Behörde u.a. direkt bei der Staatsanwaltschaft an, ob etwas gegen die vorliegt.

Waffenbesitz- karte

Die Waffenbesitzkarte ermächtigt Dich Schußwaffen mit einer Gesamtlänge von höchstens 60 cm (Faustfeuerwaffen) zu erwerben und zu besitzen. Du Darfst Sie allerdings nicht in der Öffentlichkeit mit Dir herumtragen, sondern nur innerhalb Deiner Wohnung, deines Grundstückes und auf zugelassenen Schießständen. Waffe und Munition müssen getrennt transportiert, und aufbewahrt werden.

Es gibt drei verschiedene Arten von Waffenbesitzkarten:

Die gelbe Waffenbesitzkarte (auch kurz WBK genannt) berechtigt Dich als Sportschütze zum Besitz von einschüssigen Einzelladern ohne zahlenmäßige Begrenzung. Bedingung ist die regelmäßige Teilnahme am Vereinsleben!

Die grüne Waffenbesitzkarte, erlaubt es Dir auch mehrschüssige Waffen, sogenannte Mehrlader, zu kaufen.

Die rote Waffenbesitzkarte benötigst Du, wenn Du Waffen sammeln möchtest. Sie erlaubt Dir den Besitz einer unbegrenzten Zahl von Waffen eines Bestimmten Gebietes, zum Beispiel einer bestimmten Epoche oder Gattung. Zum Kreis der Erlauchten gehörst Du, wenn Du ein Spezialist Bist, z.B. Gutachter, Ballistiker oder Sammler bestimmter Waffenarten mit berechtigtem Interesse.

(Siehe auch „Scharfe Schußwaffen“ auf Seite 13-100.)

Waffenschein

Diese Urkunde berechtigt Dich zum Führen von geladenen Schusswaffen.

Du kannst ihn bekommen, wenn Du als verlässlich anzusehen bist, einen Bedarf zum Führen einer Schusswaffe nachweisen kannst, und eine Sachkundeprüfung vor einer staatlich anerkannten Prüfungskommission ablegst. Alle fünf Jahre wird Deine Verlässlichkeit erneut überprüft.

Du mußt glaubhaft machen, dass Du in der Öffentlichkeit, also außerhalb von "Wohn- oder Betriebsräumen oder von eingefriedeten Liegenschaften" besonderen Gefahren - und zwar nachweislich wesentlich mehr als die Allgemeinheit - ausgesetzt bist, denen Du am zweckmäßigsten mit Waffengewalt begegnen kannst.

Waffenscheine werden nur in absolut seltenen Ausnahmefällen vergeben. Sogar die meisten Mitarbeiter von Sicherheitsfirmen sind lediglich mit Schreckschusswaffen ausgerüstet!

Es sind ziemlich umfangreiche "Vorarbeiten" zum Erlangen des Waffenscheines notwendig.

(Siehe auch „Scharfe Schußwaffen“ auf Seite 13-100.)

16. Special - Anatomie

In diesem Kapitel beschäftigen wir uns mit der Anatomie des menschlichen Körpers. Dieses Wissen ist für Selbstverteidigung von Nutzen, um die eigene Verwundbarkeit zu erkennen, und die des Angreifers. Außerdem ist es nützliches Allgemeinwissen. Alle relevanten Themen werden hier nur kurz angeschnitten. Für weitergehende Informationen schaut Ihr am besten in die Literaturangaben oder den Quellennachweis ab Seite 172.

Der menschliche Körper ist ein Wunderwerk der Natur. Er besteht aus ca. 206 Knochen, die rund 12 Prozent des Körpergewichts ausmachen. Insgesamt 656 Muskeln sorgen für Bewegung, und machen vierzig Prozent des Körpergewichts aus. Die innere Oberfläche der Lunge beträgt insgesamt ungefähr 70 Quadratmeter, in jedem Lungenflügel tummeln sich an die 300 Millionen Lungenbläschen. Wir atmen täglich durchschnittlich 19.000 Liter Luft ein und aus.

Wird fortgesetzt...

Das Skelett

Grundaufbau

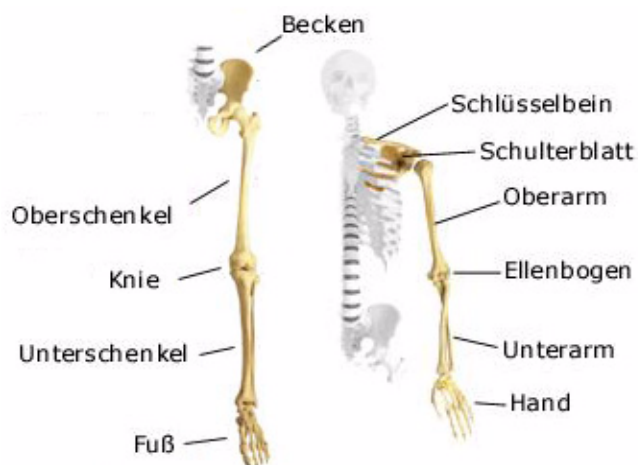


Die Hälfte aller Knochen befindet sich in den Händen und Füßen. Alle Knochen sind durch Gelenke oder Fugen miteinander verbunden. Sie verleihen dem Körper Stabilität und machen ihn dennoch beweglich. Sie bilden außerdem einen Schutz und ein Gerüst für unsere Organe.

Während Schädel und Brustkorb die Aufgabe haben empfindliche Organe - Gehirn und Herz - zu schützen, dienen andere Knochen wie die Wirbelsäule und die Röhrenknochen der Arme und Beine den Körper zu stützen.

Ein Skelett besteht aus dem Schädel, der Wirbelsäule, dem Brustkorb, den oberen und unteren Gliedmaßen.

Die oberen Gliedmaßen bestehen aus Schulter, Oberarm und Unterarm, Ellenbogen und der Hand, die unteren Gliedmaßen bestehen aus Becken, Oberschenkel, Knie, Unterschenkel und Fuß.



Unseren aufrechten Gang verdanken wir der Wirbelsäule. Die geschwungene Form verleiht unserem Körper die nötige Stützkraft, und ein hohes Maß an Elastizität.

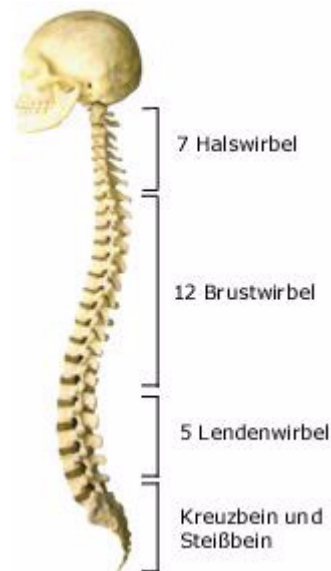
Sie trägt den Kopf, die Rippen und die oberen Gliedmaßen. Grob unterscheidet man bei der Wirbelsäule einen beweglichen oberen Teil - Hals-, Brust-, Lendenwirbelsäule - und einen unbeweglichen Teil - Kreuzbein, Steißbein - der in seiner Position starr bleibt.

Die Wirbelsäule bildet den Kanal für das empfindliche Rückenmark, welches das Gehirn mit dem peripheren Nervensystem verbindet.

Die Bandscheiben dienen als eine art elastischen Stoßdämpfer zwischen den Wirbeln - auch Vertebra genannt -, und verbinden sie miteinander. Das ganze zusammen ergibt eine biegsame Säule, die vom Hals bis zum unteren Ende des Rückens reicht.

Zusätzlich sind die Wirbel mit Muskeln und Bänder verbunden, was zusätzlich Stabilität und Beweglichkeit bringt.

Die gesamte Wirbelsäule besteht aus insgesamt sieben Halswirbeln, zwölf Brustwirbeln, fünf Lendenwirbeln, fünf Kreuzbeinwirbeln und dem Steißbein aus drei bis vier Steißwirbeln.



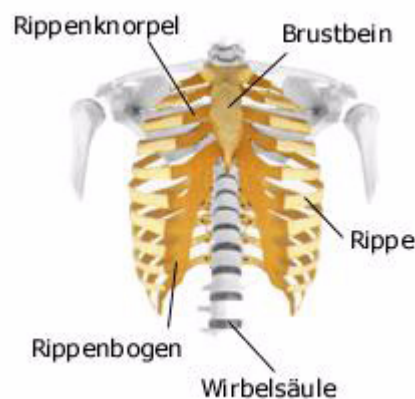
Die Wirbelsäule

Der Brustkorb erfüllt zwei Funktionen. Er bildet einen stabilen Schutz für die lebenswichtigen Organe (Eingeweide, Herz, Lunge) die er umhüllt. Außerdem ist er dank seiner beweglichen Rippen sehr elastisch und ermöglicht uns damit die Atmung (Dabei bewegen sich die Rippen auf und ab, so daß sich die Lunge ausdehnen und wieder zusammenziehen kann).

Der Brustkorb hat die Form eines Kegels und besteht aus sieben

Einzelteilen: Der Brustwirbelsäule, insgesamt zwölf Rippenpaaren und dem Brustbein.

Jede einzelne Rippe ist durch einen Kopf und einen kleinen Höcker gelenkig an die Wirbelsäule gekoppelt. Die ersten sieben Rippenpaare, die sogenannten echten Rippenpaare sind über knorpeliges Gewebe mit dem Brustbein verbunden. Die nächsten drei Paare - die längsten Rippen - sind nur über den knorpeligen Rippenbogen mit dem Brustbein verbunden, die beiden letzten kurzen Rippenpaare haben keine Verbindung zum Brustbein.



Brustkorb

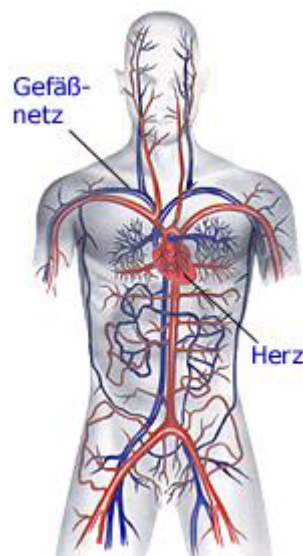
Viele Muskeln und Bänder, die an den Rippen ansetzen, sorgen für Elastizität und Stabilität des Brustkorbs.

Energiegewinnung / Stoffwechsel

Die den Zellen zugeführten Nährstoffe müssen verbrannt werden um deren lebensnotwendige Energie für den Organismus nutzbar zu machen. Diese Verbrennung kann man nur bedingt mit einer herkömmlichen Verbrennung z.B. im Hochofen vergleichen. Die Temperaturen müssen sehr niedrig sein, um die Zellen nicht zu schädigen. Der Prozeß läuft sehr langsam, und mit Hilfe von Atmungsfermenten ab. Diese Form der Verbrennungen nennt man auch Oxydation.

Blutkreislauf

Über den Blutkreislauf werden alle unsere Organe mit Sauerstoff versorgt und das Abfallprodukt Kohlendioxid abtransportiert. Das funktioniert grob folgendermaßen.



Über die Lungenvenen fließt sauerstoffreiches Blut (rot) zum linken Vorhof des Herzens und in die linke Herzkammer. Von dort aus wird es durch Kontraktionen in die Hauptschlagader (Aorta) gepumpt, verteilt sich darüber im Körper und versorgt so die Zellen mit Sauerstoff.

Umgekehrt geben die Zellen das bei der Nährstoffverbrennung entstehende Stoffwechsel-Abfallprodukt Kohlendioxid (rot) an das Blut ab. Das so angereicherte Blut gelangt über das venöse System zum rechten Vorhof und in die rechte Herzkammer. Von dort aus wird es durch Kontraktionen in die Lungenschlagader und zurück in die Lungenarterien gepumpt. Der Kreislauf ist geschlossen.

Lunge

Der Austausch geschieht über die Lunge.

Das weitverzweigte Röhrennetzwerk der beiden Lungen nimmt den größten Teil des Brustraumes ein. Der linke, kleinere Lungenflügel, besteht aus zwei Lungenlappen dem Ober- und dem Unterlappen besteht. Der rechte größere Lungenflügel hat drei Lungenlappen.

Die Oberfläche der Lunge ist vom Lungenfell bedeckt, die Brustwand vom Rippenfell. Beide Membranen bilden zusammen das Brustfell. Sie liegen flach aufeinander und gehen an der Lungenbasis ineinander über. Zwischen den beiden Membranen ist Flüssigkeit eingelagert, damit sie ohne Reibung gegeneinander gleiten können.

Die Lunge besteht aus unzähligen Lungenbläschen, die sich um die Bronchiolen herum gruppieren und die von Kapillaren versorgt werden.

Ohne Sauerstoff kann der menschliche Organismus nicht überleben. Er wird aus der atmosphärischen Luft entnommen und durch Atmung dem Körper zugeführt. Eine weitere Aufgabe ist die Abgabe von Kohlendioxid. Würde das bei der Verbrennung entstehende Kohlendioxid nicht ausgeschieden, würde es den Organismus vergiften, sodaß der Mensch zwangsläufig erstickt (Asphyxie).

Atmung

Daneben hat die Atmung aber noch andere Auswirkungen auf den Organismus. Sie massiert die inneren Organe, unterstützt die Verdauung, und entlastet durch das entstehende Druckgefälle beim Ein- und Ausatmen das Herz, indem es das Pumpen des Blutes nach oben unterstützt.

Eine typische Zivilisationskrankheit ist das zu flache Atmen. Dadurch wird nur ein geringer Teil der Lungenkapazität genutzt. Es wird nicht genügend Sauerstoff eingeatmet und Kohlendioxid nur unzulänglich ausgeatmet. Die Folge ist, daß das Blut verunreinigt, und so Muskeln und Organe schlechter mit Nährstoffen versorgt werden. Ein Ergebnis sind z.B. Kopfschmerzen und Müdigkeit. Außerdem wird die Widerstandsfähigkeit gegen Krankheiten herabgesetzt.

Wir unterscheiden zwei Formen der Atmung, Die Bauchatmung erfolgt durch das Zwerchfell, und füllt den unteren Bereich der Lunge. Die Brustatmung erfolgt über die Zwischenrippenmuskulatur, und füllt den oberen Teil der Lunge. Beide Formen der Atmung zusammen ergeben eine optimale Befüllung der Lungen.

Wenn sich das Zwerchfell zusammenzieht, wird Luft in die Lungen gesogen. Indem sich die Zwischenrippenmuskeln zusammen-, und so die Rippen nach oben ziehen, vergrößert sich die Brusthöhle zusätzlich. Beim Ausatmen entspannen sich Zwerchfell und Zwischenrippenmuskeln, und die Luft wird aus der Lunge gedrückt.

Der Atemvorgang ist automatisiert, und wird vom Atemzentrum im Hirnstamm gesteuert. Dein Körper zwingt dich förmlich dazu zu Atmen. Du kannst versuchen noch so lange die Luft anzuhalten, irgendwann mußt Du wieder atmen. Diesen Vorgang kannst Du nur bedingt willkürlich steuern, z.B. die Atemgeschwindigkeit.

(Siehe auch „Richtig Atmen“ auf Seite 145.)

Nerven

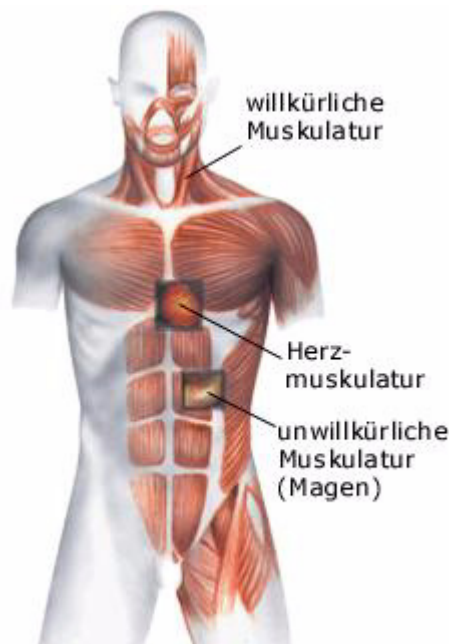
Muskeln und Bänder

Jede Bewegung erfordert die Betätigung von Muskeln.

Immer sind unsere Sinnesorgane, die Nerven und das Gehirn daran beteiligt. Das Gehirn reagiert auf Sinneseindrücke und gibt entsprechend Anweisungen, wie wir unsere Muskeln einsetzen müssen. Ermöglicht wird dieses Zusammenspiel durch ein Nervennetzwerk, das vom Gehirn aus über das Rückenmark zu den Muskeln führt. Manche dieser Faserbündel arbeiten aber auch unwillkürlich: Die Organmuskulatur ist ununterbrochen in Aktion, ohne daß wir sie bewußt steuern können.

