

# 1

## *Grundlegendes zur Selbstverteidigung*

### *In diesem Kapitel*

- ✓ Körperliche Veränderungen in Stresssituationen und ihre Folgen
- ✓ Grundlagen einen Kampf zu vermeiden, Vorstellung der Eskalationspyramide
- ✓ Kleine »Waffenkunde« – Vorstellung von körpereigenen und körperfremden »Waffen«
- ✓ Notwehrrecht – Rechtliche Aspekte der Selbstverteidigung

Eine dunkle Nacht und Sie sind alleine auf der Straße. Plötzlich hören Sie Schritte hinter sich. Die Schritte kommen näher und ein ungutes Gefühl stellt sich ein...

Sie sitzen in einer Bar und trinken ein gemütliches Feierabendbier. Plötzlich starrt Sie ein etwas ungehobelt wirkender Gast an. Dann hören Sie den beinahe komisch anmutenden Satz »Was guckst du?« von ebendiesem Gast. Lachen können Sie darüber allerdings nicht...

Was ein Glück, Sie haben noch die letzte U-Bahn erwischt. Sie setzen sich und beglückwünschen sich innerlich dazu, es gerade noch in die U-Bahn geschafft zu haben und ein echtes Glückskind zu sein, als Sie auf der anderen Seite des Wagens plötzlich laute Stimmen vernehmen. Eine Gruppe Heranwachsender, die Ihnen beim hektischen Betreten des Abteils nicht aufgefallen ist, belästigt eine junge Frau. Sie würden gerne helfen, aber wie?

Falls Sie solche oder ähnliche Situationen schon einmal erlebt haben, falls Sie auch nur schon einmal über solche Situationen nachgedacht haben und sich gefragt haben, wie Sie in einer solchen Situation reagieren können, dann haben Sie jetzt genau das richtige Buch vor sich. Solche Situationen kommen in dieser oder ähnlicher Form immer wieder vor. Und alle diese Situationen können in einer Situation münden, die es erforderlich macht, dass Sie sich verteidigen müssen.

## Kämpfen oder weglaufen

Sollten Sie schon einmal in einer solchen Situation gewesen sein, dann wissen Sie vermutlich, wie sehr sich plötzlich die Welt

und deren Wahrnehmung verändern kann. Ihr Denken scheint nicht mehr richtig zu funktionieren, Ihr Körper sowieso schon gar nicht und irgendwie ist plötzlich alles anders als sonst.

Der Mensch reagiert, wenn er in eine gefährliche Situation kommt, mit uralten Programmen zur Bewältigung der Situation. Im Wesentlichen reduzieren sich dabei die Verhaltensmöglichkeiten auf

- ✓ kämpfen,
- ✓ weglaufen und
- ✓ tot stellen.

Bedauerlicherweise passen diese uralten Programme nicht recht zu unserer heutigen Zeit. Vieles, was in Urzeiten Sinn gemacht hat, ist in heutigen Bedrohungssituationen wenig hilfreich; im schlimmsten Fall sogar kontraproduktiv.



## Körperliche Reaktionen

Reaktionen, die Sie wahrnehmen könnten – wenn Sie in der Stresssituation nicht mit anderen Dingen beschäftigt wären –, sind:

- ✓ Ein Adrenalinstoß; die Folge: Das Herz und die Atmung machen Überstunden, der Blutdruck steigt. Weitere Hormone werden zeitgleich freigesetzt.
- ✓ Die Blutgerinnung wird heraufgesetzt. Sie bluten also nicht mehr so stark, auch blaue Flecken stellen sich langsamer ein.
- ✓ Das Schmerzempfinden wird durch die Freisetzung von Endorphinen herabgesetzt.
- ✓ Fettreserven werden freigesetzt. Fett und Zucker im Blut nehmen zu, um Energie für Flucht oder Kampf zur Verfügung zu stellen.
- ✓ Die Wahrnehmung ändert sich. Alle Sinne arbeiten auf Hochtouren, die Pupillen weiten sich, gleichzeitig setzt meistens ein Tunnelblick ein. Die Wahrnehmung kann verzerrt sein, etwa werden die Geschehnisse manchmal in Zeitlupe wahrgenommen.
- ✓ Nicht notwendige körpereigene Systeme werden abgeschaltet (etwa die Verdauung).

Wenn Sie die Liste lesen, mögen Sie vielleicht denken, dass das doch gar nicht so schlecht klingt. Allerdings haben die verschiedenen Aspekte durchaus ihre Nachteile:

- ✓ Mit steigendem Puls reduziert sich Ihre Feinmotorik, komplizierte Handlungen sind nicht mehr möglich. Steigt der Puls zu weit, ist unter Umständen gar keine sinnvolle oder koordinierte Handlung mehr möglich.
- ✓ Das reduzierte Schmerzempfinden klingt sehr positiv, es kann aber im und nach

dem Kampf dazu führen, dass Sie gefährliche Verletzungen nicht bemerken.



Untersuchen Sie sich nach einer kritischen Situation bewusst auf Verletzungen oder lassen Sie dies von einer anderen Person oder einem Arzt machen. Das Schmerzempfinden kann noch Stunden nach dem eigentlichen Vorfall eingeschränkt sein. Selbst schwere Verletzungen können so unter der eigenen Wahrnehmungsschwelle bleiben.

- ✓ Die geänderte Wahrnehmung ist ungewohnt. Gerade der Tunnelblick kann problematisch sein, die periphere Sicht geht verloren, ohne dass Sie dies in der Situation wirklich bemerken. Angriffe von den Seiten erkennen Sie nicht oder zu spät.



Auch die geänderte Wahrnehmung wirkt noch nach dem Kampf nach.

