

GRANDEL



Selbstverteidigung für Frauen

Jede kann, aber keine muss
zum Opfer werden

Selbstverteidigung für Frauen

Jede kann, aber keine muss zum Opfer werden

Uwe Grandel
Polizeikommissar

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Angaben sind im Internet unter www.dnb.de abrufbar.

ISBN 978-3-415-05832-3 E-ISBN 978-3-415-05839-2

E-Book-Umsetzung: Datagroup int. SRL, Timisoara

© 2017 Richard Boorberg Verlag

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die nicht ausdrücklich vom Urheberrechtsgesetz zugelassen ist, bedarf der vorherigen Zustimmung des Verlages. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Bearbeitungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Titelfoto: © Uwe Grandel | Satz: GreenTomato GmbH, Forststraße 131, 70193 Stuttgart, www.greentomato.de | Druck und Bindung: Laupp & Göbel, Robert-Bosch-Straße 42, 72810 Gomaringen

Richard Boorberg Verlag GmbH & Co KG | Scharrstraße 2 | 70563 Stuttgart
Stuttgart | München | Hannover | Berlin | Weimar | Dresden
www.boorberg.de

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Über den Autor	8
Grußwort	10
1. Hintergründe für die Gewalt gegen Frauen/heutige Denkmuster und deren Ursprünge	11
2. Formen der Gewalt	13
2.1. Arten der Angriffe/Täter	13
2.1.1. Sexuell motivierte Täter	13
2.1.2. Psychische Gewalttäter	13
2.1.3. Sonstige Angreifer	14
2.2. Gefahren erkennen und vorbeugen	14
2.3. Zusätzliche Verhaltenshinweise für Läuferinnen	16
2.4. Richtiges Fluchtverhalten	17
2.5. Taktik und Kommunikation	18
2.6. Selbstverteidigung	18
3. Grundsätze der Selbstverteidigung	20
4. Rechtliche Grundlagen	22
4.1. Grundgesetz	22
4.2. Bürgerliches Gesetzbuch	22
4.3. Strafgesetzbuch	22
4.4. Fazit	23
5. Psychologische Fundierung	24
5.1. Selbstvertrauen	24
5.2. Umgang mit Gefühlen wie Angst und Hass	25
5.3. Verständnis für die Täter	27
5.4. Nachbereitung Psychotherapie	27
6. Darstellung von Schmerzpunkten am menschlichen Körper	30
7. Einführung und Anwendung von zugelassenen Hilfsmitteln (Kubotan)	32
8. Selbstverteidigungstechniken/Bilderserie	33

8.1.	Schutzhaltung/Verteidigungsstellung	33
8.2.	Schlag- und Tritttechniken	35
8.2.1.	Schlagtechniken (Faust-, Handballenstoß)	35
8.2.2.	Ellenbogenstoß	36
8.2.3.	Tritttechniken/Kniestoß	37
8.3.	Abwehr gegen den „Haarzug“	40
8.3.1.	Haarzug von vorne	40
8.3.2.	Haarzug von hinten/seitlich	42
8.4.	Abwehr gegen Würgeangriffe	44
8.4.1.	Würgen von vorne	44
8.4.2.	Würgen von der Seite	47
8.5.	Abwehr gegen Umklammerung	50
8.5.1.	Umklammerung von vorne	50
8.5.2.	Umklammerung von der Seite	53
8.5.3.	Umklammerung von hinten	57
8.6.	Abwehr gegen den Genickhebel (Schwitzkasten)	61
8.6.1.	Genickhebel von der Seite	61
8.6.2.	Genickhebel von hinten	64
8.7.	Abwehr gegen Greifen am Revers/Arm	67
8.7.1.	Greifen am Handgelenk, Arm oder Revers	67
8.7.2.	Befreiungsmöglichkeit und Anwendung von Hilfsmitteln (Kubotan)	69
8.8.	Verteidigung in der Bodenlage	71
8.8.1.	Variante 1	71
8.8.2.	Variante 2	74
9.	Schlusswort	77

Vorwort

Immer häufiger werden Frauen Opfer von Gewalttaten. In den letzten Jahren ist ein deutlicher Anstieg von sexuell motivierten Straftaten gegen Frauen und Mädchen zu verzeichnen.