Man unterscheidet drei Arten von Muskeln:

- Die willkürliche, quergestreifte Muskulatur (Skelettmuskulatur).
- Die unwillkürliche, glatte Muskulatur.
- Der Herzmuskel ist eine Mischform zwischen diesen beiden Arten.



Die meisten Muskeln sind durch Sehnen mit Knochen verbunden und ermöglichen deren Bewegung. Sie heißen Skelettmuskeln oder quergestreifte Muskeln.

Skelettmuskeln

Diese Muskeln machen beim Mann etwa 40 Prozent und bei einer Frau ungefähr 23 Prozent des Körpergewichts aus. Die Skelettmuskulatur mit ihren insgesamt über 600 Muskeln wird als willkürlich bezeichnet, weil sie von uns bewußt gesteuert werden kann. Sie setzen direkt oder indirekt am Knochen an. Als entgegengesetzte Paare ermöglichen sie sämtliche Bewegungen, die wir in der Lage sind auszuführen.

Ein Muskel besteht aus unzähligen Muskelfasern, die in ein schlauchförmiges Bindegewebe eingekleidet sind. Eine Muskelfaser wiederum besteht aus Faserbündeln, die aus einander überlappenden Proteinfäden bestehen. Zwischen diesen Bündeln aus sogenannten Filamenten, liegen Speicher, in denen Zucker und Sauerstoff in Energie umgewandelt wird.

Ein großer Muskel besteht aus Hunderten solcher Fasern, ein kleinerer ist aus entsprechend weniger Fasern gebildet. Die Muskelfasern reagieren auf Signale, die sie über die Nerven vom Gehirn zugesandt bekommen. Sie ziehen sich zusammen und erzeugen dadurch Bewegung.

Biomechanik

Wie entsteht Bewegung?

Verkürzt ausgedrückt: Bewegung entsteht indem sich Muskeln zusammenziehen, und so die damit verbundenen Knochen in Bewegung setzen.

Wie wird mein Fauststoß schnell und dynamisch?

(In der nächsten Auflage...)

Wie arbeiten Hebel?

Ein Hebel ist eine schmerzhaft Überdehnung eines Gelenkes. Hebel können am besten am Hand-, Arm-, Knie und Fußgelenk angesetzt werden. Aber auch am Schultergelenk ist ein Hebel als fixierung möglich. Manche Hebel wirken auch als Kombination an mehreren Gelenken. Um erkennen zu können wie Hebel arbeiten, muß Du wissen wie die Gelenke, und das Zusammenspiel der Museln, Sehnen und Bänder funktioniert.

Gelenkarten

DieAnatomen unterscheiden folgende Gelenkarten.

(Siehe spätere Auflage).

Wie wird die Kraft des Angreifers überwunden ?

Du kannst einen Hebel niemals gegen den Willen des anderen erzwingen und „durchziehen“ , es sei den Du bist wesentlich stärker als er. Der Trick bei Hebeln ist es die Kraft des Gegners für Dich auszunutzen, oder quer zur Krafrichtung zu arbeiten. Du kannst auch beide Prinzipien kombinieren.

Nutze die Kraft und Bewegung Deines Gegner aus

Einen Armbeugehebel kannst Du nur machen, wenn der Angreifer seinen Arm freiwillig beugt. Setze also erstmal einen Arm Streckhebel an. Der Angreifer wird seinen Arm instinktiv beugen, da er gegen den Hebel arbeitet um ihn zu verhindern. Jetzt ist dein Moment gekommen. Zunächst hältst Du ein wenig dagegen, so baut sich eine Spannung auf. Dann gibst du plötzlich dem Willen des Angreifers nach. Du nutzt seine Kraft, und Bewegung aus um ihn blitzschnell wie von selbst in den Beugehebel zu bringen. (Bilder aus der Bodenlage...)

Arbeite quer zur Krafrichtung

Dieses Prinzip kann man am Kipphandhebel oder besser Armdrehbeugehebel verdeutlichen.

(Siehe spätere Auflage).

Empfindliche Körperstellen

Im folgenden habe ich einige wichtige Stellen aufgeführt. Die Liste ist nicht vollständig. Ich habe eine Einteilung in Kopf, Hals, Rumpf und Extremitäten vorgenommen. Schläge und Druck auf Schockpunkte sollen den Angreifer von deinem eigentlichen Ziel ablenken. Treffer gegen Vitalpunkte sollen den Angreifer kampfunfähig machen, um dir die Flucht zu ermöglichen.

Kopf

Region	Nr.	Bezeichnung	Wirkung, Grund	Technik
	1	Haaransatz, Fontanellen	Schmerz Gehirnerschütterung Schädelfraktur	Haarzug, wuchtige Schläge und Stöße aller Art.
	2	Schläfen	Bewusstlosigkeit, innere Blutungen, Tod	Schlag, Stich.
	3	Augen	Schmerz, bleibende Sehstörungen, völliger Verlust des Augenlichtes, oder des Auges.	Druck als Schockierung, Fingerstich als „Knock- Out“ Technik.
	4	Nasenbein	Nasenbluten, tränende Augen. Nasenbeinbruch, Abriß oder Splitterung des Nasenknorpels. Prellungen und Blutungen, die bis ins Hirn wirken.	Gerader Schlag, oder Schlag von unten. Hammerfaust, Handballen, Faustrücken.
	5	Ohrläppchen	Starke ungefährliche Blutung, da stark durchblutet.	Schlag als Schockierung.
	6	Trommelfell	Schwindelgefühl, Gleichgewichtsstörung, Trommelfellriß.	Preßluftschlag.
	7	Ohrdruckpunkt	Druckempfindlicher Nervenpunkt unterhalb oder hinter dem Ohrläppchen.	Druck mit dem Finger
	8	Lymphknoten unterhalb des Kieferknochens		Druck
	9	Kinnschuppe	Bruch des Kiefers. Zahnausfall, evtl. Biß auf die Zunge. K.O. Punkt.	Schlag von unten, oder von vorne.

Tabelle 16-1: Empfindliche Körperstellen am Kopf

Hals

Region	Nr.	Bezeichnung	Wirkung	Grund
	10	Kehlkopf	Unangenehm, Schluckbeschwerden, Atemnot. Bruch tödlich-Erstickungsgefahr, bleibende Schäden.	Druck, Schlag.
	11	Halsschlagadern	Sauerstoffzufuhr zum Gehirn. Bewusstlosigkeit, Benommenheit.	Handkantenschlag (Schräg ausgeführt: Abriß der Halsschlagader; innere Blutungen.)
	12	Kehlkopfgrube	Keine Muskeln! Nur dünnes Gewebe. Schluckbeschwerden, Schmerz. Verletzung der Luftröhre. Maximal: Durchstoßen der Luftröhre.	Fingerstich
		Genick	Unangenehm, bis Querschnittslähmung, oder tod durch Fraktur der oberen Wirbel.	Schlag, Tritt (am Boden), Genickhebel von Gefühlvoll, bis ruckartig Angewendet - mit leichter Irritierung durch einen kurzen Ruck entgegen der eigentlichen Hebelrichtung.

Rumpf

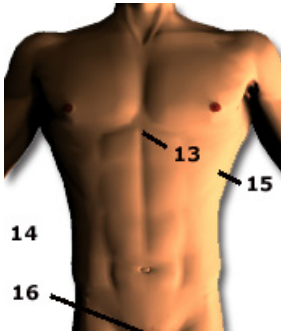
Region	Nr.	Bezeichnung	Wirkung, Grund	Technik
	13	Solar-Plexus	Nervengeflecht für die Baueingeweide. Bewusstlosigkeit, Atemstillstand, Übelkeit, Erbrechen, Zusammenbruch des Kreislaufs, je nach Schlagintensität und Treffergenauigkeit Tod.	Schlag, zwei Finger breit unter das Brustbein. Am besten mit dem Ellenbogen, oder den Knien falls der Angreifer vorneübergebeugt ist.
	14	Organe. Besonders Niere, Magen, Leber, aber auch Milz.	Schmerz, innere Blutungen, Organstörungen bis hin zum Verlust des Organs.	Schlag (Kniestoß, Tritt), Nierenschere.
	15	Kurze Rippen	Prellung, Bruch	Schlag.
	16	Genitalien (Gemächt)	Schmerz, subjektive Atemnot, Bewegungsunfähigkeit und eingeschränkte Wahrnehmung. Quetschungen, Bewusstlosigkeit, Verlust der Zeugungsfähigkeit.	Schlag, Kniestoß, Tritt, Quetschen

Tabelle 16-2: Empfindliche Körperstellen am Rumpf**Anmerkung zum Solar-Plexus**

Der Solar-Plexus (Sonnengeflecht, Plexus coeliacus, Plexus solaris) befindet sich oberhalb des Nabels, im oberen Bauchraum ca. 2 Finger breit unterhalb des Brustbeins (bei der Bauchorta in der Nähe des Zwerchfells).

Ein starker Schlag führt zu einem Schock, und löst eine kurzdauernde Bewußtlosigkeit / Ohnmacht evtl. mit Krämpfen aus (vagovasale Synkope). Im Extremfall, zum Beispiel bei Vorerkrankungen, Stress usw. kann ein Schlag auch zum Tod führen.

Wenn der Solar-Plexus gut gepolstert ist, z.B. im Winter durch feste Bekleidung, ist er nur schwer wirkungsvoll direkt zu treffen. Er ist nicht gut zu lokalisieren, und die Schlagwirkung wird zusätzlich durch die Kleidung gedämpft. Allerdings reicht ein Schlag (Ellenbogen, Faust) in die Nähe (Oberer Bauch) meist aus, um den Gegner zum Zusammenklappen zu bringen.

Anmerkungen zu den inneren Organen

Viele innere Organe, wie z.B. Leber, Milz, oder Nieren, sind stark durchblutet. Triffst du diese Organe hart, können die Adern reißen, was zu versteckten, inneren Blutungen führt. Die Adern können auch nur angerissen sein, sodass die Blutungen über mehrere Tage unbemerkt andauern. Bei einer weiteren nachfolgenden starken Belastung z.B. durch

Sport, kann es dann zu massiven, lebensbedrohenden inneren Blutungen kommen. Typische Warnsignale sind Druckschmerzen, Übelkeit, ein fahles blaßes Gesicht, Schwindel und Erbrechen.

Ein Fußtritt/stoß ist auch hier mit den oben genannten Gefahren verbunden. Ellenbogenstöße sind sicherer.

Anmerkungen zum Gemächt

Die Hoden sind bei weitem nicht so ein empfehlenswerte Ziel wie immer behauptet wird. Jeder Mann weiß, wie verletzlich er dort ist, und wird diese Stelle instinktiv gut decken. Außerdem sind bei erfolgreichem Treffer durch einen Tritt die Reaktionen je nach Veranlagung recht unterschiedlich, und reichen vom totalen Zusammenbruch bis, zum nicht mehr stopbaren, weil schmerzunempfindlichen Adrenalinmonster.

Extremitäten

Region	Nr.	Bezeichnung	Wirkung, Grund	Technik
		Arm-gelenke	Überstreckung des Bänderapparates, auskugel, Bruch	Durch Schläge und Hebelwirkung.
		Handrücken	Schmerzempfindlich	Schlag mit kleiner Fläche (z.B. Knöchelfaust)
		Finger	Bänderdehnung, Bänderriß, Bruch.	Hebeln bei Umklammerungen. Am Boden mit dem Fuß drauftreten.
		Oberschenkelmuskulatur	Schmerz, Gehbehinderung durch Prellung, Hämatom	Tritt
		Oberschenkelinnenseite	Schmerz	Nervendruckpunkt
		Oberschenkelrückseite	Schmerz	Einfach mal reinkneifen...
		Kniekehlen	Bewegungseinschränkung durch Bänderdehnung/riß. Schäden an den Menisken.	Tritt von der Seite, oder schräg hinten (von oben nach unten).
		Schienbein	Wenig Muskeln, empfindliche Knochenhaut. Schmerzhaft. Bruch: Einschränkung der Bewegung.	Tritt, von oben nach unten, oder geradlinig dagegen.
		Fußspann	Schmerzhaft! Einschränkung der Beweglichkeit. Im schlimmsten Fall Fraktur.	Stampftritt. Effektiv mit „entlangschreddeln“ am Schienbein.
		Archillesferse	Wie der Name schon sagt. Ein Tritt ist sehr schmerzhaft. Einschränkung der Bewegung.	Tritt. Allerdings nicht so gut bei Stiefeln oder Highshaft Schuhen.
		Zehen	Schmerzhaft! Quetschungen, Bruch, Schockierung. Einschränkung der Beweglichkeit.	Tritt

Tabelle 16-3: Empfindliche Körperstellen an den Extremitäten

17. Special - Ein bißchen Sport

Konzept

Falls in deiner Freizeitgestaltung das Thema Sport nicht vorkommt, du keine Vereine magst, und das Fitnesscenter dich abschreckt, versuche es mal mit diesem kleinen Programm.

Du kannst es zum Beispiel abends vor dem Fernseher ausführen, statt abends nur faul vor der Glotze zu hängen, was zugegebener Maßen manchmal auch recht reizvoll ist.

Fang klein an mit wenigen Wiederholungen, und steigere dich langsam. Ausschlaggebend für den Erfolg ist die Regelmäßigkeit, mit der die Übungen durchgeführt werden. Jeden Abend ein bißchen was ist besser als einmal die Woche das volle Programm. Du mußt auch nicht alle Übungen auf einmal machen. Einen Tag Arme und Beine, den anderen Tag Rückenübungen und Bauch, und so weiter. Immer schön nach dem Motto: „Steter tropfen höhlt den Stein“.

Übertreibe es nicht, denn schließlich willst Du ja nicht zum Superleistungssportler mutieren. Du wirst feststellen: Sport schafft Wohlbefinden, und ist Balsam für Leib und Seele. Er wird bestimmt bald ein Teil deines Lebens sein.

Programm

Hier erstmal nur die Stichworte. Wird noch ausgebaut...

Mini Warmup !

Atmen - Hand auf Bauch, „Ballon füllen“

Aufgehende Sonne 3x aussen, 3x innen

Push Hands (Beide gleichzeitig) nach vorne und nach unten.

Halswirbel zentrieren (Stirn, druck rechts/links, Zug rechts/links)

Kopf drehen (Kinn bis Schulter)

Sterne pflücken (Greifen, alle Richtungen)

Wände malen (Alle Richtungen, Übergang zum kleinen Arme Kreisen
reduzierung bis Handgelenk kreisen)

Reiterstellung, Kniebeugen (Gleichgewichtsverlagerung re/li Ferse (li/re)
vom Boden)

Arme zur vollen Deckung vorhalten. Uppercut)

Kniestoß gegen Hände (alle Richtungen)

Walk (cool down)

**Herzkreislauf-
training**

Als Herzkreislauftraining ist besonders Joggen, Fahrradfahren oder Seilchenspringen zu empfehlen.

Zu Intensität..., Dauer..., Maximale Herzfrequenz... gibt es etwas in einer der nächsten Auflagen. Ebenso über den folgenden Abschnitt.

**Kräftigungs-
übungen /
Dehnübungen****Bauchmuskulatur**

(siehe nächste Auflage...)

Rückenmuskulatur

(siehe nächste Auflage...)

Brust Schulter Armmuskulatur

(siehe nächste Auflage...)

Dreiköpfiger Oberarmmuskel trizeps (hinten)

(siehe nächste Auflage...)

Zweiköpfiger Oberarmmuskel biceps (vorne)

(siehe nächste Auflage...)

Unterarmmuskulatur

(siehe nächste Auflage...)

Hüft und Beinmuskulatur

(siehe nächste Auflage...)

Ziel: Drei Sätze mit je 10 bis 15 Wiederholungen. Zwischen den Sätzen immer c.a. eine Minute Pause.

Über Liegestütze...

Liegestütze sind immer noch ein sehr gutes Mittel, um die Brust Schulter und Armmuskulatur zu trainieren. Liegestütze sind eine Komplexübung, sie fordern immer das Zusammenspiel verschiedenster Muskelgruppen am Körper.

Ausgangsposition: Flach auf dem Bauch liegen. Füße nicht gestreckt, sondern angezogen. Zehenspitzen auf dem Boden, Ferse aufrecht. Hände in Schulterhöhe auf den Boden setzen.

Durchführung: Durch die Streckung der Arme wird der Rumpf nach oben gedrückt. Der gesamte Körper bleibt gestreckt, insbesondere nicht im Hüftbereich durchhängen lassen! Beim runterkommen wird der Körper nicht auf dem Boden abgelegt.