Bestimmte Details aus der Auseinandersetzung sind unglaublich klar, während andere vermeintlich offensichtlichere Details komplett verloren gehen. Durch die veränderte Zeitwahrnehmung kann auch die Reihenfolge der Dinge durcheinander geraten. Aussagen direkt nach einer kritischen Situation sind deshalb häufig nicht sehr präzise. Sollten Sie von der Polizei befragt werden, bitten Sie um etwas Zeit, bevor Sie eine Aussage machen. Begründen Sie dies damit, dass Sie noch unter Schock stehen. Sie wollen ja nicht unkooperativ wirken. Einen Anwalt zu involvieren, der sich idealerweise mit solchen Situationen auskennt, mindestens aber Strafrecht als Spezialität hat, ist in der Regel auch keine schlechte Idee.

- ✓ Sie verfügen meist über enorm viel Kraft. Zugegeben, das klingt toll. Allerdings führt mehr Kraft auch dazu, dass Ihre Aktionen anders als sonst ausfallen und Sie von Ihrem eigenen Körper überrascht werden können.



In der rechtlichen Betrachtung kann es später problematisch sein, wenn ein vermeintlich leichter Schlag durch Ihre zusätzliche Kraft nachhaltigen Schaden angerichtet hat.

Bitte behalten Sie dies auch im Hinterkopf, wenn Sie Techniken für die Selbstverteidigung erlernen. Komplexe, motorisch und koordinativ schwierige Bewegungen mögen toll aussehen, sind aber in einer Selbstverteidigungssituation nicht mehr durchführbar.

## Die Schrecksekunde

Vor den soeben beschriebenen körperlichen Reaktionen kann es noch eine »Schrecksekunde« geben. In dieser »Sekunde« tun Sie schlicht nichts. Sie versuchen einfach, die Situation zu erfassen. Wie lang diese »Sekunde« tatsächlich ausfällt, ist unterschiedlich und von Ihrer individuellen (Tages-)Form und gegebenenfalls von Ihrem Trainingsstand abhängig. In der Regel ist die Schrecksekunde dabei um einiges kürzer als eine Sekunde, allerdings fühlt sie sich erfahrungsgemäß wesentlich länger an.

In einer Selbstverteidigungssituation besteht zudem häufig das Problem, dass Ihre Verhaltensmöglichkeiten von dem oder den Angreifern und/oder der Situation weiter eingeschränkt werden. Nehmen Sie das Beispiel mit der U-Bahn, Flucht ist hier nur bedingt eine Option.



## Die anderen

Auch Angreifer durchleben diese Auswirkungen. Allerdings fällt bei ihnen die »Schrecksekunde« weg und sie können sich besser auf die kampftypischen Reaktionen ihres Körpers vorbereiten.

## Angst

Wenn Sie angegriffen werden, werden Sie Angst haben. Angst ist wichtig, sie hilft uns zu erkennen, wenn wir in Gefahr sind. Sie kann uns aber auch blockieren, wenn sie zu groß ist.

Wie können Sie Ihre Angst reduzieren?

- ✓ **Das eigene Können steigern** (siehe Kapitel 2 bis 5).
- ✓ **Wissen erwerben.** Das Wissen, wie eine Stresssituation abläuft, kann Ihnen im entscheidenden Moment die Handlungsfähigkeit geben, die Sie brauchen.
- ✓ **Situationen mental durchgehen und visualisieren** und sich überlegen, wie Sie reagieren würden.



Stellen Sie sich verschiedene Situationen vor, die in Ihrem Umfeld wahrscheinlich sein könnten, und überlegen Sie sich, wie Sie reagieren wollen. Machen Sie diese Aufgabe ruhig einmal direkt, auf alle Fälle aber auch noch einmal, nachdem Sie dieses Buch gelesen haben.

## Der vermiedene Kampf

Besser als einen Kampf zu gewinnen, ist es immer, ihn gar nicht erst zu führen.

Eine Selbstverteidigungssituation kann weitreichende Konsequenzen haben:

- ✓ **Gesundheitlich** – Sie können verletzt werden, diese Verletzungen können Sie ein Leben lang begleiten.
- ✓ **Rechtlich** – Die rechtliche Auseinandersetzung ist zeitaufwendig und psychisch sowie unter Umständen finanziell aufzehrend und dass Sie Recht bekommen, ist dabei nie gesichert.
- ✓ **Moralisch** – Schäden, die Sie dem Angreifer zugefügt haben, können Sie moralisch belasten.
- ✓ **Psychologisch** – Der Vorfall und die daraus erwachsenden Konsequenzen können Ihre Psyche nachhaltig beeinflussen, bis hin zu einer posttraumatischen Belastungsstörung. Dies gilt nicht nur, wenn Sie den Kampf verloren haben, sondern auch, wenn Sie den Kampf gewonnen haben.
- ✓ **Sozial** – Ihr Umfeld kann sich, gerade bei einer Verurteilung oder durch ein Trauma bedingt, von Ihnen abwenden.
- ✓ **Finanziell** – Durch Gerichtsprozesse und gegebenenfalls Haftungsansprüche können hohe Forderungen auf Sie zukommen, psychologische und gesundheitliche Folgen können Ihre Erwerbsfähigkeit einschränken.
- ✓ **Taktisch und strategisch** – Der Täter und dessen soziales Umfeld kann im Anschluss an die Konfrontation problematisch werden, es sind Fälle bekannt, in denen der/die Angegriffene aus diesem Grund umziehen musste. Gehen Sie nicht davon aus, dass ein Angreifer weggesperrt wird, nur weil eine Anzeige gegen ihn vorliegt. Bei vielen Angreifern ist es nicht die einzige.