Insbesondere Vorfälle wie in der Silvesternacht 2015/2016 in Köln, Stuttgart und Hamburg sind uns allen noch in Erinnerung.

Gemäß aktuellen Kriminalstatistiken werden allein in Baden-Württemberg jährlich fast 6000 Straftaten gegen die sexuelle Selbstbestimmung zur Anzeige gebracht.

Hierunter fallen Straftaten wie:

- Vergewaltigung > 1000
- Sexuelle Nötigung > 400
- Sexueller Missbrauch > 2900
- Missbrauch von Kindern bis 14 Jahre > 1500
- Exhibitionistische Handlungen > 1200

In den ca. 1000 Fällen von Vergewaltigung waren etwa 97 % weibliche Opfer zu verzeichnen.

Davon waren ...

- Kinder bis 14 Jahre ca. 4 %
- Jugendliche 15 bis 18 Jahre ca. 24 %
- Heranwachsende ca. 16 %
- Erwachsene ca. 57 %
- Menschen über 60 Jahre ca. 2 %

Bei den hierbei aufgezeigten Zahlen handelt es lediglich um die Fälle, die offiziell zur Anzeige gebracht worden sind.

Es wird davon ausgegangen, dass die Dunkelziffer 50-mal höher liegt.

Böblingen, im Oktober 2016

Uwe Grandel

Über den Autor

Beruflicher Werdegang

Uwe Grandel ist seit 1992 Polizeibeamter des Landes Baden-Württemberg. Im Jahre 1999 wurde er von der Polizei zum Einsatztrainer ausgebildet. Dies beinhaltet die Ausbildung in den Bereichen Zwangsmittel- und Schießtraining, Selbstverteidigung sowie Fahr- und Sicherheitstraining.

Berufliche Erfahrungen sammelte er in verschiedenen Tätigkeitsfeldern der Polizei. Neben der mehrjährigen Verwendung im Streifendienst sowie dem Dienst als Truppführer beim Personenschutzkommando des damaligen Generalbundesanwalts arbeitete er als Truppführer und Einsatztrainer bei einer Beweissicherungs- und Festnahmeeinheit (BFE).

In den Jahren 2009 bis 2014 war er bei der Bereitschaftspolizei Böblingen als Polizeifachlehrer für die praktische Ausbildung, insbesondere für den Bereich der Selbstverteidigung, tätig.

Seit Herbst 2014 ist er Einstellungsberater bei der Hochschule für Polizei Baden-Württemberg.

Privater Werdegang – sportliche Leistungen

Privat begann Uwe Grandel im Jahre 1988 mit dem Karate und Kickboxen und 1992 mit dem Kampfsport Jiu-Jitsu. 1996 legte er erfolgreich die Prüfung zum 1. DAN im Jiu-Jitsu ab.

Uwe Grandel errang sowohl nationale als auch internationale Erfolge im Kampfsportbereich.

Unter anderem:

- 1996 1. DAN Jiu-Jitsu
- 1997 Europameister im Kickboxen
- 1998 Vize-Europameister im Kickboxen mit der Deutschen Nationalmannschaft
- 2000 5. Platz bei der WM in der Kategorie Selbstverteidigung
- 2011 3. Platz bei der Kickbox-EM in Italien mit der Deutschen Nationalmannschaft
- 2011 – 2012 Bundestrainer der Deutschen Jugend-Kickbox-Nationalmannschaft (ISKA)
- Seit 2010 Bundestrainer der traditionellen japanischen Selbstverteidigung der Internationalen Budo Organisation (IBO)

Graduierungen:

- 6. DAN Jiu-Jitsu
- 6. DAN Kickboxen
- 1. DAN Kobudo
- 1. DAN Bo-Jitsu

(DAN = eine Meisterstufe im Bereich Kampfsport. 1. DAN = „1. von 10 Schwarzgurten“)

Seit 1998 leitet Uwe Grandel Selbstverteidigungskurse für Männer, Frauen und Kinder. Weitere Informationen unter www.all-roundservices.de

Im Jahr 2015 schrieb er sein erstes erfolgreiches Buch mit dem Titel „Selbstverteidigung in der Polizei – einfache und effektive Abwehr- und Zugriffstechniken“.