Anfänger beginnen auf den Knien, dabei bilden die Oberschenkel eine Linie mit dem Rest des Körpers! So kann Du als völlig untrainierte/r mit den ersten 5 Liegestützen beginnen. Versuche in den ersten paar Tagen drei Sätze a 10 Wiederholungen zu erreichen. Versuche dann deine Beine zu strecken und beginne wieder bei 5*3 und steigere Dich bis zu 10*3 oder 15*3 Liegestütze. Dann hast Du die Grundsubstanz für die fortgeschrittenen Varianten. Wenn Du täglich übst, solltest Du dieses Ziel in spätestens 14 Tagen erreicht haben.

Varianten:

- Schulterhöhe, Schulterbreit auseinander, Finger nach vorne.
- Schulterhöhe, zweifache Schulterbreite auseinander, Finger nach vorne.
- Schulterhöhe, dreifache Schulterbreite auseinander, Finger nach aussen. sehr langsam runter und wieder rauf.
- Schulterhöhe, Schulterbreit auseinander, Finger nach vorne.
Oben: linke Hand berührt rechten Unterarm. Beim nächsten Durchgang: Rechte Hand berührt linken Unterarm.
- Schulterhöhe, Schulterbreit auseinander, Finger nach vorne.
Explosiv nach oben drücken, oben in die Hände klatschen, und langsam wieder runter.
- Schulterhöhe, Fäuste aufsetzen, Schulterbreite auseinander, Ellenbogen am Körper anlegen. Sehr schnell drücken (explosiv), laaaaangsam runtergehen.
- Hände übereinanderlegen Kopf/Stirnhöhe. Den ganzen Körper gestreckt hochdrücken! Gleichmäßig schnell rauf und runter.
- Hände übereinanderlegen. Arme fast ganz nach vorne ausgestreckt. Den ganzen Körper gestreckt hochdrücken!
- Einarmige Liegestütze...

und so weiter, und so weiter...

Ein Hinweis für Kampfsportler: Ein starker Trizeps beschleunigt einen Fauststoß, ein starker Biceps bremst.

Über Klimmzüge...

(siehe nächste Auflage...)

Du kannst zwar bis zu drei Wochen ohne Nahrung auskommen, und bis zu drei Tage ohne Wasser aushalten, aber ohne Sauerstoff schaffst Du nicht mehr als einige Minuten zu überleben.

(Siehe auch „Atmung“ auf Seite 133.)

Richtig Atmen

Die im Folgenden beschriebene Atemübung kann, und sollte in den Warmup und/oder die Ausklangphase eingebaut werden.

Du hast zwei Möglichkeiten zu Atmen: Bauchatmung oder Brustatmung. Wenn Du beides bewusst kombinierst, erreichst Du den optimalen Befüllungsgrad Deiner Lungen.

Das Einatmen führst Du bewusst aus. Zunächst füllst du mit Zwerchfellatmung die untere Lunge, lege die Hände auf den Bauch, und spüre wie er sich nach außen wölbt. Dann füllst Du den oberen Bereich der Lunge mit der Brustatmung, bis die Lungen zum bersten gefüllt sind.

Das Ausatmen geht quasi von alleine. Lass die Luft einfach fließen. Du entspannst zuerst die Zwischenrippenmuskulatur, sodaß die Luft aus dem oberen Teil der Lunge ausströmt, und letztlich entspannst Du das Zwerchfell, um die Lunge möglichst vollständig zu leeren. Atme tief aus.

Der Atemzyklus erfolgt als Wellenbewegung:

Einatmen: 1.) Bauch, 2.) Brust

Ausatmen: 3.) Brust, 4.) Bauch.

(Siehe zukünftige Auflage)

18. Special - Stundenplanung

Zielgruppenbetrachtung

Für jede der Zielgruppen gelten andere Maßstäbe bei der Anwendung der Instrumente. Es ist klar, dass die geistige und körperliche Entwicklung jedes einzelnen individuell und unterschiedlich fortschreitet. Die Grenzen der Alterstufen sind dementsprechend willkürlich eingeteilt, und fließend.

Jeder Mensch kann (und ist wahrscheinlich auch), unabhängig von der unten genannten Gruppenzugehörigkeit, mehr oder weniger körperlichen und/oder geistigen Einschränkungen unterworfen sein.

Körperliche & geistige Einschränkungen

Ich möchte hier ausdrücklich nicht von Behinderungen sprechen, und auch nicht zwischen behinderten und nicht behinderten Menschen unterscheiden.

Eine Verkrümmung der Wirbelsäule oder Meniskusschaden ist genauso als Einschränkung zu bewerten, wie ein fehlender Arm, eine Querschnittslähmung, spastische Lähmungen, das Down-Syndrom (oder eben alles was wir langläufig als geistige oder körperliche Behinderung bezeichnen), die Fähigkeit Informationen zu verarbeiten, diese in Aktionen umzusetzen etc.

Ich möchte hier die These wagen, dass sich jeder im Rahmen seiner Möglichkeiten, selbst verteidigen kann (Unter Berücksichtigung der weiter unten gemachten gruppenspezifischen Aussagen).

Diese Aussage beinhaltet aber auch das Wort „Individualität“. Die Form der Selbstverteidigung ist so vielartig wie es verschiedene Menschen gibt.

Daraus resultiert, dass jeder Mensch unabhängig von grundlegenden universellen Strategien und Techniken ein individuelles Trainingskonzept benötigt. Es ist die Aufgabe des Übungsleiters/Trainers (wenn Du willst auch Übungsleiterin/Trainerin) für Dich ein Individuelles Trainingskonzept zu erstellen, und auf persönlichen Handicaps einzugehen.

Mein Ziel ist es, Dir einen Einblick in alle Themenkreise der realistischen Selbstverteidigung zu geben.

Kinder im Alter zwischen sechs und neun Jahren sind schon rein körperlich nicht in der Lage sich gegen gewalttätige Übergriffe Erwachsener zur Wehr zu setzen. Sie nehmen ihre Umwelt anders wahr. Um nur einige Beispiele zu nennen: Durch ihre geringe Körpergröße ist der Blickwinkel c.a. 1/3 kleiner als bei Erwachsenen, durch ihren großen Bewegungsdrang handeln sie oft spontan und unberechenbar, ihre Konzentrationsfähigkeit ist noch sehr begrenzt, sie sind beeinflussbar d.h. anfällig gegen verbale Überredungskünste.

Kinder

Das lässt ein Erlernen von SV Techniken zunächst nicht sinnvoll erscheinen.

Statt dessen sollte der Schwerpunkt auf Präventivmaßnahmen wie Aufklärung und Verhaltenstraining liegen, um so auch ihre soziale Kompetenz zu stärken.

Bei Kindern kann man sich nur auf eins verlassen, nämlich das man sich auf nichts verlassen kann. Wir können unseren Kindern bestimmte Verhaltensweisen noch so antrainieren, in bestimmten Situationen werden Sie alles vergessen was sie „gelernt“ haben. Jeder kennt das Bild von dem Kind das hinter dem Ball her rennt, der gerade auf die Straße rollt, während sich ein Auto nähert.... Deswegen wird es unter Umständen doch mit dem „bösen Mann“ mitgehen, wenn er eine Sammelkarte oder ein Eis verspricht.

Das sollte aber kein Grund sein Kinder dieses Training vorzuenthalten.

Kinder müssen sich aber auch oft gegen Kinder der gleichen Alterstufe behaupten. Erpressung und Machspiele zwischen Kindern beginnen heutzutage schon im Kindergarten und in der Grundschule, und sind gerade auch in sozialen Brennpunkten an der Tagesordnung. Die Übergriffe werden mit immer größerer Brutalität durchgeführt, oft kommen dabei auch Hieb und Stichwaffen zum Einsatz, oft auch Gaspistolen.

Durch die Anwendung von Deeskalationsstrategien und SV-Techniken können Kinder lernen, sich gegen annähernd Gleichaltrige zu behaupten.

Alles zusammen trägt auch zur Stärkung des Selbstbewusstseins bei, und somit (wesentlich) zur Prävention.

Weiterführendes zum Thema findest Du im Kapitel „Ein Kurs für Kinder (bis 9 Jahre)“ auf Seite 151ff.

Trainingsformen für Kinder

- Rollenspiele um das Verhalten zu trainieren.
- Spielerische Formen des Kampfsportes (zum Beispiel Kindgerechtes Judo)

Jugendliche

Jugendliche, grob in die Altersstufe zwischen zehn und achtzehn Jahren eingeteilt, haben mit ähnlichen Problemen zu kämpfen wie Kinder, was ihre Gefährdung angeht. Ein Selbstverteidigungstraining ist ab 10 Jahren aber sinnvoll.

Trainingsformen für Jugendliche

- Präventions und Deeskalationstraining angepasst auf die Zielgruppe
- Kampfsport (Zum Beispiel Aikido, Judo, Taekwondo, Karate, Wu-Shu (Wing-Tsun), oder Ju-Jutsu, Thai-/Kickboxen, WenDo, und so weiter - was eben so Spaß macht.)

(Siehe auch „Special - Kampfkunst in Deutschland“ auf Seite 153.)

Erwachsene

Für diese Gruppe der Achtzehn- bis Sechzigjährigen gibt es eigentlich keine Einschränkungen.

Trainingsformen für Erwachsene

Das volle Programm

Empfehlenswert ist Wing-Tsun auch für Späteinsteiger, aufgrund seiner Effektivität. Wegen der individuellen Vorerfahrungen können Frauen auch spezielle Frauen SV-Kurse besuchen.

In die Schublade stecke ich alle Menschen ab fünfzig Jahre aufwärts. Die Einschränkungen betreffen zunächst die körperlichen Fähigkeiten, wie nachlassende Kraft und Beweglichkeit.

Senioren

Es gelten die gleichen Trainingsformen wie für Erwachsene.

Einen Überblick über die populärsten Kampfkunst/sportarten und ihre Bedeutung für die Selbstverteidigung findest Du im Kapitel „Special - Kampfkunst in Deutschland“ auf Seite 153

Ein SV-Kurs für Frauen

Dieser exemplarische Kurs ist für Frauen konzipiert, der Schwerpunkt liegt auf Techniktraining und kleineren Rollenspielen. Den Fragen und Problemen der Teilnehmerinnen wird viel Zeit eingeräumt.

Das Selbstbewußtsein der Teilnehmerinnen soll gestärkt, die eigenen Stärken, Fähigkeiten und Schwächen kennengelernt, eigene Verhaltensweisen kritisch durchleuchtet, sowie Gefahren erkannt werden, um mit geübten, grundlegenden, Verhaltens- und Abwehrtechniken in kritischen Situationen bestehen zu können.

Ziele des Kurses

Der Kurs beinhaltet 7 Workshops. Jeder Workshop besteht aus Verhaltens- und Technik-Training. Die Kursdauer beträgt maximal 12 Wochen. Dazwischen können beliebig Wiederholungs- und Vertiefungseinheiten geschoben werden.

Kurs und Stunden Aufbau

Woche	Einheit / Thema
1	Grenzen setzen
2	Körpersprache, Verhaltensmuster
3	Der Körper als Waffe
4	Angst & Selbstbewusstsein
5	Praxis: Verteidigung in der Bodenlage
6	Praxis: Umklammerungen
7	Praxis: Abschlußtraining

Tabelle 18-1: Kursaufbau

Ein Workshop dauert (ohne Duschen und Umkleiden) ca. 75 Minuten - Alle Phasen können zur Motivation mit Musik begleitet werden. Dazu verwende ich keine „bekannten“ Titel, da einzelne Teilnehmer/innen evtl. mit bestimmten Titeln negative, traurige, oder depremierende, traumatisierende Erinnerungen verbinden könnten.

Der Schwierigkeitsgrad der Übungen richtet sich nach den TN, und steigert sich im Verlauf des Kurses.

Die erste Stunde wird nur einen Übungsteil enthalten. In alle weiteren Stunden beginnst Du zunächst den neuen Stoff zu vermitteln, da die Teilnehmer zu diesem Zeitpunkt nach am Aufnahmefähigsten sind. Es wird langsam geübt, um die Bewegungsabläufe zu verstehen. Im Anschluß daran werden die alten Sachen wiederholt, und ggfs. mit den neuen Techniken kombiniert. Hier ist auch ausprobieren und spielen erlaubt.

Ist der Übungsteil abgeschlossen, beginnst Du mit der Praxis. Hier sollte alter Stoff realitätsbezogen, praktisch angewendet werden.

Das größte Problem ist dabei, das es den Teilnehmern oft schwerfällt die Angreiferrolle zu übernehmen. Hier kann der Übungsleiter als Prügelknabe einspringen. Vielleicht befinden sich ja auch ein Teilnehmer mit spezialisierten „Vorkenntnissen“ in der Gruppe. Dieses Wissen solltest Du auf jeden Fall nutzen.

Beachte bitte das Kapitel „Kampftechnik - Programm“ auf Seite 57ff.

Jeder Teilnehmer bekommt ein Handout (nämlich genau dieses Kursbuch), in dem die besprochenen Themen und Ergebnisse nochmals ausgeführt sind, sowie alle Techniken/Situationen detailliert beschrieben werden.

Block	Zeit	Intensität	Aufgabe
1	10	niedrig	Einstimmung, Diskussion zum Thema, Pre-Instructions - Selbstbehauptung/Theorie.
2	10	niedrig mittel	Einstimmung (Entspannung). Leichtes Warm-Up, Techniktraining automation.
3	15	mittel hoch	Einführung, Übung: Neue Techniken lernen. Ggfs mit Alten verbinden.
4	15	hoch sehr hoch	Praxis: Intensivieren, später realitätsbezogene Angriffe.
5	15	sehr hoch hoch	Schlag-/Trittkraft, Kondition. Pratzentraining, Sandsack, etc.
6	10	mittel niedrig	Ausklang Entspannung, Alternativ Gedankenreise, Druckmassage oder leichtes Stretching.

Tabelle 18-2: Stundenaufbau

In diesem Kurs wird entsprechend der Fähigkeiten der Teilnehmerinnen nur die Stufe 1 (Einführung) geübt, zum Teil auch Stufe 2.

(Siehe auch „Ausbildungsstufen“ auf Seite 59.)

Ein Kurs für Kinder (bis 9 Jahre)

Fragen an die Kinder: Was versteht ihr unter Gewalt, was nehmt ihr als Gewalt wahr und was nicht. Was fasziniert euch daran Gewalt auszuüben, was stößt euch ab.

Gewalt verstehen

Wie nehme ich mich wahr, und wie wirke ich auf andere. Der Einsatz von Körperhaltung, Blick und Stimme. Spiele z.B. Statuentheater, die Marionette, das Ugha-Ugha Spiel. Der Umgang mit Grenzüberschreitungen.

Wahrnehmung, Körpersprache

Stimme (wie und was), Stellung zum Gegner, Distanz.

Rollenspiele mit Kindern: Gib mir dein Kissen. Du hast mich nicht abschreiben lassen, Nein-Sager Spiel.

Deeskalation, Selbstbehauptung

Rollenspiele mit Erwachsenen: Sammelkarte zum tauschen, mein kleiner Hund ist in den Wald dahinten gelaufen. Kaninchen (krankes) einladen ins Auto.

Handfassen, Armfassen, Schubsen, Schwitzkasten, Ohrfeigen und Faustschläge sowie Tritte.

Angriffe von Gleichaltrigen

Handfegen, stoßen, Tritt gegen das Schienbein, Schienbeinrutsche, Knieabwehr. Fallen (rückwärts, vorwärts nur fürs Selbstbewusstsein). Aufstehen. Einfache Verteidigung in der Bodenlage durch Bewegen und Tritte, Bodenkampf (Haltegriffe) um die Kräfte zu messen, und fürs auspowern.

Abwehrtechniken

Das Verhalten im Umgang mit Erwachsenen sollte durch Rollenspiele geschult werden, damit Sie gegen deren Überredungskünste gefeit sind, und sich im Notfall korrekt verhalten.

Übergriffe von Erwachsenen

Eine Stunde sollte 45 Minuten nicht überschreiten (Konzentrationsfähigkeit, Kinder hatten vielleicht vorher schon etwas anderes getrieben). Der Übungsleiter sollte nicht soviel Schwafeln, Kinder wollen Action. Actionphasen sollten aber von ruhigeren Phasen abgelöst werden. Wenn die Kiddies erstmal aufgekratzt sind, ist es mühsam Sie wieder unter Kontrolle zu bringen.

Stundenaufbau und Gruppendynamik

Es ist günstig zur Einstimmung und zum Ausklang einer jeden Stunde ein Ritual zur Förderung des Gruppenzusammenhalts ablaufen zu lassen. Das läuft bei mir zur Zeit folgendermaßen.