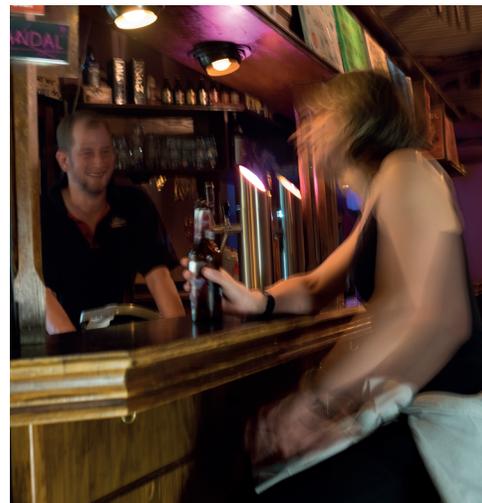
Es gibt Situationen, in denen sich ein Kampf nicht vermeiden lässt. Außerdem kann ein vermiedener Kampf psychologisch gesehen zu einem Pyrrhussieg werden. Dies ist etwa der Fall, wenn Sie durch das Vermeiden des Kampfes Konsequenzen in Kauf nehmen, die Ihr Selbstbild nachhaltig beschädigen.

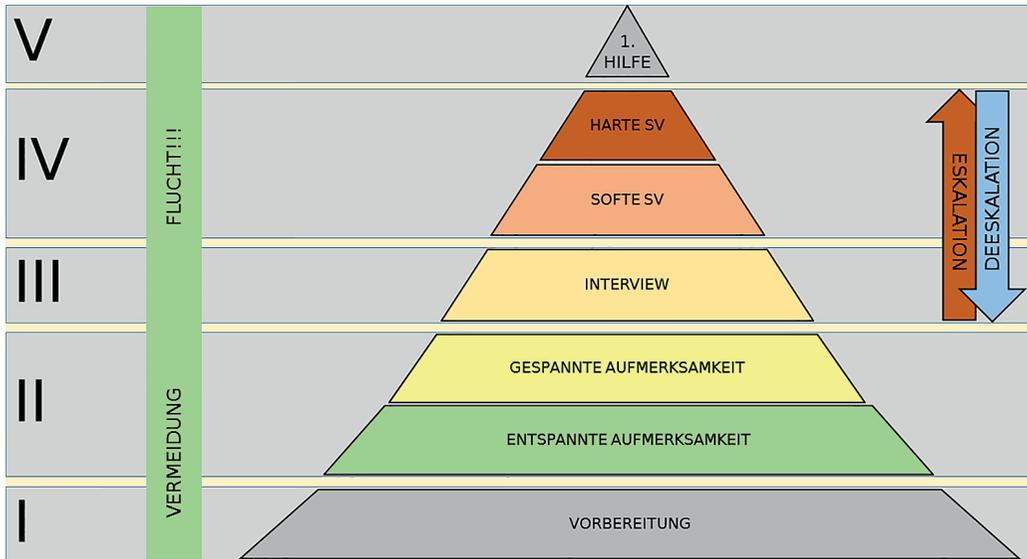
Ist Ihr Selbstbild das einer selbstbewussten und selbstbestimmten Frau, dann kann ein sexueller Übergriff diese Folge haben.

Ist Ihr Selbstbild das eines starken und selbstbewussten Mannes, dann kann schon ein Angriff auf die Ehre diese Folge haben.

In diesen Fällen ist es nahezulegen, mit aller Konsequenz die Auseinandersetzung zu bestreiten. Eine konsequente Gegenwehr kann viele der genannten Konsequenzen abmildern. Besonders die psychologische Aufarbeitung kann hierdurch vereinfacht werden.

Dennoch möchte ich Ihnen nahelegen, wann immer möglich eine körperliche Auseinandersetzung zu vermeiden.





## Die Eskalationspyramide

Die Eskalationspyramide zeigt Ihnen, wie und wann Sie einen Kampf noch vermeiden können und welche Stufen es in einer Eskalation gibt.

### Ebene I: Vorbereitung

Beschäftigen Sie sich mit dem Thema Selbstverteidigung:

- ✓ Lesen Sie dieses Buch.
- ✓ Überlegen Sie sich, wie Sie in bestimmten Situationen reagieren wollen. In den Situationen selbst gelingt Ihnen dies nicht mehr.

Wo können Sie Gefahren erwarten? Gibt es zum Beispiel Risiken auf dem Arbeitsweg oder auf der Joggingstrecke? Welches Parkhaus ist sicher?

- ✓ Überlegen Sie sich, ob Sie Hilfsmittel zur Verteidigung bereithalten wollen, und üben Sie gegebenenfalls mit ihnen.



Die meisten Übergriffe auf Frauen – gerade sexueller Art – erfolgen immer noch im eigenen Bekannten- und Verwandtenkreis. Bei gewalttätigen Übergriffen in der Öffentlichkeit sind meist Männer die Opfer. Durch Medien haben wir häufig ein verzerrtes Bild der Risiken und Gefahren des Alltags. Für eine Frau etwa ist statistisch gesehen der Angriff durch einen maskierten Täter nachts im Wald unwahrscheinlicher als ein Angriff durch den doch eigentlich so nett wirkenden Nachbarn, Bekannten etc.

Eine gute Vorbereitung kann einen Kampf noch vor dem Entstehen einer kritischen Situation verhindern.

### Ebene II: Aufmerksamkeit

Die wichtigste Eigenschaft in der Selbstverteidigung ist für mich keine besondere Technik, kein ausgeprägtes Ego oder eine effektive Waffe. Die wichtigste Eigenschaft ist Ihre Aufmerksamkeit.

Selbst bei noch so guter Planung ist es wichtig, in Echtzeit Situationen zu bewerten, Gefahren und Risiken wahrzunehmen und in Folge zu vermeiden.