Zu Beginn werden in der Regel Namensschilder geschrieben/gemalt. Die Kiddies fragen mich ab, ob ich auch alle Namen kann.

Am Ende gibt es immer eine andere Variante des Durcheinanderlauf-Spiels, das mit einer Entspannungs-Einheit endet.

Kinder bis 12 Jahre

Ein Tip für Übungsleiter

Ungefähr ab diesem Alter werden die Kinder berührungsempfindlich. Gerade Mädchen wird es oft unangenehm, wenn Sie im Training angefasst werden (Übungsleiter sollten vorsichtig sein, an welchen Körperstellen sie bei Mädchen Hilfestellung geben).

Daraus resultiert: Spätestens an dieser Stelle sollten die Körperzonen durchgenommen werden, um den Schülern bewusst zu machen, wo sie nicht berührt werden wollen.

Jugendliche bis 17

(Siehe nächste Auflage...)

Beachte Bitte auch das Kapitel „Kampftechnik - Programm“ auf Seite 57.

19. Special - Kampfkunst in Deutschland

Jedes Land hat so seine eigene Kampfkunst-Kultur. Am bekanntesten sind die fernöstlichen Kampfkünste aus den Ländern Japan, China, Korea. Aber auch Kampfkunst aus Indien, Brasilien, den Philippinen, und Europa steht bei uns hoch im Kurs. Neben den traditionellen Kampfkunstsystemen gibt es noch unzählige interessante Abkömmlinge wie z.B. Jeet-Kune-Do, Wen-Do, um nur einige zu nennen.

Daneben stehen moderne Kampf und Selbstverteidigungssysteme wie z.B. das zur Zeit angesagte israelische Krav-Maga.

Bei der Vielfalt könnte es recht schwierig für Dich sein, das geeignete System zu finden. Da ich Deine Ziele nicht kenne ist es mein Ziel Dir als Kampfkunst Laien einen Überblick über populäre Kampfkunst/Kampfsport-Stile und deren Inhalte zu verschaffen.

Ich hoffe es gelingt mir diese kurz jedoch nicht zu verkürzt, aber dennoch fair darzustellen. Achtung! Diese Liste ist bei weitem nicht vollständig. Weiterführende Informationen findest Du im Internet.

Abgrenzung

Wenn Du auf der Suche nach einer für Dich geeigneten Kampfsportart bist, solltest Du vielleicht folgende Kriterien als Hilfe nehmen:

Das könnte Deine Motivation sein:

- Du bist Kampfkunst interessiert / allgemeine Steigerung der Fitness.
- Selbstverteidigung/Selbstbehauptung.
- Du möchtest an Wettkämpfen teilnehmen.
- Du möchtest persönlich Aufrüsten um bei der nächsten Schlägerei selbst ordentlich Gewalt ausüben zu können (Pfui!).

Weitere Unterscheidungskriterien könnten sein:

- Ich bin ein superakrobatischer, bewegungsfreudiger Typ, der Spagat gehört zu meinen einfachsten Übungen, und mit einem 40 km Lauf bin ich unterfordert.
- Ich bin vielleicht etwas korpulent, und nicht gerade ein Bewegungswunder. Ich möchte die effektivste Kampfkunst erlernen, die mit einem Minimum an Bewegungsaufwand die größtmögliche Wirkung erzielt.

Unterschiede

Danach solltest Du die Kampfsportarten anschauen, und deren Ziele unter die Lupe nehmen. Beachte das die Grenzen fließend sind. Ich definiere einfach mal folgende Gruppen:

- **Fitness**

Diese Gruppe umfasst Sportarten deren wesentliches Ziel Fitness und Gesundheit hat. Diese Gruppe verwendet Kampfkunst-Elemente als Bewegungsmuster zur Entspannung.

- **Budo**

Ein Ziel aller modernen Budo-Sportarten ist die Entwicklung des Geistes und des Körpers. Im Budo ist der Weg das Ziel. Die Beschäftigung mit Budo dient dazu, den Charakter zu entwickeln. Die Entwickler der modernen japanischen Budo-Sportarten schöpften aus den übertollen Quellen Ihrer Kampfkunsttradition. Gleiches gilt für die vielen chinesischen Stile.

- **Turnier**

Eine weitere Gruppe beschäftigt sich primär mit Turniersport. In diesen Kampfsportarten wird gekämpft um den Gegner zu verletzen (K.O.-Sieg!), b.z.w. die Verletzung des Gegners wird in Kauf genommen um das Ziel - nämlich den Sieg - zu erreichen. Damit die Motivation im Kampf stimmt wird eine Art von Aggression geschürt. Gewalt wird legitim, denn sie ist das Mittel, um zu gewinnen. Gewalt wird auch im Training alltäglich und normal. Die Kämpfe folgen einem Regelwerk.

- **Selbstverteidigung (SV)**

Andere Kampfsportarten dienen primär der Selbstverteidigung - Es werden effektive schnörkellose Techniken gelehrt. Effektivität und Wirkung steht vor Schönheit. Außerdem wird auf die Einhaltung der Notwehrgesetze geachtet. Für den Selbstverteidigungs-Kampf selbst gibt es keine Regeln. Der Aggressor bestimmt die Reaktion des Verteidigers. (Rituale und Verhaltensweisen...).

- **Military Combat**

Andere (moderne) Kampfsportarten - ich vermeide hier absichtlich das Wort „Kunst“ - dienen ausschließlich dem Kampf/Angriff mit der Absicht den Gegner kampfunfähig zu machen oder zu töten. Zielgruppe sind gewöhnlicher Weise Soldaten, Eliteeinheiten etc.

Außerdem kannst Du noch wählen ob Du ausschließlich mit deinen Körperwaffen (unbewaffnet / waffenlos), oder nur den Umgang mit Waffen lernen willst, oder vielleicht sogar beides gleichermaßen.

Eine weitere Möglichkeit Auswahlkriterien zu definieren ist es die grundlegende Art der Bewegung, des Angriffs und der Verteidigung eines Systems zu betrachten. Diese Einteilung ist aber sehr unscharf, da viele Systeme eine Mischung aus diesen Prinzipien verwenden.

- **hart und weich**

(siehe nächste Auflage...) Weich bedeutet hier nicht, das nicht hart trainiert werden muß um diese Stile zu erlernen, oder das der Angreifer „in Watte gepackt wird“, oder das der Ausübende „kraftlos“ agiert.

- **innen und außen**

(siehe nächste Auflage...)

- **geradlinig und kreisförmig**

(siehe nächste Auflage...)

Gemeinsamkeiten

- Steigerung der körperlichen Fitness und der Beweglichkeit.
- Allgemeine Verbesserung des Körpergefühls und der Koordination.
- Weitestgehende Vernachlässigung der Prävention und auch der Deeskalation. Kaum oder keine Rollenspiele.
- Keine Beratung/Information über die Nachsorge.

Die Vernachlässigung von Prävention und Deeskalation zieht sich durch alle Stile. Einzig spezielle SV-Arten legen auch mehr oder weniger Wert auf diese Komponenten. Beispielhaft seien hier Wendo, das Wing-Tsun Blitzdefence System der EWTO genannt.

Das liegt daran, das die Kampfsportler mehr Wert auf die technischen Inhalte legen, während die Präventions- und Deeskalationsspezialisten Gewalt in der Regel total ablehnen, und diesen Aspekt völlig aus Ihren Seminarkonzepten verbannt haben. Man könnte das im positiven Sinn auch als Konzentration auf das Wesentliche bezeichnen.

(Siehe nächste Auflage)

Kampfkunstarten

Boxen

Herkunft: Europa.

Wettkampfsport. Olympische Disziplin

Boxen gilt in Deutschland nach wie vor als ein bisschen „halbseiden“. Selbst an Profiboxern haftet oft ein etwas kriminelles Image - das manchmal auch noch bewußt gepflegt wird - Image ist eben alles.

In letzter Zeit ist der Boxsport durch zahlreiche Fernsehübertragungen, einem bestimmten Gentleman-Boxer, und Boxer-Brüder mit akademischen Titeln wieder mehr in den Blickpunkt der Öffentlichkeit gerückt.

Boxen ist äußerst effektiv. Es genießt in "Schlägerkreisen" nach wie vor hohes Ansehen. Im Bewußtsein der meisten Jugendlichen reicht dieses Ansehen aber lange nicht an den Ruf asiatischer Kampfkünste heran. Wobei dieses Bild aber eher von unrealistischen Kinofilmen geprägt ist.

Boxen hat das Ziel den Gegner zu verletzen. z.B. durch K.o. zu besiegen. Der Boxsport kann auf einen ganzen Haufen von im Ring gestorbenen Kämpfern zurückblicken.

Weiterführende Informationen im Internet:

Ring

Herkunft: Europa, Vorderasien.

Wettkampfsport. Olympische Disziplin.

Ring ist eine der ältesten Kampfsportarten der Welt. In einem Ringkampf geht es nicht darum, den Gegner zu verletzen. Es gibt keine Hiebe oder Tritte, sondern ähnlich wie im Judo Hebel, Würfe und Griffe. Ringer sind für alle Kampfsportarten sehr ernstzunehmende Gegner!

Weiterführende Informationen im Internet:

Thai-Boxen

Herkunft: Thailand.

Sammelbegriff: Chai-Yut, bekannteste Stielrichtung: Muay Thai.

Tai-Boxen ist über 1000 Jahre alt. Es wurde vermutlich von chinesischen Einwanderern nach Thailand gebracht, und gilt als eine der härtesten Kampfsportarten. Wie viele Kampfkunstarten war es zunächst eine Kriegskunst, die im Laufe der Zeit zu einem Kampfsport wurde. Heute ist Thaiboxen Nationalsport in Thailand, also Wettkampfsport. Seit Ende der 70er Jahre wird Thaiboxen auch in Westeuropa betrieben. Es handelt sich dabei im Prinzip um eine verschärfte Form des europäischen Boxens, wobei Kniestöße, Fußtritte, und Ellenbogen zum Einsatz kommen. Es ist schon hart zuzusehen, wie die Meister Ihres Fachs Baseballschläger mit ihren Knien zertrümmern.

Als Thaiboxer/in steigst Du Barfuß und mit Boxhandschuhen in den Ring.

Weiterführende Informationen im Internet:

Kickboxen entstand in den siebziger Jahren in den USA, wird aber häufig mit Thaiboxen verwechselt. Die Kämpfe werden im Ring ausgetragen. Dabei kommen neben Fausttechniken auch Fußtechniken zum Einsatz. Kniestöße, Schienbeintritte und Ellenbogenstöße sind dagegen nicht erlaubt. Je nach Neigung kannst Du Vollkontakt oder Leichtkontakt Kickboxen. Im Leichtkontaktkampf werde die Schläge und Tritte mit weniger Kraft ausgeführt, und nicht voll durchgezogen.

Kickboxen

Weiterführende Informationen im Internet:

Herkunft: Korea.

Taekwondo

Der sogenannte „Fuß-Hand-Weg“ hat neben seinen koreanischen Wurzel seinen Ursprung auch im japanischen Karate. Die Urform entstand wohl vor ca. 2000 Jahren. TaekwonDo, so wie wir es heute kennen, existiert erst seit ungefähr 40 Jahren, und wurde anno 1955 aus alten koreanischen Kampfkünsten (Kwon Bup, Tae-Kyon, Subak) entwickelt.

Der Grundgedanke des Taekwondo ist die waffenlose Selbstverteidigung mit dem Einsatz des ganzen Körpers. Auffallend sind im Vergleich zum Karate die größeren Anteile an spektakulären Fußtechniken und Sprüngen. Bruchtests, bei denen Bretter oder Dachpfannen zerschlagen werden, sind beliebter Bestandteil jeder Taekwondo-Demonstration. Taekwondo verlangt sehr viel Körperbeherrschung, und daher eine sehr intensive Körperschulung.

Auch in dieser Kampfsportart gibt es neben dem Formenüben Turnirkämpfe. Seit 1973 ist Taekwondo internationaler Wettkampfsport, seit Olympia 2000 (Sydney) sogar olympische Wettkampfdisziplin.

Weiterführende Informationen im Internet:

<http://www.nwtv.de/>

Herkunft: Japan.

Jiu Jitsu, Ju Jutsu, Ju Jitsu, Goshin Jitsu

Die Begriffe Ju Jutsu, Jiu Jitsu, Ju Jitsu und Goshin Jitsu bezeichnen alle das selbe Kampfkunstsystem, und sind ein Sammelbegriff für Nahkampfmethoden, die dem Prinzip „Ju yoku go o sei suru“ folgen, was soviel bedeutet wie „das Weiche überwindet das Harte“, auf gut Deutsch: „Siegen durch Nachgeben“. Das bedeutet, Ju-Jutsu geht nicht vom Angriff, sondern von der Verteidigung aus. Die ursprüngliche Form dieser japanischen Kriegskunst hatte das Ziel den Gegner auf dem Schlachtfeld zu töten. Der gesamte Körper wurde als Waffe zur Anwendung von Wurf-Schlag- Tritt-, Würge- und Hebeltechniken ausgebildet. Es wurde besonderer Wert auf die Koordination der körperlichen und geistigen Kräfte gelegt. Judo und auch Aikido wurden aus Stilelementen des Jiu-Jitsu entwickelt

Die modernisierten Formen bekamen die typischen Budo-Ziele verpasst. Man könnte auch sagen das diese Kampfkunst die effektivsten Techniken aus Karate, Aikido und Judo vereinen. Es gibt c.a. 160 Techniken die sich auf 5 Schülergrade und 4 Meistergrade verteilen. Die Techniken werden in

Kombination auf verschiedene Angriffe geübt, um eine freie, variable Selbstverteidigung gegen beliebige Angriffe zu ermöglichen. Das Ziel ist es mit einer „kleinen“ Auswahl an Verteidigungstechniken, einen grösstmöglichen Nutzen zu erzielen.

Jiu-Jitsu wird in Deutschland seit c.a. 1968/69 ausgeübt.

Weiterführende Informationen im Internet:

Bujitsu

(Siehe nächste Auflage)

Aikido

Herkunft: Japan.

Aikido wurde von Morihei Uyeshiba (1883-1969) entwickelt.

Die Besonderheit des Aikidos ist, wie beim Judo nicht gegen den Angriff anzukämpfen, sondern die Kraft des Angriffs in die eigene Verteidigungstechnik einzubeziehen. Dem Angriff wird nicht die eigene Kraft entgegengesetzt. Die Angriffe werden meist in eine (horizontale) Kreisbewegung überführt. Die Energie des Angreifers läuft ins leere, und wird durch einen Wurf oder fein dosierten Hebel gegen ihn gerichtet. Im Zentrum der Ausbildung stehen Bewegungslehre, Hebel und Falltechniken. Zusätzlich werden Atemübungen (Kokyu) gelehrt, Waffentechniken (Bukki-Waza) beziehen sich auf Formen mit Stock und Holzsword.

Aikidotechniken erfordern nicht in dem Maße Körperkraft wie die vieler anderer klassischer Kampfsportarten. Aikido betreibt man nicht um andere Menschen zu verletzen, man betreibt Aikido um sein inneres Gleichgewicht wiederzufinden, und die harmonische Entwicklung von Körper und Geist zu fördern. Es gilt, die eigenen Potenziale voll auszuschöpfen, sowie Angst und Aggressivität auszuschalten. Im Aikido gibt es keinerlei Wettkampf. Es hat wegen seiner friedfertigen Art des Übens eher den Ruf einer brotlosen Kunst, und wird von Menschen ausgeübt, die die Ästhetik dieser Kampfkunst besonders schätzen. Das Aikido sich auch für die Selbstverteidigung eignen kann, zeigt Dir (ausnahmsweise mal) ein Film: „Nico“ mit dem schauspielernden Aikidomeister Steven Segal (7. Dan Aikido).

Weiterführende Informationen im Internet:

<http://www.aikido-nrw.de/>

<http://www.aikido-online.de/>

Judo

Herkunft: Japan.

Wettkampfsport. Olympische Disziplin.

Judo ist sehr gut für Kinder geeignet. Es schult im hohen Maße Körpergefühl, Kraft, Koordination, Geist & Selbstbewusstsein. Außerdem ist es nützlich in der Schule, für die kleine Rangelei zwischendurch.

Judo wurde um 1880 von J. Kano aus dem japanischen Jiu-Jitsu entwickelt.

Es werden Würfe, Hebel, Würger und Haltegriffe geübt. Der Gegner wird auch im Wettkampf nicht verletzt, sondern es ist es das Ziel den Gegner perfekt zu Werfen, oder am Boden zu fixieren (ähnlich wie im Ringen).

Nutzen für die Selbstverteidigung: Nahkampf mit Kontakt, Stand und Boden. Als alleinige Sportart für die Erwachsenen-Selbstverteidigung ist es nicht sehr geeignet. In Verbindung mit anderen Kampfsportarten ist es dennoch empfehlenswert.

Weiterführende Informationen im Internet:

(Siehe nächste Auflage)

Sambo

Herkunft: Japan.

Karate-do

Der „Weg der leeren, unbewaffneten Hand“ b.z.w. „Der Weg der China Hand“ wurde, von der heute japanischen Insel Okinawa kommend, 1922 in Tokyo von Gishin Funakoshi eingeführt.

Karate hat seine Wurzeln maßgeblich in der unüberschaubaren Formenvielfalt des chinesischen Kung-Fu. Es hieß ursprünglich „Der Weg der China Hand“, und wurde von Gishin Funakoshi, dem Mann, der Karate maßgeblich in Japan bekannt machte, aus nationalistischen Motiven heraus in den „Weg der leeren, unbewaffneten Hand“ umbenannt.

Ürsprünglich gab es lediglich die Trainingsform Kata, die Einübung festgelegter Bewegungsabfolgen ohne Übungspartner.

Das Spektrum reicht heute von berührungsfreiem Kämpfen, bei denen jeder Schlag oder Tritt vor dem Körper des Gegners abgebremst wird, über den Halb- bis zum Vollkontaktkampf. Im Vollkontakt wird wie beim Boxen gekämpft, zusätzlich sind Tritte erlaubt. Neben dem Turnirkampf gibt es auch Schulen die Karate traditionell nicht wettkampforientiert trainieren.

Das berührungsfreie Kämpfen ist für die Selbstverteidigung eher hinderlich, ist da man im Ernstfall ebenso nicht trifft, kann ich aus eigener Erfahrung bestätigen. Außerdem bieten die breiten Stände zuviel Angriffsfläche. Dem gegenüber stehen Präzision und Schnelligkeit.

Weiterführende Informationen im Internet:

Herkunft: China.

Kempo

Shaolin-Kempo besteht aus weichen und harten Techniken. Alles beruht auf dem Prinzip von Ying und Yang. Kempo wurde von dem Mönch Ta Mo im Tempel von Shaolin begründet und später weiterentwickelt. Ursprünglich bestanden die Techniken nur aus 28 Mönchsübungen sowie 24 Übungen zum Muskeltraining, mit besonderem Schwerpunkt auf Atemübungen. Später wurde die Anzahl der Übungen auf 72 erweitert. Als die Tierstile hinzukamen, erhöhte sich die Zahl auf 181.

Auch in Europa wird dieser Stil heute in einigen Schulen unterrichtet.

Weiterführende Informationen im Internet:

Hapkido

Hapkido bedeutet "Weg der harmonischen, geistigen und körperlichen Harmonie" (Hap=Einheit/Harmonie, Ki=körperliche und geistige Lebensenergie, Do=Richtschnur/Weg). Hapkido wurde nach dem 2. Weltkrieg von Choi Joung-Sool aus den runden Bewegungen des Dai-Do-Ryu und den harten Tritt-Techniken des koreanischen Taekyon entwickelt. Heute gibt es die unterschiedlichsten Varianten z.B. Yu-Sool-Hapkido, Bi-Sool-Hapkido, Hosinsul-Hapkido und Kuk-Sool-Wong-Hapkido. Bei dieser Kampfkunst kommt es wie beim MuSaDo besonders auf die Beherrschung der Ki-Techniken (Lebensenergie-Techniken) an, aber auch Stock und Fächertechniken werden gelehrt. Der Ursprungsstil heißt Kuk-Sool-Wong, um sich deutlich von den anderen Hapkido-Stilen zu unterscheiden.

Weiterführende Informationen im Internet:

Kung-Fu (Wushu)

Herkunft: China, ca. 400 Stilrichtungen.

Kung-Fu (harte, schwere Arbeit) ist über 1500 Jahre alt. Der Mythos des Kung-Fu wurde im Jahre 620 n. Chr. begründet, als 13 unbewaffnete Shaolin Mönche zehntausende Krieger eines Warlords in die Flucht schlugen, und so das Leben des designierten Kaisers Li Shimin retteten.

Wushu ist mehr als eine Kampfkunst. Es dient auch der Prophylaxe und der Heilung von Krankheiten sowie der Stärkung der Psyche. Wushu versucht alle Teile des Körpers in Harmonie zueinander zu bringen um ihn gesund zu erhalten. Als Basis dient der Grundgedanke der taoistischen Philosophie: Sanft handeln aber in der Sache hart bleiben, das Wasser besiegt den Stein. Es gilt durch eigene Anstrengung ein inneres Gleichgewicht schaffen.

Wushu unterteilt sich in die Disziplinen Hand- Fusstechniken und Waffentechniken. Daneben werden offensive und defensive, äussere und innere Bewegungsformen sowie nördliche und südliche Stile unterschieden.

Die weichen Stilrichtungen des Kung-Fu basieren auf dem Ying & Yang Prinzip, und lehren nachzugeben und sich anzupassen. Andere Stile wiederum folgen mythologischen Grundgedanken oder sind von Tier- und Naturbeobachtungen abgeleitet worden.

Am bekanntesten ist das im Norden Chinas liegende Shaolin Kloster. Es gilt als der Entstehungsort des Zen-Buddhismus in China.

Weiterführende Informationen im Internet:

<http://www.wushu.de>

<http://www.wushu-nrw.de>

Wing-Tsun

Herkunft: China.

Wing-Tsun ist ein populärer Kung-Fu Stil. Berühmt wurde Wing-Tsun Kung-Fu (phonetischen Varianten: ving-tsun, wing-chun, etc.) vor allem durch die Filme mit Bruce Lee. Wing-Tsun Techniken basieren auf direkten taktilen Reizen/Druckgefühl. Wing-Tsun ist minimalistisch, schnell und sehr, sehr effektiv, da es auf alle überflüssigen Bewegungen verzichtet.

Wing-Tsun ist optimal für den Infight. Da wo sich andere „Kampfkünstler“ sehr unwohl fühlen, nämlich ganz dicht am Angreifer, fühlt sich der WT'ler am wohlsten. Es gibt keine akrobatischen (Sprung) Tritttechniken. In den meisten Wing-Tsun Verbänden/Schulen werden Schlägertypen frühzeitig aussortiert.

Sei skeptisch gegenüber Schulen die behaupten traditionelles Wing-Tsun zu lehren, und die sich gegenüber „modernem“ Wing-Tsun abgrenzen wollen. Traditionelles Wing-Tsun gibt es nicht. Immerhin hat die Begründerin des Systems mit den Traditionen der „klassischen“ Kung-Fu Stile gebrochen und ein total gegensätzliches System erschaffen, das auf Logik basiert. Unsinnige Techniken oder Bewegungen die zwar „traditionell“ überliefert sind, aber im Kampf nicht funktionieren, gibt es im Wing-Tsun nicht! Wing-Tsun unterliegt auch heute noch einem stetigen Veränderungsprozeß. Alle Wing-Tsun Verbände berufen sich auf Jip Man, dem es zu verdanken ist, das diese Kampfkunst in die Neuzeit gerettet wurde, und letztlich eine so große internationale Verbreitung gefunden hat.

Der größte und bedeutenste Verband in Deutschland ist die EWTO um Dai Sifu Keith Kernspecht und seinen Lehrer Leung Ting, der letzter Schüler (Closed Door Student) von Jip Man war, und dessen Altersstil lernte. Ein anderer Verband mit dem unaussprechlichen Namen ELYWCIMAA betreibt Lok Yiu Wing Chun. Dai-Sifu Lok Yiu war langjähriger Schüler Jip Mans. Sein Schüler in Deutschland ist Sifu Wilhelm Blech.

Weiterführende Informationen im Internet:

<http://www.wingtsunwelt.de/> EWTO (WT, Wing-Tsun)

<http://elywcimaa.com/> Lok-Yiu (WC, Wing-Chun)

<http://www.wingchunkuen.com/> Hintergrundinfos über alle Stile

Herkunft: USA

Jeet Kune Do

Entwickelt von Bruce Lee. Mischte das von Großmeister Jip Man gelernte mit Elementen aus anderen Kampfkunstarten.
(Siehe nächste Auflage)

Weiterführende Informationen im Internet:

Capoeira

Herkunft: Brasilien.

Die Wurzeln des Capoeira liegen in Brasiliens Geschichte der Sklaven und ihrer Unterdrückung. Die Urform wurde vermutlich im 16. / 17. Jahrhundert durch als Sklaven verschleppte Angehörige angolischer Bantu-Stämme nach Brasilien gebracht. Um Capoeira in der Sklaverei ausüben zu können, verbanden die Verschleppten den Kampf zur Tarnung mit Musik und Gesang. Vielen Sklaven gelang durch Capoeira die Flucht von den Plantagen.

Im Capoeira benutzt man vor allem die Beine, weil die Hände früher in Ketten gelegt waren. Ursprünglich ist Capoeira sehr brutal gewesen, die Capoeiristas trugen Messer an den Beinen oder Rasierklingen zwischen den Zehen.

Wenn sich die Capoeiristas zum 'Kampf' versammeln, wird ein Kreis gebildet ('Roda de Capoeira'), in dessen Mitte zwei Kämpfer gegeneinander antreten. Ein Kampf dauert zwei Minuten, in denen die beiden Kontrahenten permanent in Bewegung sind. Sie wirbeln mit atemberaubender Geschwindigkeit herum, und führen blitzschnelle Angriffe und Ausweichmanöver durch, ohne sich zu berühren. Ein Kämpfer gewinnt, wenn er seinen Gegner dreimal zu Boden wirft, einen Knock out herbeiführt, oder ihn aus dem Ring drängt.

Die Umstehenden singen und klatschen oder spielen die typischen Instrumente: Den Berimbau¹⁶, oder die Caxixi (eine Rassel), das Pandeiro (ähnlich dem Tamburn), Atabaque, Trommeln und die Agogo (eine Doppelglocke).

Capoeira ist auch ein Lebensgefühl: Azé, Amor e Liberdade (Alles ist gesund, die Liebe und die Freiheit). Fazit:

Capoeira verbindet Akrobatik mit Musik. Die Partner bewegen sich mit- und zueinander. Die Grenze zum tänzerischen verwischt grade auch wegen der musikalischen Begleitung. Capoeira ist eine der elegantesten, akrobatischsten und fröhlichsten Kampfkünste. Hoher Spaßfaktor für Bewegungsbegabte. Außerdem lernt man so nebenbei ein Musikinstrument.

Weiterführende Informationen im Internet:

16. Der Berimbau ist ein traditionelles Bantu-Instrument aus einem biegsamen Stock, an dem eine Saite und ein Klangkörper befestigt sind. Geschlagen wird der Berimbau mit einem Holzstab.

Herkunft: Malaysia, Indonesien.

Pencak Silat

Pencak Silat bedeutet kunstvolles Kämpfen. Der Ursprung dieses Stiles liegt irgendwo im 7. Jahrhundert. Pencak Silat besteht wie Kung-Fu aus vielen Stilarten, wie z.B. Gayong Chekak Perpi Mataram, Silek Tuo, etc. Das ursprüngliche Training war ein reines Formenüben, die meisten Bewegungsabläufe wurden aus der Natur kopiert. Irgendwann in den wilden 70-er Jahren wurde dann ein Wettkampfstiel kreiert. Man unterscheidet zwischen dem Pulut, einer eher tänzerischen Form des Silat, das der Vorführung dient, und Buah dem Kampf. Außerdem ist Meditation ein wichtiger Teil jedes Pencak Silat-Trainings. Es werden regelmäßig nationale Meisterschaften, Europa- und Weltmeisterschaften im Vollkontakt- und Formen-Kampf ausgetragen.

Besondere Merkmale des Silat sind fließende Bewegungen und das Ausweichen, blitzschnelle Anspannung und Entspannung wechseln sich ab. Typisch für Silat sind außerdem die schnellen Wechsel zwischen hoch und Tiefstellungen sowie die Eröffnungsphase eines Kampfes.

Zum Technikrepertoire gehören Schlagtechniken, Tritte, Blöcke, Würfe, Griffe, Hebel, Bodentechniken, außerdem werden Waffen benutzt (Langstöcke, Kurzstöcke, Messer,...).

Pencak Silat ist in Europa vor allem in den Niederlanden verbreitet.

Weiterführende Informationen im Internet:

Herkunft: Japan.

Nin-Jutsu

Nin-Jutsu geht - angeblich - auf Kämpfer zurück die für Guerilla-Einsätze und Spionage ausgebildet wurden. Es hat den Ruf einer geheimnisvollen Kampfkunst, die auch mit Meuchelmördertum zu tun hat.

Daran hat auch die Darstellung in diversen Filmen Ihren Anteil. Ninjas werden immer als unbesiegbare Supermänner (meist im Dienst der Bösen) dargestellt, die natürlich vom Filmheld meist mühelos im Zehnerpack vermöbelt werden.

In der japanischen Gesellschaft verrichteten die Ninjas die Jobs, die den Samurai zu "schmutzig" war.

Die Schüler dieser Kampfkunst lernen neben dem waffenlosen Kampf und dem Kampf mit und gegen Waffen allerlei nützliche Sachen wie anschleichen, klettern, abseilen, tarnen, und so weiter.

Weiterführende Informationen im Internet:

(Siehe nächste Auflage)

Wen-Do

(Siehe nächste Auflage)

Krav-Maga

Arnis, Escrima, Kali

Herkunft: Philippinen.

Arnis hat eine 1000-jährige Tradition. Im Lauf der Jahrhunderte entwickelten sich auf den über 7000 Philippinischen Inseln unter dem Einfluß verschiedener Kulturen viele unterschiedliche Kampftechniken, die unter dem Begriff "Kali" zusammengefaßt wurden. Ähnlich dem Capoeira wurde auch Arnis während der spanischen Besetzung (ca.1564 - 1998) im verborgenen trainiert, sowie als "Tanz" vorgeführt. Arnis, Escrima oder Kali bedeuten im Grunde das gleiche. Der Begriff Arnis kommt von dem Spanischen arnés, was Schutz, Harnisch, Rüstung bedeutet. Escrima (span. esgrima) bedeutet Fechten bzw. Fechtkunst. Kali hingegen ist ein zusammengesetztes Wort aus dem philippinischen Dialekt Cebuano, und bedeutet Handbewegung, oder Bewegung der Hand (Ka=camot=Hand, Li=lehok=Bewegung)

Arnis besteht hauptsächlich aus Waffentechniken (Stocktechniken). Es ist aber falsch Arnis auf Stockkampf zu reduzieren. Alle Techniken können waffenlos, oder mit beliebigen Alltagsgegenständen (Regenschirm, eine zusammengerollte Zeitung, Schlüssel etc.) angewendet werden. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Entwaffnung des Gegners. Fortgeschrittene Schüler lernen neben den Doppelstocktechniken, den Gebrauch von Messer, Messer und Säbel, sowie Schwert- und Doppelschwerttechniken.

Offizielle Meisterschaften werden mit Schutzausrüstung und gepolsterten Stöcken sogenannten Safety Sticks ausgetragen. Dabei sind Schläge auf empfindliche Körperteile verboten.

Verbände in Deutschland: Die EWTO bietet Escrima nach Rene Latosa und Bill Newman. Die IKAEF ist ein noch junger Dachverband verschiedenster Stile.

Weiterführende Informationen im Internet:

<http://www.ikaef.com/>

<http://www.ewto.com/>

Kobudo ist eine Waffen-Kampfkunst, die ihren Ursprung im 14. Jahrhundert in Okinawa hat. Unter japanischer Besatzung war es den Bewohnern verboten, Waffen zu tragen. So lernten sie Gegenstände des täglichen Lebens als Waffen zu gebrauchen.