Mir fallen in der Öffentlichkeit immer wieder »Smombies« auf, die ihre komplette Umwelt ausblenden und ihre Aufmerksamkeit allein dem Handy widmen. Gerade wenn dann noch Ohrhörer im Spiel sind, sind diese Personen leichte Ziele für einen Angreifer.

Achten Sie darauf, Ihre Aufmerksamkeit nicht zu sehr einzuschränken. Schauen Sie immer mal wieder vom Handy auf und stecken Sie beim Hören von Musik vielleicht nur einen Ohrstöpsel ins Ohr.

### ***Entspannte Aufmerksamkeit (Ebene II a)***

Befinden Sie sich in einem vergleichsweise sicheren Umfeld, dann können Sie sich der entspannten Aufmerksamkeit bedienen.

Entspannte Aufmerksamkeit bedeutet dabei nur, dem Körper die Aufmerksamkeit zu überlassen. Bleiben Sie dabei aber neugierig und versuchen Sie, Ihre Sinne nicht zu sehr einzuschränken.

Gewisse Verhaltensweisen können Sie im Vorfeld üben und durch Automatismen in die entspannte Aufmerksamkeit überführen. Gewöhnen Sie sich zum Beispiel an, Ihre Hände – unauffällig – nach oben zu nehmen, wenn sich Ihnen eine unbekannte Person zu sehr nähert (mehr dazu in Kapitel 2).

### ***Gespannte Aufmerksamkeit (Ebene II b)***

Die gespannte Aufmerksamkeit ist gefragt, wenn Sie sich in einem Umfeld bewegen, in dem Sie sich unwohl fühlen oder in dem Sie schlicht neu sind. Vermeiden Sie Ablenkungen durch Handy oder ähnliches und richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auf die

Umgebung. Bleiben Sie offen, beobachten Sie, fixieren Sie aber nicht.

Sollte sich Ihnen in der Situation der gespannten Aufmerksamkeit eine fremde Person nähern, sollten Sie zwar auch die Hände heben, gleichzeitig aber Ihre Position überdenken. Sitzen Sie? Stehen Sie auf? Wo sind Fluchtwege? Positionieren Sie sich so, dass Sie diese nutzen können. Halten Sie so gut es geht Sicherheitsabstand zu fremden Personen.

Fühlen Sie sich unwohl, verlassen Sie die Umgebung, das Restaurant, die Bar oder Kneipe. Vertrauen Sie Ihrer Intuition. Achten Sie dabei aber darauf, dass Sie ein Ziel haben. Standen vor der Bar Taxis oder würden Sie erst einmal alleine durch die Gegend laufen müssen? Lassen Sie sich gegebenenfalls ein Taxi rufen.



Warum ist Aufmerksamkeit so wichtig? Ein zunehmend beliebter Trick, der insbesondere bei Frauen angewandt wird, ist die Verwendung von sogenannten KO-Tropfen.

Im Gegensatz zu dem, was der Name vermuten lässt, machen diese Tropfen Sie meist nicht bewusstlos, sondern enthemmen, machen willenlos und stören die Erinnerungsfähigkeit, insbesondere in Kombination mit Alkohol.

Wenn es also jemandem gelingt, Ihnen diese Tropfen in einer Bar oder einem Club in den Drink zu mischen, dann hilft auch die beste Technik nichts mehr.

Übrigens: Unter KO-Tropfen versteht man sehr unterschiedliche Präparate. Die wohl bekanntesten »KO-Tropfen« sind Roofies, Rohypnol oder Flunitrazepam, die ihren erinnerungswürdigen Auftritt im ersten Teil der Filmreihe »Hangover« hatten.

Versuchen Sie taktisch und außerhalb des Gewohntens zu denken. Angenommen, Sie kommen nachts um eine Straßenecke und sehen ein paar suspekt wirkende Personen in einiger Entfernung auf Ihrer Straßenseite. Natürlich könnten Sie jetzt die Straßenseite wechseln und weitergehen, das wäre keine ganz schlechte Lösung. Aber wer sagt Ihnen denn, dass dort nicht noch Freunde der suspekten Personen auf genau dieses Verhalten warten? Was hält Sie denn davon ab, sich umzudrehen und einen anderen Weg zu nehmen? Den Weg, den Sie schon gegangen sind, kennen Sie und entsprechend auch die Gefahren dort. War da noch irgendwo ein Geschäft offen? Können Sie von dort ein Taxi rufen? Gibt es nicht noch einen anderen Weg zu Ihrem Ziel?



Scannen Sie Ihre Umgebung. Schauen Sie sich Personen an – fixieren Sie sie dabei bitte nicht – und überlegen Sie sich, welche Interessen diese verfolgen mögen und ob sie eine Gefahr darstellen könnten.

Merken Sie sich auch Eigenschaften der Umgebung selbst, welche Fluchtwege gibt es zum Beispiel? Wo ist in der Bahn die Notbremse, am Bahnhof der Notausknopf?

Halten Sie auf einem Weg kurz inne und erinnern Sie sich an die letzten 100 Meter Ihres Weges. Welchen Eindruck machten die Personen? Welche Läden haben Sie gesehen? Hatten die Läden geöffnet?

### ***Ebene III: Kommunikation***

Die Phase der Kommunikation ist eine ganz entscheidende, da ein potenzieller Angreifer in dieser Phase entscheidet, ob er Sie angreifen wird oder nicht.

Dabei ist es wichtig zu verstehen, dass die Kommunikation nicht zwingend einen aktiven Part auf Ihrer Seite erfordert. Der größte Teil der Kommunikation erfolgt nicht über die Sprache, sondern über den Körper.

Ein potenzieller Angreifer analysiert Ihre Körperhaltung und Ihr Verhalten und entscheidet dann, ob er Sie angreifen wird. Er macht mit Ihnen ein non-verbales Interview.