Kobudo

Im Kobudo lernt man den Gebrauch von über 30 Waffen, von denen einige in Deutschland verboten sind. Allerdings lehren nicht alle Schulen alle Waffen. Die wichtigsten Waffen im Überblick:

- Bo / Kon - Ein Stock, der über die Schultern gelegt wurde, um an beiden Enden Lasten zu transportieren. Oder: ein hölzerner Wanderstab. Die Länge variiert zwischen 90 und 274 cm. Durchmesser ca. 3,0 cm.
- Jo - Holzstab mit 2,5 bis 3,0 cm Durchmesser und einer Länge von ca. 1,20 m.
- Hanbo - Ein "Halber BO" von ca. 91 cm Länge.
- Tessen - Ein Fächer, Stab oder Stift von 20-30 cm Länge.
- Tonfa - Ein Schlagstock mit Seitengriff. (Siehe auch...)
- Kama - Eine Sichel mit kurzem Griff zum Ernten von Reis, Korn oder Zuckerrohr.
- Sai - Eine metallene Dreizackgabel, vermutlich ein Arbeitsgerät der Fischer, um ihre Netze hereinzuholen.
- Nunchaku - Eine Art Dreschflegel, um Korn oder Reis von seiner Aussenschale zu trennen.
- Nunti-Bo - Speer als Kombination aus Bo und Sai.
- Eku - Ein Bootsruder von ca. 170 cm Länge, der runde Griffteil misst ca. 100 cm.
- Sansetsukon - dreiteiliger Stock (san = drei, kon = stock), mit einer Gesamtlänge zwischen einem und 2,1 Meter.
- Kama - Kurze Sichel, die auch heute noch überall in Asien zum Schneiden von Getreide oder Zuckerrohr verwendet werden.

Als Schüler lernt man den Umgang mit den verschiedenen Waffen, sowie die Anwendung für Verteidigung und Angriff. Dabei sollte auch die Umsetzung der klassischen Waffentechniken mit Alltagsgegenständen nicht zu kurz kommen.

Herkunft: Japan.

Kyudo

Kyudo ist die Kunst des Bogenschießens. Früher diente sie als Kriegskunst, heute mehr dem Kampf gegen sich selbst. Sie vereint fast alles, was im Laufe der Geschichte mit dem Bogen entstand: Zeremonielle Formen, Beschwörungstechniken, eine spezielle Bogenschießtechnik und -bauweise und die ästhetische und philosophische Überformung mit Gedanken des Shinto und Zen. Ruhe und Ausgeglichenheit sind unbedingt notwendig, um richtig zielen und treffen zu können. In dem Moment, indem die Spannung des Bogens am stärksten ist, muss die innere Ruhe des Schützen am größten sein. Geschossen wird mit Scheibenpfeilen, (Kriegspfeilen und Brandpfeilen) auf ein 28 m entfernt stehendes Ziel (O-Mato, Nahschießen auf eine Scheibe von 36 cm Durchmesser) oder das

60m entfernte Enteki-Mato (Weitschießen auf eine Scheibe von 100 cm Durchmesser). Anfänger schießen auf eine Strohrolle das sogenannte Makiwara.

Kendo

Herkunft: Japan.

Kendo entwickelte sich aus den Schwertkampftechniken in Japan, die ursprünglich zur Tötung des Gegners benutzt wurden. Heute ist es ein sportlicher Zweikampf mit relativ geringer Verletzungsgefahr. Zum Schutz gegen Teffer werden Rüstungen getragen die aus dem Hüftschutz (Tare), Brustpanzer (Do), Fechtmaske (Men) und Handschutz (Kote) bestehen. Anstatt eines scharfen Schwertes verwendet man das Shinai. Das ist ein ca. 1,15m langer und 480g schwerer Bambusstock, der mit beiden Händen geführt wird. Alle Hiebe und Stiche werden von dem Kiai (Kampfschrei) begleitet. Kendo fördert die Ausdauer, Reaktionsvermögen und Selbstbeherrschung. In Japan gehört es zum Lehrplan der Schulen und genießt ein hohes gesellschaftliches Ansehen. Kendo ist eng mit der Tradition des Landes und seiner kriegerischen Geschichte verbunden.

Weiterführende Informationen im Internet:

Iaido

Herkunft: Japan.

Iaido ist die traditionelle japanische Schwertkunst. Als Begründer des heutigen Iaido gilt nach allgemeiner Auffassung der Samurai Hayashizaki Jinsuke Shigenobu (1549 bis 1621). Der Begriff Iaido tauchte erstmals 1932 als Bezeichnung für japanische Schwertkunst auf, die davor unter vielen anderen Namen bekannt war. Im Begriff Iaido bedeutet I(ru) „da sein“, Ai(Au) „zusammenpassen“, was zusammen soviel wie „ganz dasein“ bzw. „ganz dabeisein“ meint. Do bedeutet Weg, und meint den Vorgang der persönlichen Ausbildung, in deren Mittelpunkt das Üben einer bestimmten Fertigkeit steht.

In der Feudalzeit waren die Krieger oft plötzlichen und unerwarteten Angriffen ausgesetzt, und waren deshalb darauf angewiesen, ihr Schwert blitzschnell ziehen zu können.

Wer Iaido heute betreibt verfolgt wie im Budo allgemein üblich einen philosophischen Ansatz. Das Ziel des Übenden liegt in der Erweiterung seiner Fähigkeiten, durch die er sein Leben mit Bewußtsein und Erkenntnis füllen kann. Man lernt zunächst das Schwert in allen möglichen Situationen gezielt und sicher zu bewegen. Das alleine ist aber nur profane Schwertkampftechnik (Iai-Jutsu). Im Iaido geht es schon lange nicht mehr darum andere mit dem Schwert zu besiegen, oder gar zu töten. Im Zentrum steht die intensive Auseinandersetzung mit sich selbst. Es gilt das eigene Ego, zu treffen und zu zerschneiden.

Die Kampfübungen stehen stellvertretend für alle Handlungen des modernen, täglichen Lebens: „Wenn der Geist frei ist von Zweifeln oder Ängsten, kannst Du vorausschauend und im Einklang mit den Umständen handeln“. Das größte Ziel besteht darin, einen möglichen Kampf zu beenden, ohne das Schwert überhaupt zu ziehen.

Iaido erfordert höchste Konzentration und Perfektion. Es besteht aus den fünf Handlungsstufen: Konzentrieren, ziehen des Schwertes, symbolischer Tötung des Gegners, symbolischem Blut abschlagen und zurückführen des Schwertes in die Scheide.

Anfänger lernen zuerst die Grundkata mit einem Holzsword (Bokken). Fortgeschrittene trainieren mit dem Iaito (Metallsword). Außerdem werden Suburi (Schnittübungen) gelehrt.

Iaido zu betreiben bedeutet Formen/Katas zu üben.

Weiterführende Informationen im Internet:

<http://www.iai-do.com/>

<http://www.iaido.org/>

<http://www.iaido.de/>

Herkunft: China.

Tai-Chi Chuan

Der Legende nach soll es durch einen taoistischen Mönch im 12. Jahrhundert begründet worden sein. Tai Chi bedeutet "das höchste Gesetz", Chuan heißt Faust, und gehört zu den chinesischen Kung Fu Stilen, denn die Bewegungsabläufe sind aus chinesischen Kampfstilen abgeleitet.

Auch im Tai-Chi basiert alles auf dem Ying & Yang Prinzip. Harte und weiche Bewegungen verbinden sich harmonisch miteinander. Die Genauigkeit der Bewegungsausführungen ist äußerst wichtig.

Tai-Chi unterteilt sich in verschiedene Stilrichtungen. Die Peking-Form, ist eine vereinfachte, aber in China sehr populäre Form. Der Chen-Stil hingegen ist ein sehr traditioneller, kämpferisch wirkender Stil, dessen Übungen mit unterschiedlicher Geschwindigkeit ausgeführt werden. Beim Yang-Stil stehen dagegen gesundheitliche Aspekte im Vordergrund. Typisch für diesen Stil ist das gekonnte Wegstossen des Gegners (Pushing Hands). Der Sun-Stil, wirkt sehr behende.

Die grundsätzlichen Ziele des Tai Chi sind Gesunderhaltung und Meditation. In der chinesischen und westlichen Medizin ist Tai Chi als kreislaufstabilisierende Methode bekannt, die auch die inneren Organe stärken soll. Tai Chi ist in jedem Alter erlernbar und hält gesund.

Der Selbstverteidigungsaspekt spielt nur eine sehr untergeordnete Rolle. Entsprechend unbrauchbar sind die meisten Bewegungen auch für die Selbstverteidigung, da sie sich an Ying & Yang orientieren, statt an den Erfordernissen des Zweikampfes.

Weiterführende Informationen im Internet:

Herkunft: Europa.

Jaacro

Jaacro wurde von Joe Alexander erfunden - und zwar vor vor Tae-Bo. Es versteht sich als Synthese westlicher Fitnessphilosophie und asiatischer Lebensmentalität, und mischt Entspannung, Dance, Fitness und Selbstverteidigung zu treibender Musik. Hoher Spaßfaktor ohne Lizenzgebühren.

Weiterführende Informationen im Internet:

Tae-Bo

Herkunft: USA.

Erfunden von Billy Blanks. Mischt Aerobik mit Kampfkunstelementen.

Weiterführende Informationen im Internet:

Kraftsport, Bodybuilding

„Hä“? „Bodybuilding ist doch keine Kampfkunst“! „Was soll denn der Schwachsinn“!

Okay, ich verstehe deine Reaktion. Da muß wohl eine schlüssige Begründung her, warum ich hier so etwas aufführe...

(Siehe nächste Auflage)

20. Dies und das

Adressen

Weisser Ring

Telefon: 01803 343434

Internet: <http://www.weisser-ring.de/>

Opferschutz

Frauenzentrum, Frauen helfen Frauen e.V.

Stadtmitte

Hauptstr. 182

51465 Bergisch Gladbach

Telefon: 02202 45112

Frauenberatung

Frauenbüro

Bürogebäude Hauptstraße

Stadtmitte

mo. bis fr. 8.30 - 12.30 Uhr

do. 14.00 - 18.00 Uhr

Beratungstermine nach tel. Vereinb.

Hauptstr.192

51465 Bergisch Gladbach

Postfach: 200920

51439 Bergisch Gladbach

Telefon: 02202 142648

eMail : frauenbuero@stadt-gl.de

Bundesweite Frauenhaus Koordinierung

Heinrich-Hoffmann-Str. 3

60528 Frankfurt/Main

Tel.: 069/6706252

Fax.: 069/6706208

Internet: <http://www.frauenarbeit.de>

Frauenhaus, Zufluchtsstelle für Frauen in Not

Bergisch Gladbach

Telefon: 02202 42682

Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen, Auskunft
Stadthaus An der Gohrsmühle
Stadtmitte
mo. mi. do. fr. 8.30 - 12.30 Uhr
di. keine Sprechstunde
An der Gohrsmühle 18
51465 Bergisch Gladbach
Postfach: 200920
51439 Bergisch Gladbach
Telefon: 02202 142305
eMail : soziales@fb5.stadt-gl.de

Polizei

Kreispolizeibehörde
Polizeigebäude
Stadtmitte
Hauptstr. 1 - 9
51465 Bergisch Gladbach
Telefon: 02202 2050
eMail : pressestelle.gl@t-online.de

Kriminalpolizeiliche Vorbeugung
Polizeigebäude
Stadtmitte
Hauptstr. 1 - 9
51465 Bergisch Gladbach
Telefon: 02202 205470
eMail : pressestelle.gl@t-online.de

Polizei-Bezirksdienststelle Gladbach
Polizeigebäude
Stadtmitte
Hauptstr. 1 - 9
51465 Bergisch Gladbach
Telefon: 02202 205316
02202 205317

Polizei-Bezirksdienststelle Katterbach
Schildgen
Hülsenanger 5
51467 Bergisch Gladbach
Telefon: 02202 8097

Polizei-Bezirksdienststelle Refrath
Vürfels 32
51427 Bergisch Gladbach
Telefon: 02204 61091

Polizeiinspektion Süd - Hauptwache Berg. Gladbach

Polizeigebäude

Stadtmitte

Hauptstr. 1 - 9

51465 Bergisch Gladbach

Telefon: 02202 205301

Jugendamt - Kinderbüro

Stadthaus An der Gohrsmühle

Stadtmitte

mo. bis do. 9.00 - 13.00 Uhr

do. 14.00 - 17.00 Uhr

An der Gohrsmühle 18

51465 Bergisch Gladbach

Postfach: 200920

51439 Bergisch Gladbach

Telefon: 02202 142500

Telefax : 02202 142325

eMail : jugendamt@fb5.stadt-gl.de

*Kinder und
Jugend*

Deutscher Kinderschutzbund e.V.

Stadtmitte

Hauptstr. 310

51465 Bergisch Gladbach

Telefon: 02202 39924

Weiterführende Literatur

Es gibt unzählige Bücher über Selbstverteidigung. Hier meiner Meinung nach die Highlights:

- „Stop heisst Stop!“, Kursbuch Frauenselbstverteidigung, Ju-Jutsu-Verlag Bayern e.V., ISBN 3-9805167-0-9.
Wie gestalte ich einen Selbstbehauptungs und Selbstverteidigungskurs für Frauen. Die beschriebenen Techniken sind aus dem Ju-Jutsu.
- „Mädchen sind unschlagbar“, Sunny Graff, Ravensburger Buch Verlag, ISBN 3-473-35885-1.
Modern und nicht so feministisch frauenbewegt (aber trotzdem lesenswert) wie der Vorgänger „Mit mir nicht!“ von der gleichen Autorin.
- „Mit mir nicht!“, Sunny Graff, Orlanda Frauenverlag, ISBN 3-929823-26-8.
- „Verpiss dich!“, Sascha Kreft, Kösel-Verlag, ISBN 3-466-30510-1
Selbstbehauptung für Mädchen und Frauen. Sehr gut aufbereitet.
- „Villingster Trainingshandbuch zur Deeskalation von Gewalt und Rassismus“, Kontakt: www.sos-rassismus-nrw.de
Erfahrungsberichte und Übungsmaterial zum Thema Gewaltvermeidung mit Kindern und Jugendlichen.
- „Vom Zweikampf“, Keith R. Kernspecht, Wu-Shu Verlag, ISBN 3-927553-02-06
Der Klassiker über das Kämpfen an sich ist berechtigterweise sehr Wing-Tsun lastig. Ein muß für jeden der sich für das Kämpfen interessiert. Öffnet auch nicht WT'lern die Augen.
- „Verteidige Dich 3“, Keith R. Kernspecht, André Karkalis, Wu-Shu Verlag, ISBN 3-89365-964-1
Bereitet die bekannten Themen rund um die Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen strukturell, didaktisch und optisch hervorragend auf.
- "Mobbing", Heinz Leymann, Rowohlt Taschenbuchverlag, Reinbek

Quellennachweise

Bitte beachtet das sich dieses Buch noch in der Entwicklung befindet. Es sind noch nicht alle Angaben vorhanden. Als Inspiration und Informationsquelle dienten mir neben unzähligen Gesprächen, Interviews und eigenen Erfahrungen die folgenden Werke:

„Zen in the Martial Arts“, Joe Hyams, J.P. Tarcher, Inc., Los Angeles

Sportmedizin, Peter Markworth, Rowohlt, ISBN 1680-ISBN 3-499-17049-3

Der Körper des Menschen, Adolf Faller, dtv, ISBN 3-423-03014-3

„Fitness-Krafttraining“, W.-U. Boeckh-Behrens / W.Buskies, Rowohlt, ISBN 3-499-19481-3.

„Funktionsgymnastik“, Karl-Peter Knebel, Rowohlt, 1280-ISBN 3-499-17628-9

Gesundheitsorientiertes Fitnesstraining, W.-U. Boeckh-Behrens/W.Buskies, Dr. Loges + Co. GmbH, Winsen; Band 1: Fitnessgrundlagen / Kraft- & Beweglichkeitstraining, ISBN 3-926 988-18-7; Band 2: Ausdauertraining / Ernährung / Entspannung, ISBN 3-926 988-19-3; Band 3: Rückentraining / Knie- / Alterssport, ISBN 3-926 988-20-7

Physik für Ingenieure, Dobrinski/Krakau/Vogel, Verlag B.G. Teubner Stuttgart, ISBN 3-519-06501-0

„Karate Praxis“, Masutatsu Oyama, Budo Verlag Sport Rhode oHG, 1968

„Arnis, Escrima, Kali“, Dr. Gunar Siebert, Weinmann Verlag Berlin, ISBN 3-87892-063-6

„Ju-Jutsu“, W.Heim, F.J. Gresch, Falken Bücherei, ISBN 8-8068 0378 1

„Der Wolf - Verhalten Ökologie und Mythos“, Erik Zimen Goldmann Verlag, ISBN 3-442-12336-4

[3.1] Payer, Margarete <1942 -> Internationale Kommunikationskulturen. --4. Nonverbale Kommunikation.--2. Gesten, Körperbewegungen, Körperhaltungen und Körperkontakt als Signale. -- Fassung vom 6.November 2000 -- URL <http://www.payer.de/kommkulturen/kultur042.htm>

Wird fortgesetzt...

Literatur

Hier hier liegt noch einiges im argen. Die meisten Bilder wurden von mir höchst persönlich aufgenommen. Die Bilder sind zum Teil digital nachbearbeitet.

Bildnachweise

Ein Teil der Bilder stammt jedoch aus „unbekannter aber reiner Quelle“ (dem Internet). Diese Bilder dienen lediglich als Platzhalter für Bilder die ich demnächst noch selbst erstellen/kaufen will, und sind im fertigen Produkt nicht mehr enthalten. Falls ich dennoch einem Urheber auf die Füße getreten bin, bitte ich um Nachsicht. (Ich sage dies in dem Bewusstsein, das momentan eine (meiner Meinung nach) ziemlich hysterische, von Paranoia (und Geldgier) geprägte Urheberrechtswelle über die Menschheit hinwegrollt. **Wissen gehört geteilt!!!**

Über den Autor

Hier ein paar Fragen die mir immer wieder gestellt werden, und eine Sammlung nicht ganz ernstgemeinter Antworten dazu. Such dir die Beste aus. Wenn Du mehr über mich wissen willst, oder mit mir in Kontakt treten willst schaust Du im Internet unter

<http://www.nichte.de/>

Was qualifiziert dich solche Kurse anzubieten, und diese Unterlage zu schreiben?

- Über 20 Jahre Erfahrung in Kampfkunst, Kampfsport, Selbstverteidigung.
- Interesse.
- Ich kann mir nix merken, und schreibe mir deshalb alles auf.
- Ich hatte gerade nix besseres zu tun.
- Mein gesunder Menschenverstand.
- Ich habe einen Personalcomputer, und wußte nicht recht was damit anzufangen.
- Ich mag Gewalt nicht.
- Nix besonderes.

Warum verkaufst Du dieses tolle Buch nicht, und wirst unermeßlich reich?

- Was für eine Frage! Du hast das Buch aus dem Internet?...Im Internet ist doch alles kostenlos, oder habe ich da was verpaßt?
- Weil ich Dir helfen will. Hilfe sollte immer uneigennützig sein, für Hilfe nimmt man kein Geld.
- Diese Unterlagen sind fester Bestandteil meines Kurses.
- Das ist kein Buch, sondern eine lose Sammlung von Informationen.
- Ich kann eh nicht mit Geld umgehen.
- Ich habe noch keinen Verleger gefunden.

Ein Wort zum Schluß

Ich finde es toll, dass Du bis zu dieser Seite vorgedrungen bist. Ich hoffe, Du hast die vorangegangenen Seiten genauestens studiert. Egal, ob Du meinen Kurs besucht, oder diese Unterlagen aus dem Netz gezogen hast:

Du fühlst Dich hoffentlich gut informiert, und hast eine Ahnung bekommen, was Du leisten kannst. Glaub' aber bloß nicht, dass war's, jetzt weißt Du alles und kannst alles.

Selbstbehauptung, Selbstverteidigung, Selbstschutz, das gibt es nicht zum Nulltarif. Es ist ein harter und steiniger Weg, den nicht jeder bereit ist bis zur letzten Konsequenz zu gehen. Er erfordert sich selbst auszuloten, die eigenen Stärken zu erkennen, und die Schwächen und Ängste. Er erfordert zunächst einen Sieg über sich selbst, und ist wie immer im Leben, mit lebenslangem Lernen verbunden.

Es gibt nix Gutes, es sei denn, Du tust es. Also setz Dich in Bewegung, besuche einen Kurs, oder mehrere verschiedene. Vergleiche die Kurse und lerne andere Aspekte kennen, denn es geht nix über die Praxis. Wenn Du dich berufen fühlst, qualifiziere dich und biete selber einen Kurs an. Falls Du immer noch zögerst, und noch mehr Lesestoff benötigst, kaufe dir eins von den Büchern:

(Siehe auch „Weiterführende Literatur“ auf Seite 172.)

Eins hat dir der Kurs oder die Unterlagen hoffentlich gezeigt. Um dich zu verteidigen, mußt Du kein Superkampfsportler sein.

Dennoch wird Dir vieles, was Du hier gelesen hast, etwas übertrieben vorkommen, schließlich bist Du (hoffe ich wenigstens) noch nie mit Gewalt in dieser Form konfrontiert worden. In diesem Skript (Kursbuch, Kompendium,...) werden alle möglichen Facetten der Gewalt besprochen. Laß Dich davon nicht verrückt machen. Wir leben immer noch in einer der friedlichsten Regionen dieses Planeten. Falls Du aber all das hier Beschriebene in seiner geballten Vielfalt täglich erlebst, gehört z.B. die Bedrohung durch Messerstecher und Schläger zu deinem täglichen Brot, dann solltest Du Dir überlegen, in eine andere Gegend zu ziehen... Auch das ist Selbstschutz.

Also, bleib immer ein wenig egoistisch, und geh mit offenen Augen durch die Welt. Sag deine Meinung und sei unbequem, denn nur tote Fische schwimmen mit dem Strom. Du bist es wert, dass Du für dich kämpfst. Der Rest deines Lebens beginnt heute. Also pack es an!

21. Feedback erwünscht

Bitte ausfüllen...

Wie war die Motivation durch den Übungsleiter?
(sehr gut - gut - geht so - schlecht - grausig)

Übungsleiter

War er immer aufmerksam? (sehr gut - ja - geht so - nein)

War er informiert? (sehr gut - ja - geht so - nein)

Hat er alles gut erklärt? (sehr gut - ja - geht so - nein)

Hat zu viel gelabert? (ja - geht so - nein - grausig)

Zu schwer? (ja - geht so - nein)

Techniken

Zu viel? (ja - geht so - nein)

Unrealistisch? (ja - geht so - nein)

Wenn ja, welche:

Zu wenig wiederholt? (ja - geht so - nein)

War die Dauer einer Stunde ausreichen? (ja - geht so - nein)

Verschiedenes

War die Länge des Kurses ausreichend? (ja - geht so - nein)

Wie findest Du die Unterlagen: (spitze - gut - geht so - schlecht - grausig)

Was hat Dir am Kurs gut gefallen:

Ganz allgemein

Was hat Dir am Kurs weniger gefallen:

Was hat gefehlt:

22. Alle Wörter

Index

A

Ablenkung 71
 Abschreckung 15
 abseilen 163
 Abstand 38, 107
 Abwehrtechniken 33
 Accessoires 37
 Adern 105
 Adrenalinmonster 140
 Aggressivität 45
 Agressivität 158
 Aids 55
 Aikido 157, 158, 163
 Aktentaschen 98
 Alarmbereitschaft 15
 Alarmgeber 99
 Alkohol 39
 Alltagsgegenstände 164
 Alter 38
 Anatomie 129
 Angreifer 67, 78
 Angriff 23, 108
 Angriffsdrohen 89
 Angriffswaffen 64
 Angst 15, 32, 77, 89
 Angstbeißen 89
 Angstdrohen 89
 Angstquellen 33
 Anpöbeln 24
 Anrufer, unerwünschte 99
 anschleichen 163
 Anschreien 72
 Anweisungen 48
 Aorta 132
 Achillesferse 141
 Arm 77
 Armbeuge 73
 Armdrehbeugehebel 73
 Armgelenke 67, 141
 Armmuskulatur 144
 Arnis 164
 Ästhetik 158
 Atemnot 138, 139
 Atemstillstand 139
 Atemübungen 158, 159
 Atemvorgang 133
 Atemzentrum 133
 Atmen 40

Atmung 133
 Attacke 93
 attackieren 109
 attackiert 83
 Attentat 111
 Aufprallsschock 105
 Aufregung 49
 aufstehen 77
 Auftreffpunkt 110
 Augen 35, 103, 137
 Augenkommunikation 37
 Augenkontakt 23
 Ausatmen 146
 Auseinandersetzung 48
 Aussehen 39
 Aussprache 40
 Auto 82, 100, 101
 Auto, vorfahrendes 82
 Autor 174

B

Bagatellisieren 46
 Bahnhof 35
 Bahnsteig 35
 Balance 58
 Baldrian 73
 Balisong 99, 106
 Bänder 131, 132, 135
 Bänderapparat 54, 141
 Bänderdehnung 141
 Bänderriß 141
 Barfuß 156
 Barriere 39
 Baseballschläger 100, 101
 Bastelmesser 106
 Batterien 99
 Bauchatmung 133, 146
 Baucheingeweide 139
 Bauchmuskulatur 144
 Bauernwaffe 101
 Becken 79, 130
 Bedrohung 123
 Beifahrer 81
 Beine 162
 Beinhebel 77, 79
 Beinstrecker 77
 Beiordnung 56
 Beißkraft 90
 Bekanntenkreis 39
 Beleidigung 120, 121
 Beratungsstelle 55

beschädigt 116
 Bescheidenheit 45
 Bestie 87
 Beweglichkeit 58, 141
 bewegungsunfähig 99
 Bewegungsunfähigkeit 139
 Beweismittel 108
 Bewusstlosigkeit 137
 Bewusstlosigkeit 138, 139
 Billy Blanks 168
 Biß 90
 Bleistift 97
 Blickkontakt 40, 85
 Blindenhunde 87
 Blitzdefence 155
 blitzschnell 98
 Blöcke 163
 Blocken 80
 Blockwaffe 101
 Blutkreislauf 132
 Blutung 137
 Blutungen 139
 Blutungen, innere 137, 139
 Boden 72, 159
 Bodenlage 73
 Bodentechniken 163
 Bodybuilding 168
 Bogenschießtechnik 165
 Boxen 156, 159
 Boxsport 156
 Bruce Lee 160, 161
 Bruch 139, 141
 Bruchtest 157
 Brustatmung 146
 Brustbein 131
 Brusthöhle 133
 Brustkorb 130, 131
 Brustraum 132
 Budo 154, 157
 Bujitsu 158, 159
 Bullying 20, 24
 Bus 35
 Butterfly 99

C

Capoeira 162
 Capsicum 102
 Cayenne-Pfeffer 102
 Chai-Yut 156
 Charakter 154
 Chemikalie 102
 Chemo-Nozizeptoren 102
 chirurgisches Schneiden 105
 Computeranimation 17
 CS/CN 102

D

Dazer 103
 Deeskalation 26, 43, 155
 Deeskalationstraining 15
 Deeskaltion 107
 Dehnübungen 144
 Der Weg der China Hand 159
 Diskussionen 35
 Distanz 38, 48, 68, 108, 111
 Distanz, mittlere 68
 Distanzgefühl 58
 Distanzgesetze 38
 Dolche 99
 Doppelschwerttechniken 164
 Doppelstocktechniken 164
 Dorne 100
 Dornen 101
 Drahtseil 101
 Drehbuch 17
 Drohgehebe 90
 Drop-Step 66
 Druck 138
 Druckgefälle 133
 Druckgefühl 160
 Druckpunkt 54
 Druckschmerzen 140
 Dynamik 58, 66

E

Egolifter 97
 Eigenschutz 47
 Eigentum 116
 Einatmen 146
 Eingeweide 131
 Einhandmesser 106
 Eisen 98
 Elektroschocker 99
 Eliteeinheiten 154
 Ellenbogen 77, 130, 156
 Ellenbogengelenks 64
 Ellenbogenspitze 67
 Ellenbogenstoß 67, 72
 Ellenbogenstöße 72, 157
 ELYWCIMAA 161
 Entschuldigen 46
 Entwaffnung 164
 Erbrechen 139, 140
 Ernstfall 33
 Erregung 89
 erschlagen 109
 Erstickungsgefahr 138
 Erziehung 30
 Escrima 163, 164
 EWTO 161
 Exhibitionisten 120

F

Fächertechniken 160
Fachhändler 125
Fachkenntnisse 34
Fahrer 81
Fahrrad 83
Fahrradfahrer 101
Fahrtenmesser 99
fallen 77
Fallmesser 99
fällt 78
Falltechniken 158
Fantasie 100
Farbspray 103
Faust 67, 72
Faustfeuerwaffen 128
Faustmesser 99
Faustrücken 137
Faustschlag 65, 66, 69, 71, 116
Faustschläge 79
Faustschlagkombination 71
Fauststoß 66
Fauststöße 73
Fausttechniken 157
Faustverstärker 101
Fensterscheiben 101
Fernsehen 17
Ferse 68
Fersenschlag 69
Fertigmachen 24
feststehende Klinge 106
Feuer 71
Filzstifte 97
Finger 141
Fingerknöchel 65
Fingerstich 138
Fitness 15, 153, 154
Flaschen 98
Florettstich 106
Flucht 99
Fluchtmöglichkeiten 34
Fluß 58
Fontanellen 137
Forderung 35
Formenüben 157
Fraktur 138
Frauenbüro 169
Frauenzentrum 169
Freiheit 116
Freiheitsberaubung 122
Freizeitgestaltung 143
Fremdbild 37
Frequenz 58
Freundeskreis 39
Fruchtfleisch 102
Furcht 115

Fuß 68, 130
Fuß-Hand-Weg 157
Fußstoß 68, 71, 72
Fußstoß rückwärts 69
Fußstoß seitwärts 69
Fusstechniken 160
Fußtechniken 68, 157
Fußtritt 68, 71
Fußtritte 156

G

Gaswaffe 101
Gaswaffen 102
Gaswolke 102
Geborgenheit 29
Gefahren 34
Gefahrenzone 48
Gefäßsystem 105
Gegenangriff 109
Gegengewalt 50
Gegenstand 98
Gegenstände 97, 98
Gegenstände des täglichen Gebrauchs 97
Gegenstände, verbotene 125
Gegner 29
Gehbehinderung 141
Gehirn 131, 138
Gehirnerschütterung 137
Gehörschädigungen 102
Geiselnahme 123
Geist 158
Geldstrafe 115
Gemächt 71, 139
Genick 80, 138
Genickbruch 78
Genickdrehhebel 80
Genickhebel 72, 138
Genitalien 139
Gerangel 93
Gerichtsverhandlung 55, 56
Gesäß 80
Gesäßtasche 106
Geschlecht 38
Geschlechtskrankheiten 55
Gesicht 72, 97
Gesichtsausdruck 88
Gesichtsverlust 105
Gespräch 38
Gesprächspartner 71
Gestik 37, 64
gestoßen 77
Gesundheit 116
Gewalt 20, 29, 153, 154, 155, 174
Gewalt, physische 20
Gewaltprävention 29
Gläser 98

Gleichgewicht 66, 68, 73
 Gleichgewicht, inneres 158, 160
 Gleichgewichtsstörung 137
 Gleichzeitigkeiten 58
 Gliedmaßen 130, 131
 Goshin Jitsu 157
 Grappling 107
 Griff in die Haare 67
 Griffe 163
 Guerilla-Einsätze 163
 Gummiknüppel 100

H

Haaransatz 137
 Haare 67, 72
 Haariß 85
 Haarspray 98
 Haarzug 67, 137
 Haftstrafe 127
 Halbkreisfußtritt 69
 Hals 68, 71, 72, 73, 90, 92, 97, 98, 110
 Halschlagader 90
 Halsschlagader 138
 Halsschlagadern 138
 Haltegriffe 158
 Haltestelle 35
 Hämatom 141
 Hammerfaust 66, 97, 137
 Hand fegen 72
 Handaussenkante 66
 Handballen 72, 137
 Handballenschlag 67
 Handballenstoß 72
 Händedruck 67
 Handfeuerwaffen 111
 Handgelenk 69, 72, 109
 Handkantenschlag 138
 handlungsunfähig 32
 Handrücken 141
 Handtaschen 98
 Handtechniken 160
 Hapkido 160
 Harmonie 160
 Hauptschlagader 132
 Hebel 156, 158, 163
 Hebelbewegung 70
 Hebeln 141
 hebeln 109
 Hebelwirkung 141
 Helden 47
 Herrchen 93
 Herz 131
 Herzklopfen 32
 Herzkreislauftraining 144
 Heumacher 66
 Hilfe 48

Hilfe für Dritte 85
 Hinterkopf 77, 78
 Hirnstamm 133
 Hitliste 98
 Hoden 140
 Höhe abbauen 77
 Holzsword 158
 Hund 87, 92, 93
 Hunde 91, 102
 Hundeabwehrgerät 103
 Hundeangriff 91
 Hundefreunde 87
 Hundehalter 87, 93
 Hundehasser 87

I

Iaido 166
 Imponiergehabe 90
 Infight 161
 Interesse 45
 Intimzone 39
 Irrwege 29

J

Jaacro 167
 Jeet Kune Do 161, 166
 Jip Man 161
 Jiu Jitsu 157
 Joe Alexander 168
 Jogger 34
 Ju Jitsu 157
 Ju Jutsu 157
 Judo 73, 156, 157, 158
 Jugendamt 171
 Ju-Jutsu 157