Achten Sie nach Möglichkeit auf eine gesunde Körperhaltung. Nehmen Sie die Schultern zurück und halten Sie den Kopf gehoben.

Schauen Sie sich um, ohne dabei etwas oder jemanden zu fixieren. Im Idealfall wirken Sie aufmerksam, aber auch ein wenig gelangweilt.

Sollten Ihre Blicke den Blick einer anderen Person kreuzen, fixieren Sie die Person nicht, blicken Sie einfach weiter in die Runde, als wäre nichts gewesen. Die Person hat Sie gesehen, Sie haben die Person gesehen, mehr nicht. Achten Sie darauf, dass Sie den Kopf nicht senken, wenn Sie den Blick weiterführen.



Probieren Sie einfach mal verschiedene Körperhaltungen aus. Machen Sie sich gerade, atmen Sie tief und langsam ein und aus. Wie fühlen Sie sich?

Lassen Sie dann die Schultern hängen und atmen schnell und unregelmäßig. Wie fühlen Sie sich jetzt?

Stellen Sie sich vor einen Spiegel und nehmen Sie verschiedene Haltungen ein, welchen Eindruck machen Sie?

Vermeiden Sie längeren Augenkontakt! Nehmen Sie Personen zur Kenntnis, fixieren und ignorieren Sie diese aber nicht!

Sollte es neben der nonverbalen Kommunikation zu einer verbalen Kommunikation kommen, dann kann dies zwei Gründe haben:

1. Der potenzielle Angreifer hat sich noch nicht entschieden, ob Sie sich als Ziel eignen und führt mit Ihnen ein verbales Interview durch.
2. Der potenzielle Angreifer will die Distanz zu Ihnen verkürzen, um Techniken einsetzen zu können, die für Sie nicht mehr abzuwehren sind.

In dieser Phase ist es wichtig, richtig zu reagieren. Machen Sie dem potenziellen Angreifer im ersten Fall klar, dass Sie kein geeignetes Ziel sind. Halten Sie dabei – für den Fall, dass es sich um den Angreifer aus Fall 2 handelt – den Sicherheitsabstand zu dieser Person ein und fordern Sie diesen auch verbal ein (vergleiche Kapitel 3 – Selbstbehauptung).

Sollte der Angreifer Sie beleidigen, machen Sie sich klar, dass er nicht Sie meint. Versuchen Sie, sich nicht aufstacheln zu lassen. Bewegen Sie sich, reden Sie, das reduziert Ihr Stresslevel.

Lassen Sie sich helfen! Werden Sie offensichtlich bedroht, sprechen Sie Personen in Ihrer Umgebung konkret an: »Sie mit dem roten Shirt und der schwarzen Brille« etwa.

Stichwort »Sie«: Siezen Sie in der Kommunikation immer; sowohl Personen, die Sie um Hilfe bitten wollen, als auch potenzielle Angreifer. Reden Sie dabei laut und deutlich. Personen in Ihrer Umgebung machen Sie so klar, dass Sie den potenziellen Angreifer nicht kennen und womöglich Hilfe brauchen.

Professionelle Schläger können noch beim Reden zuschlagen. Achten Sie deshalb in der Kommunikation auf Ihre Position, versuchen Sie, immer den Sicherheitsabstand zu wahren und gleichzeitig Ihre Position zu verbessern. Bleiben Sie nach Möglichkeit in Bewegung!

Lassen Sie sich nicht von Inhalten der Kommunikation ablenken, meist haben die Inhalte keine Bedeutung.

Auch in der Phase der Kommunikation ist Flucht jederzeit möglich. Lassen Sie sich auch nicht dadurch aufhalten, dass Sie noch im Gespräch sind, ergibt sich eine Möglichkeit zur Flucht, dann nutzen Sie diese.



### (De-)Eskalation

Ab der Phase des Interviews ist das Ziel des Angreifers die Eskalation. Durch Ihre Kommunikation können Sie die Situation deeskalieren. Der früheste Punkt ist dabei eine selbstbewusste Körperhaltung, die eine Eskalation, die im Kopf des potenziellen Angreifers bereits begonnen hat, beendet.

Der späteste Punkt wäre, wenn Sie den Gegner kampfunfähig gemacht haben, was eine weitere Eskalation ebenfalls verhindert.

Dazwischen beachten Sie bitte, dass eine Deeskalation nicht zwingend bedeutet, sich unterzuordnen, und schon gar nicht, dem potenziellen Angreifer zu geben, was er will. Vertrauen Sie Ihrer Intuition. Beim Angreifer läuft im Kopf ein Film ab, achten Sie darauf, nicht seinem Drehbuch zu entsprechen. Reagieren Sie angepasst, wo er Sie aggressiv erwartet, und aggressiv, wo er Sie zurückhaltend erwartet.

In der Öffentlichkeit achten Sie dabei aber darauf, dass er nicht sein Gesicht verliert und Sie ihn in eine Ecke drängen, aus der ihn nur der Kampf wieder herausbringen würde.

Besonders wichtig: Verpassen Sie nicht den Punkt, an dem eine Deeskalation ohne Gewalt nicht mehr möglich ist. Mehr dazu in Kapitel 3 im Abschnitt zur Selbstbehauptung.

### ***Ebene IV: Kampf***

Der Kampf ist eine Weiterführung der Kommunikation mit körperlichen Mitteln. Je nach Angreifer und Situation ist eine Abwehr mit vergleichsweise milden Mitteln möglich (Ebene IV a: *Softe Selbstverteidigung (SV)*). In anderen Fällen müssen Sie zu aggressiveren Techniken greifen (Ebene IV b: *Harte Selbstverteidigung (SV)*).

Gerade für Frauen kann die softe Selbstverteidigung ein adäquates Mittel sein. Im Gegensatz zu Männern gibt es für Frauen mehr Bedrohungssituationen, in denen sie einen Angreifer zurückweisen möchten, härtere Techniken aber noch nicht zwingend angezeigt sind.

Beispiel: Greift ein Angreifer einer Frau unerlaubt an die Brust, dann ist dies absolut inakzeptabel und es liegt klar eine Notwehrsituation vor. Ob diese aber auch einen Schlag auf den Kehlkopf (harte SV) rechtfertigt, kann unterschiedlich gesehen werden. Welche Alternativen sich hier bieten und wann Sie welche Alternative nutzen sollten, zeige ich Ihnen in Kapitel 3, in dem ich auch softe und harte Alternativen vergleiche. Kapitel 4 und 5 beschäftigen sich dann nur mit der harten Selbstverteidigung in Situationen, in denen eine weiche Verteidigung nicht mehr angezeigt ist.

Denken Sie auch im Kampf daran, dass sich jederzeit eine Fluchtmöglichkeit auftun könnte. Sollte dies der Fall sein, nutzen Sie sie!

### ***Ebene V: Erste Hilfe***

Haben Sie den Kampf überstanden, sind Sie grundsätzlich dazu verpflichtet, bei einem verletzten Angreifer Hilfe zu leisten.

Da in der Ersten Hilfe immer die Eigensicherung vorgeht, sind Sie davon befreit, wenn der Gegner noch gefährlich sein könnte.

Was Sie allerdings tun müssen, ist, die Rettungsdienste zu informieren. Ob Sie in Deutschland dabei zuerst die 110 oder die 112 rufen, bleibt Ihnen überlassen. In beiden Fällen können Sie sowohl Polizei als auch Krankenwagen rufen.



### ***Sicher raus aus der brenzlichen Situation***

Erinnern Sie sich an die drei Situationen vom Beginn des Kapitels? So können Sie sich schützen:

Hören Sie beim Nachspaziergang Schritte hinter sich und haben ein ungutes Gefühl, dann haben Sie verschiedene Möglichkeiten. Sind die Schritte noch relativ weit weg, Sie gut zu Fuß und etwas in der Nähe, wo Sie hinlaufen können, dann laufen Sie. Vielleicht irren Sie sich und es wirkt komisch,

aber sicherer ist es allemal. Sie können als Vorstufe Ihre Schritte beschleunigen und schauen, ob der vermeintliche Verfolger seine Schritte anpasst. Sind die Schritte schon sehr nahe, dann drehen Sie sich rechtzeitig um. Bitten Sie den Verfolger freundlich, aber bestimmt, vor Ihnen zu laufen, da Sie die Schritte hinter sich nervös machen. Achten Sie dabei auf Ihre Schutzhaltung (siehe Kapitel 2). Ein normaler Passant wird Verständnis haben, manch potenzieller Angreifer lässt sich durch die Ansprache abschrecken. Sollte der Verfolger Sie dennoch angreifen, dann erfolgt der Angriff jetzt jedenfalls nicht von hinten.

In der Bar mit dem Kaya-Yanar-Verschnitt (»Was guckst Du?!«) haben Sie mehrere Möglichkeiten. Versuchen Sie, entspannt zu



bleiben. Lassen Sie sich nicht auf das Spiel des Täters ein. Ein »Entschuldigen Sie, Sie sehen einem Bekannten ähnlich.« kann bereits den Folgesatz »Bist du schwul oder was?« torpedieren. Sprechen Sie mit dem Barkeeper – grundsätzlich eine gute Idee in Bars – oder wechseln Sie die Örtlichkeiten. Verfolgt der Komiker Sie, bleiben Sie in der Nähe von anderen Menschen und sprechen Sie gezielt auf Hilfe an (»Sie mit den Sneakers und dem schwarzen Hemd, rufen Sie bitte die Polizei.«).

In der U-Bahn haben Sie mindestens die Pflicht, die Polizei zu rufen. In den meisten U-Bahnen gibt es inzwischen Empfang. Alternativ und zusätzlich können Sie zum Wagenführer vorgehen und ihn informieren. Ein Ziehen der Notbremse wäre in diesem Fall ebenfalls gerechtfertigt (Alarm wird ausgelöst und die U-Bahn hält in der Regel im nächsten Bahnhof).

Sollten Sie mehr tun wollen, dann sprechen Sie andere Passagiere an und bitten Sie sie gezielt um Hilfe. Holen Sie sich Verstärkung.

Ist dies nicht möglich und Sie wollen trotzdem helfen, dann sprechen Sie das Opfer an, nicht die Täter (»Brauchen Sie Hilfe?«).

Sie können auch so tun, als würden Sie das Opfer kennen (»Mensch Susi, dich habe ich aber lange nicht mehr gesehen.«). Letzteres sollte aber überzeugend vorgetragen werden und kann an der Reaktion des Opfers scheitern. Beachten Sie bei allen Aktionen aber immer die Eigensicherung. Beobachten Sie insbesondere, ob sich die Personen vielleicht kennen.

Angreifen dürfen Sie einen der Täter übrigens nicht so ohne Weiteres. Erst wenn das Opfer um Hilfe bittet oder nicht mehr in der Lage ist, um Hilfe zu bitten, wären Angriffe gegen die Täter legitim.

## Sich wehren

Auch wenn es Ihr oberstes Ziel sein sollte, gefährliche Situationen zu vermeiden und die Eskalationspyramide so früh wie möglich zu verlassen, kann es trotzdem sein, dass Sie in eine Situation kommen, in der Sie sich wehren müssen.

Ich möchte Ihnen hier kurz zeigen, welche Hilfsmittel und Waffen Ihnen dabei zur Verfügung stehen.