K

K.O. Punkt 137
 Kabel 71
 Kahlkopf 67
 Kali 164
 Kampf 26, 77
 Kampfsarten 154
 kämpfen 97
 Kämpfer 58, 91
 Kämpferin 58
 Kampfgetümmel 110
 Kampfhund 87, 93
 Kampfhunde 91
 Kampfinstinkt 91
 Kampfkunst 17, 153, 158, 160, 163
 Kampfkünstler 161
 Kampfkunsttradition 154
 Kampfsport 153, 174
 Kampfsportart 153

- Kampfsport-Experten 111
Kampfsportler 56
Kampfszenen 17
kampfunfähig 92, 108
Karate 157, 159
Karate-do 159
Kata 159
Kata-Gatame 73
Kehle 90, 92
Kehlensaufschlitzer 99
Kehlkopf 92, 138
Kehlkopfgrube 138
Kempo 159, 163
Kendo 166
Kernspecht 161
Kesa-Gatame 73
Kette 101
Kinderbüro 171
Kinderschutzbund 171
Kinderwagen 92
Kinnspitze 66, 67, 137
Kino 17
Kinofilme 17, 156
Klappmesser 106
Klaviersaite 101
Kleidung 37
Kleinfingerseite 109
Kleinstpartikel 101
klettern 163
Knallpartone 100
Knallpatronen 111
Knallpatronenschußwaffe 101
Knalltraumata 102
Knast 55
Knie 68, 130
Kniekehle 85
Kniekehlen 141
Kniekehletritt 85
Kniescheibe 68, 78, 79
Kniestoß 72, 139
Kniestöße 156, 157
Knirps 110
Knöchelfaust 141
Knochen 129, 130, 135
Knochenhaut 141
Kohlendioxid 132, 133
Komandozentrale 54
Kommentkämpfe 31
Kommunikation 37
Kommunikationspartner 38
kompakt 98
Kompetenz, soziale 31
Kondition 58
Konflikt 47
konsequent 72
Kontakt 159
Kontaktaufnahme 23
Kontrolle 15
Koordination 158
Kopf 68, 98, 101, 110
Kopfbereich 66
Kopfhaut 67
Kopfschmerzen 133
Körperbeherrschung 157
Körperrückung 70, 109
Körpereinsatz 50
Körpergefühl 158
Körpergeruch 37
Körperhaltung 40, 88, 89
Körperkontakt 47
Körperkraft 158
Körperschulung 157
Körpersignale 39, 93
Körpersprache 24, 35, 37, 53, 88
Körperversetzung 121
Körperversetzung, gefährliche 122
Körperversetzung, mit Todesfolge 122
Körperversetzung, schwere 122
Körperwaffen 97, 98, 110
Kräftigungsübungen 144
Kraft 58, 65, 158
Kräftigungsübungen 66
kraftlos 155
Kraftsport 168
Krankenhaus 16
Krankheiten 133
Krav-Maga 163
Kreisbewegung 158
Kreislauf, Zusammenbruch 139
Kreislaufprobleme 32
Kreispolizeibehörde 170
Kriegsgebiete 111
Kriegskunst 157
Kriesensituationen 15
Kriterien 153
Küchenmesser 99, 106
Kugelschreiber 97
Kulturkreis 38
Kulturzugehörigkeit 38
Kung-Fu 101, 159, 160
kurze Beine 78
kurze Rippen 67
Kurzstock 110
Kurzstöcke 163
Kwon Bup 157
Kyudo 165
- L**
- Lähmung 29
Langstock 110
Langstöcke 163
Lautäußerungen 88
Lebensgefahr 92

Leber 139
 Leichtkontakt 157
 Leichtmetall 101
 Leung Ting 161
 Li Shimin 160
 Limo-Strategie 45, 48
 Loben 45
 Lok Yiu 161
 Lowkick 69
 Luftröhre 138
 Lunge 131
 Lungen 132, 133, 146
 Lungenfell 133
 Lungenflügel 132
 Lungenkapazität 133
 Lungenlappen 132
 Lungenschlagader 132
 Lymphknoten 137

M

Maga-Krava 153
 Magen 139
 Mangel 45
 Martialarts 17
 Maul 92
 Mehrfachfaustschlag 69
 Menisken 141
 Messer 99, 105, 107, 110, 111, 163, 164
 Messerabwehr 108
 Messerangriff 105, 107, 109
 Messerarm 107
 Messerhaltung 106
 Meuchelmordertum 163
 Military Combat 154
 Milz 139
 Mimik 37
 Missbrauch, sexueller 117, 118, 119
 Mobbing 20, 24
 Mord 121
 Motivation 153
 Muay Thai 156
 Müdigkeit 133
 Mündungsfeuer 101
 Musik 162
 Muskeln 105, 129, 131, 132, 133, 135
 Muskeln, keine 138
 Muskeln, wenig 141
 Muskeltraining 159
 Muskelverspannungen 102

N

Nachbereitung 26
 Nachrede, üble 120
 Nachts 35
 Nägel 100

Nahkampf 107, 159
 Nahrung 145
 Nase 78, 102
 Nasenbein 66, 137
 Nasenbein, Bruch 137
 Nasenbluten 137
 Nasendruck 80
 Nasenspitze 35, 67
 Nebenkammer 56
 Nebenwirkungen 102
 Nehmerqualitäten 58
 Nerven 134
 Nervendruckpunkt 141
 Nervengeflecht 139
 Nervenzentrum 137
 Nervensystem 131
 Nieren 78, 139
 Nierenschäden 78
 Nierenschere 78, 139
 Ninja 163
 Ninjas 163
 Nin-Jutsu 163
 Nötigung 123
 Nötigung, sexuelle 117, 118
 Notlösung 73
 Notruf 71
 Notsituation 99
 Notstand 93
 Notwehr 115, 116
 Notweggesetz 116
 Notweggesetze 154
 Notwegparagraphen 115
 Notwegrecht 117
 Nudelholz 97
 Nunchaku 101, 165
 Nutzhunde 87

O

Oberarm 130
 Oberschenkel 68, 71, 80, 130
 Oberschenkelinnenseite 141
 Oberschenkelmuskulatur 141
 Oberschenkelrückseite 141
 Offenheit 45
 Öffentlichkeit 48, 50
 Ohnmacht 32
 Ohr 35, 66
 Ohrdruckpunkt 137
 Ohren 78
 Ohrläppchen 137
 Oleoresin 102
 Opfer 29, 92
 Opfersignale 39
 Opfertest 24
 Opfertyp 39
 Organe 79, 131, 132, 133, 139

Organstörungen 139
Orientierung 29

P

Panik 32
Papiere 34, 98
Paragraphen 115
Partnerbeziehung 29
Pencak Silat 163
Personenschutz 100
Pfeffer-Spray 102
Pfefferspray 102
Philosophie, taoistische 160
Pistole 100
Plan 50
Pobacke 77
Polizei 16, 101, 170
positionieren 109
Prävention 26, 107, 155
Präzision 58, 159
Prellung 139, 141
Preßlufts Schlag 137
Presslufts Schlag 72
Provokation 23
Prügel 25
Prügelei 30
psychische Gewalt 20
Purzelbaum 77

Q

Querschnittslähmung 138
Quetschen 139
Quetschungen 139, 141

R

Rangelei 158
Rangordnung 87
Rasierklingen 100
Rassismus 20
Raubüberfall 25
Rauferei 73
Rechtsbeistand 55, 56
Rechtsprechung 116
rechtswidrig 115
Regelwerk 154
Regenschirm 98, 164
Regie 47
reich 174
Reize, taktile 160
Reizgas 100, 101, 102
Reizgaswolke 97
Reizstoff 127
Reizung 103
Reizwirkung 103
Respekt 93

respekt 36
Rettungshunde 87
Revier 93
Revolver 100
Ringen 156, 158
Ringkampf 107, 156
Rippen 73, 79, 131
Rippen, kurze 139
Rippenbogen 131
Risikoabschätzung 50
Rollerblades 83
Rottweiler 90
Rückenlage 92
Rückenmark 131
Rückenmuskeln 77
Rückenmuskulatur 144
Rucksäcke 98
Rudel 87

S

Säbel 164
Sambo 159, 163
Samurai 163
Sand 100
Sauerstoff 133, 145
Schädel 130
Schädelfraktur 137
Schärfe 102
Schauspieler 17
Schauspielkunst 15
Schienbein 70, 141
Schienbeinrutsche 69
Schienbeintritte 157
Schießstand 100
Schirm, faltbar 110
Schlachtfeld 157
Schläfe 67
Schläfen 137
Schlag 71, 137, 138, 139, 141, 159
Schlagader 90, 92
Schläge 25, 110, 141, 157
schlagen 109
Schlägerei 25, 153
Schlägerkreisen 156
Schlägertypen 161
Schlagintensität 139
Schlagkraft 58, 109
Schlagpolster 69
Schlagrichtung 109
Schlagring 99
Schlagringe 101
Schlagstöcke 100, 102
Schlagtechniken 163
Schlagwirkung 98, 100
Schleimhaut 102
Schleimhäute 102

schleudern 98
 Schliff 106
 Schluckbeschwerden 138
 Schlüssel 97, 164
 Schlüsselanhänger 101
 Schlüsselbein 78
 Schmerz 139, 141
 Schmerzempfindlich 141
 Schmerzhaft 141
 Schnelligkeit 58, 159
 Schockierung 137, 141
 Schockpunkte 137
 Schreckschuss 127
 Schreien 70
 schreien 72
 Schuhe, highshaft 141
 Schulhof 31
 Schulscouts 15
 Schulter 68, 71, 77, 130
 Schulterbeinzug 78, 79
 Schulterblatt 110
 Schuppenflechte 102
 Schußknall 101
 Schußrichtung 111
 Schußwaffen 100, 111, 125, 126, 128
 Schutz 109
 Schwachpunkt 53
 Schwanzhaltung 88
 Schwanzstellung 88
 Schwindel 32, 140
 Schwindelgefühl 137
 schwingen, kreuzförmig 98
 Schwitzkasten 72, 73
 Schwung 72
 Sehnen 105, 135
 Sehstörungen 137
 seitwärts fallen 77
 Selbstverteidigung 159
 Selbstbehauptung 26, 153
 Selbstbehauptungskurs 100
 Selbstbewusstsein 33, 77, 158
 Selbstbild 39
 Selbsthilfegruppen 170
 Selbstjustiz 116
 Selbstschutzzinstrument 100
 Selbstverteidigung 16, 26, 97, 99, 100, 129, 153, 154, 159
 Selbstverteidigungskurs 125
 Selbstvertrauen 15
 Selbstwertgefühl 29
 Sense 101
 Sensor 64
 Serienfaust 72
 Shaolin 160
 Shaolin-Kempo 159
 Shinto 165
 Sicherheitsbewusstsein 24

Sinneszellen 102
 Skelett 130
 Skelettmuskeln 135
 Softballschläger 101
 Solar-Plexus 66, 67, 68, 139
 Soldaten 154
 Sonnengeflecht 139
 soziale Bindung 87
 Spionage 163
 Sport 143
 Sportverein 143
 Springmesser 99, 126
 Sprühhacke 103
 Sprühflasche 102
 Sprühvorrichtung 100
 Sprünge 157
 Sprungkraft 91
 Staatsanwaltschaft 56, 127
 Stahlkugel 101
 Stahlruten 100, 101
 Stahlsegmente 101
 Stampftritt 68, 69
 Standort 71
 Status 38
 stechen 109
 Stich 105
 Stiefel 141
 Stock 98, 109, 110, 158
 Stockersatz 98
 Stockkampf 164
 Stockschirm 110
 Stockschlag 105, 109
 Stocktechniken 164
 Strafen 125
 Straßenrand 82
 Strategie 105
 Streithähne 52
 Streitschlichter 15
 Streßhormon 105
 Streßhormone 33
 Streßsituationen 33
 Stromstöße 99
 Stühle 98
 Subak 157
 Supermänner 163

T

Tae-Bo 168
 Taekwondo 157
 Tae-Kyon 157
 Tageszeitung 98
 Tai-Chi 167, 168
 Tai-Chi Chuan 167
 tarnen 163
 Tarnposen 107
 Tarnposition 106

Taschen 98
 Taschendiebstahl 25
 Taschenmesser 99
 Täter 29
 Taubheit 102
 Taxi 35
 Teaser 99
 Technik 34, 53
 Telefongeld 71
 Telefonhörer 71
 Telefonkarte 71
 Telefonzelle 71
 Teleskop 98
 Teleskopstab 98, 110
 Teleskopstock 101
 Teppichmesser 106
 Testosteron 33
 Thai-Boxen 156
 Thaiboxen 156
 Tiere 102
 Tiere, angreifende 102
 Tierhalterhaftung 93
 Tierstile 159
 Timing 58
 Tod 137, 139
 tödlich 105, 109
 Tommelfellriß 137
 Ton, ohrenbetäubender 99
 Tonfa 101, 165
 Tonfas 100
 töten 154
 Totschläger 100, 101
 Tötungsabsicht 105
 Training 58, 154
 Trainingszeit 58
 Tränenfluss 102
 Treffergenauigkeit 139
 Triceps 73
 Trick 67
 Trillerpfeifen 99
 Tritt 138, 139, 141, 159
 Tritte 157, 159, 163
 Trittkraft 58
 Trommelfell 137
 Tunnelblick 32
 Turnier 154
 Turnierkampf 154, 159
 Türsteher 15

U

Übelkeit 139, 140
 Übeltäter 31
 Überheblichkeit 45
 Übungsleiter 58
 Übungswaffen 108
 Ultraschall 103

Umfeld 34, 71
 Umgebung 53, 71
 Umgebungsfaktoren 32
 Umklammerungen 141
 unauffällig 98
 Unrecht 35
 Unterarm 92, 130
 Unterarmmuskulatur 144
 Unterkiefer 73
 Unterleib 68, 72, 77, 98
 Unterschenkel 68, 130
 Uppercut 66
 Urban-Skinner 99

V

Valium 73
 Verbeißen 92
 verboten 99, 101
 Verbrennungen 101
 Verdächtigung, politische 124
 Vergewaltigung 25, 118
 Vergleichskämpfe 31
 Verhalten 85
 Verhaltensweisen 40, 71
 Verhältnismäßigkeit der Mittel 116
 Verhandlung 38
 verletzen 77
 Verletzungen 109
 Verletzungsrisiko 66
 Verleumdung 121
 Verständnis 45
 Verteidigungsstrategie 99
 Verteidigungswaffe 103
 Verwirrung 115
 ving-tsun 160
 Vitalpunkte 137
 Vollkontakt 157, 159
 Vollkontaktkampf 159
 Vorfeld 39
 Vorsicht 93
 Vorwärtsdruck 58

W

Waffe 97, 99, 100
 Waffen 97, 98, 99, 125, 127, 163
 Waffen, verbotene 125
 Waffenarm 110
 Waffenbehörde 127
 Waffenbesitzkarte 128
 Waffenbesitzkarte, gelbe 128
 Waffenbesitzkarte, grüne 128
 Waffenbesitzkarte, rote 128
 Waffenerwerbschein 100
 Waffengesetz 125, 127
 Waffenhand 110

Waffenschein 100
Waffenschein, kleiner 127
Waffenscheine 127
Waffentechniken 158, 160, 164
Waffentypen 111
WaffG 125
Wahrnehmung, eingeschränkte 139
Walkman 34
walt 20
Warmup 146
Weg der leeren, unbewaffneten Hand 159
wegrollen 79
Wen-Do 163
Wendo 155
werfen 109
Wettkampf 158
Wettkämpfe 153
Wettkampfsport 156, 157
Widerstandsfähigkeit 133
Windrichtung 103
Wing Chun 161
wing-chun 160
Wing-Tsun 155, 160
Wirbelsäule 77, 130, 131
Wohnung 98
Wolf 87
Wolke 103
Würfe 156, 158, 163
Würgen 72
würgen 71, 109
Würger 158
Wushu 160

Y

Ying & Yang 160, 167

Z

zaghaftes Verhalten 39
Zahnausfall 137
Zehen 141
Zeitschrift 98
Zeitung 164
Zeitverkäufer 58
Zen 165
Zen-Buddhismus 160
Zeremonielle 165
Zeugen 53, 93
Zeugungsfähigkeit 139
Zivilcourage 15, 31
Zivilisationskrankheit 133
Zone, öffentliche 39
Zone, persönliche 39
Zone, soziale 39
Zukunftserwartungen 29
Zurückschlagen 46

Zusammengehörigkeitsgefühl 29
zusteichen 98
Zwechfell 146
Zwerchfell 133
Zwischenrippenmuskulatur 133