Die perfekte Waffe hat man immer dabei. Sie ist unauffällig, leicht und effektiv. Die Waffe bedarf keiner Entsicherung, keines Waffenscheins und sollte intuitiv benutzbar sein. Kurz: Die perfekte Waffe – wenn richtig geschult und genutzt – ist der eigene Körper.

Kapitel 2 bis 5 widmen sich dieser Waffe im Detail. Ich empfehle Ihnen ausdrücklich, sich mit dieser Waffe am meisten zu beschäftigen.



## Andere Waffen

Neben dem eigenen Körper kann man sich natürlich noch anderer Waffen bedienen.

Die Verwendung einer körperfremden Waffe hat allerdings verschiedene Nachteile:

- ✓ Die Waffe kann Ihnen weggenommen werden.
- ✓ Für die effektive Verwendung einer Waffe benötigen Sie Übung und Erfahrung (dies gilt für den Körper zwar auch, aber in anderem Maße).
- ✓ Rechtlich kann die Verwendung von Gegenständen als Waffe oder von rechtlich als Waffen eingestuften Gegenständen problematisch sein.
- ✓ Der Einsatz einer Waffe stellt häufig eine Eskalation der Situation da, gerade gegen einen unbewaffneten Gegner.

Ich möchte also explizit nicht zum Erwerb einer »Waffe« ermutigen! Allerdings ist es in Deutschland möglich, aus einer recht großen Anzahl an legal zu erwerbenden Waffen für die Selbstverteidigung auszuwählen. Da diese Waffen auch von Angreifern eingesetzt werden, immer mal wieder in Medien und Kursen empfohlen werden und um Ihnen einen Überblick zu geben, habe ich diesem Thema das Kapitel 6 gewidmet.

Ein großer Nachteil bei jedem Gegenstand, den Sie mit dem Zwecke des Selbstschutzes mit sich führen, ist die Fokussierung auf ebendiese Waffe.

Andere Möglichkeiten, die sich Ihnen in der Situation bieten, sehen Sie häufig nicht mehr oder Sie versuchen die Waffe zu ziehen, statt erst einmal dem Angriff auszuweichen oder diesen unter Einsatz Ihres eigenen Körpers oder mithilfe anderer Gegenstände zu kontern.

In Notwehrsituationen können aber gerade Alltagsgegenstände eine sehr große Rolle spielen. Im Prinzip ist es so, dass wir überall und jederzeit von Gegenständen umgeben sind, die sich als Waffe nutzen lassen: eine Vase, eine heiße Tasse Kaffee, eine gerollte Zeitung ...



Schauen Sie sich um und überlegen Sie sich, was Sie in Ihrem Umfeld zu Ihrer Verteidigung nutzen könnten.

Zwei Alltagsgegenstände, die ich abschließend hervorheben möchte, sind:

- ✓ **Schlüssel:** Er verschafft Ihnen Zugang zu sicheren Bereichen (etwa Ihrem Haus oder Auto). Gleichzeitig eignen sich manche Schlüssel als Waffe. Wenn Sie den Bart des Schlüssels zwischen die Finger nehmen, können Sie damit Ihre Schläge verstärken.
- ✓ **Handy:** Es ist eine wichtige »Waffe«, da Sie darüber Verstärkung rufen können. Um anderen Menschen zu helfen oder um potenzielle Angreifer abzuschrecken, kann ein Anruf bei der Polizei schon reichen. Auch ein einfaches Gespräch mit Bekannten kann Sie vom Radar eines potenziellen Angreifers nehmen, achten Sie dabei aber darauf, nicht abgelenkt zu wirken.

## Ist das nicht irgendwie verboten?

Was in Deutschland in der Selbstverteidigung erlaubt ist und was eben auch nicht, das ist in verschiedenen Paragrafen geregelt. Der wohl wichtigste unter ihnen ist § 32 des Strafgesetzbuchs (StGB), der die sogenannte Notwehr regelt.



### § 32 StGB – Notwehr

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

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

Der Notwehrparagraf besagt, dass Sie sich nicht rechtswidrig verhalten, wenn Sie sich oder einen anderen gegen einen gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff mit den erforderlichen Mitteln verteidigen. Die entscheidenden Worte sind dabei erforderlich, rechtswidrig und gegenwärtig.

Gegenwärtig ist ein Angriff in dem Moment, in dem er stattfindet, also noch nicht abgeschlossen ist. Ebenfalls als gegenwärtig wird ein Angriff betrachtet, welcher unmittelbar bevorsteht, etwa wenn Sie bedroht werden.

Was ist jetzt aber ein rechtswidriger Angriff? Welche Rechtsgüter besitzen Sie, die eine Verteidigung rechtfertigen? Hier sind einige, vielleicht die wichtigsten Beispiele:

- ✓ Ihr Leben, Ihre körperliche, seelische und psychische Unversehrtheit
- ✓ Ihre Freiheit
- ✓ Ihre allgemeine Handlungsfreiheit
- ✓ Ihre sexuelle Selbstbestimmung
- ✓ Ihr Eigentum und Ihr Vermögen
- ✓ Ihre Ehre
- ✓ Ihr Recht am eigenen Bild
- ✓ Ihr Hausrecht

Um dies ganz klar zu sagen: Sie müssen nicht auf einen körperlichen Angriff warten. Sie dürfen sich bereits im Falle einer Drohung körperlich zur Wehr setzen. Die Drohung muss allerdings glaubhaft sein und Ihre Reaktion angemessen.

Übersetzt bedeutet dies, dass Sie das jeweils mildeste Mittel einsetzen müssen, welches eine erfolgreiche Verteidigung ermöglicht. Die Verteidigung muss also der Drohung beziehungsweise dem Angriff entsprechen. Sie muss eben angemessen sein!

Der Gesetzgeber erwartet dabei von Ihnen, dass Sie die Verhältnismäßigkeit der Rechtsgüter im Auge behalten.

Nehmen wir an, ein paar Jugendliche klauen Kirschen aus Ihrem Garten. Sie verletzen also Ihr Hausrecht und stehlen Ihr Eigentum. Wenn Sie die Jugendlichen in flagranti erwischen, der »Angriff« also noch gegenwärtig ist, liegt technisch gesehen eine Notwehrsituation vor. Trotzdem dürfen Sie jetzt nicht mit Schrotflinte oder Mistgabel auf die Kirschdiebe losgehen. Der Gesetzgeber verlangt von Ihnen, dass Sie das relativ mildeste Mittel wählen, um den Angriff abzuwehren. In unserem Beispiel mit den Kirschdieben könnte etwa einfaches Rufen dieses Mittel sein.



### § 33 StGB – Überschreitung der Notwehr (Notwehrexzess)

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

Sollten Sie in einer Notwehrsituation einmal nicht angemessen reagieren, sondern überreagieren – ein sogenannter Notwehrexzess –, dann können Sie auch dann strafrei bleiben, wenn diese Überreaktion im Wesentlichen auf Verwirrung, Furcht oder Schrecken zurückzuführen ist.

Die Situation verkompliziert sich unter Umständen durch die Anwendbarkeit verschiedenster anderer Paragrafen aus dem StGB (etwas Notstand § 34 und § 35) und dem Bürgerlichen Gesetzbuch (BGB) auf zivilrechtlicher Seite (etwa bezüglich Ihrer Haftbarkeit bei verursachten Verletzungen und Schäden). An dieser Stelle möchte ich mich aber auf die für die Selbstverteidigung wichtigsten Paragrafen beschränken.

Zusammengefasst ist für Sie Folgendes noch wichtig zu wissen:

- ✓ Liegt eine Gefahrensituation vor, dann sind Sie zur Hilfe verpflichtet. Sonst könnten Sie sich der *unterlassenen Hilfeleistung* schuldig machen (§ 323c StGB). Da Eigensicherung immer oberste Priorität hat, erwartet der Gesetzgeber hier nur das Absetzen eines Notrufs.
- ✓ Begehen Sie selbst eine Tat – verletzen Sie etwa das Rechtsgut eines Dritten –, um sich oder einem anderen in einer Gefahrensituation zu helfen, dann ist dies unter Umständen nicht rechtswidrig. Die Tat muss aber geeignet sein, die Gefahr abzuwenden, und das verletzte Rechtsgut darf nicht »über« dem geschützten stehen (vergleiche § 34 und auch § 35 StGB).

Falls Ihnen jetzt schon der Kopf schwirrt, dann kann ich das sehr gut nachvollziehen. Neben den teils verwirrenden Paragrafen kommt noch die Auslegung vor Gericht hinzu – getreu dem Motto »Vor Gericht und auf hoher See ist man in Gottes Hand«.

Sie sehen also, dass neben dem eigentlichen Kampf eine rechtliche Auseinandersetzung ansteht, die schwerwiegende – auch finanzielle – Folgen haben kann.

Um es zusammenzufassen: Der einzige Kampf, den Sie gewinnen können, ist – und ich wiederhole das bewusst – der Kampf, den Sie vermieden haben. Leider können Sie aber sogar diesen verlieren. Dazu im nächsten Abschnitt mehr.



Überlegen Sie sich jetzt schon – im Kontext des Wissens, welches Sie jetzt erworben haben –, wo Ihre Prioritäten liegen. Denken Sie in einer Notwehrsituation darüber nach, was Sie dürfen und was nicht, dann werden Sie zu spät und vermutlich falsch handeln.



»Vor Gericht und auf hoher See...« Dass die Rechtsprechung mitunter nicht dem allgemeinen Empfinden entspricht, hat sich vielleicht schon herum gesprochen. Selten wird aber so viel und so intensiv gestritten – und mitunter auch unverständlich entschieden – wie in Prozessen, in denen es um Notwehr geht. Ein Beispiel: Die Stuttgarter Nachrichten berichteten am 11.02.2016 von einem jungen Mann (22), der vermeintlich vorbildlich einem Prügelopfer zur Hilfe kam. Anstatt weg zu sehen, sprang der junge Mann dem Opfer bei, das zu diesem Zeitpunkt schon am Boden lag und von einer Gruppe von Angreifern attackiert wurde. Bei dem Versuch, das Opfer zu »bergen«, brach er einem der Angreifer den Kiefer. Die Verteidigung sah auf Grund der genannten Paragraphen kein rechtswidriges Handeln seitens ihres Mandanten. Gleiches galt in diesem Fall für die Staatsanwaltschaft, die ebenfalls kein rechtswidriges Verhalten seitens des Angeklagten erkennen wollte. Beide plädierten also auf Freispruch und dieser schien entsprechend logisch. Die Richterin hingegen vertrat eine andere Meinung: »Das Ausmaß dieser Nothilfe war so nicht erforderlich.« Wer schon einmal mit Gruppen von Angreifern zu tun hatte, mag dies anders sehen. Jedenfalls wurde der Helfer, der vorher schon einmal mit dem Gesetz zu tun hatte, zu 3 Monaten und 2 Wochen auf Bewährung verurteilt. In diesem Fall ging die Zivilcourage für den Ausübenden nach hinten los. Über die daraus folgenden zivilrechtlichen Folgen kann man nur spekulieren. Natürlich sind solche Fälle auf Distanz schwer zu beurteilen und der Fall ist noch nicht abschließend beurteilt, er soll hier dennoch als Beispiel dienen.



