

Dr. Sonja Weißbacher
Christian Löckher-Hiemer

SICHER IN „UNSICHEREN ZEITEN“

Mehr Sicherheit im Alltag und im Beruf
durch die „Mano-Methode“



tredition®

Dr. Sonja Weißbacher
Christian Löckher-Hiemer

SICHER IN „UNSICHEREN ZEITEN“

**Mehr Sicherheit im Alltag und im Beruf
durch die „Mano-Methode“**





Impressum

2. Auflage November 2022

© 2022 Sonja Weißbacher, Christian Löckher-Hiemer

Umschlagabbildung: Adobe Stock #84566126, Alex Photo

Layout, Satz und Illustration: Hans-Peter Dennerlein

Herausgeber: Sonja Weißbacher, Christian Löckher-Hiemer

Verlag und Druck: tredition GmbH, Halenreihe 40-44, 22359 Hamburg

ISBN Softcover 978-3-347-68439-3

ISBN Hardcover 978-3-347-68444-7

ISBN E-Book 978-3-347-68447-8

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die

elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

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

Inhaltsverzeichnis

Intro – warum dieses Thema wichtig ist

Wie alles entstand – die Idee

Die Hand als Symbol

Für wen ist das Buch gedacht?

Theoretischer Input, damit wir die gleiche Sprache sprechen

Unsere Maxime

Begriffsklärung

Menschenbilder

Aggression

Wut

Gewalt

Nicht vorhersagbare, bzw. ad hoc-Gewalt

Worauf muss ich bei Gegenwehr achten?

Vorhersagbare Gewalt

Die Gewaltdynamik oder „so entsteht Gewalt“

Das Klima der Gewalt in Beziehungen, die sog. Gewaltspirale

Spezielle Formen von Gewalt gegen Frauen

Gewalt in strukturellen Machtverhältnissen: Mobbing, Cyber-Mobbing, Bossing, Staffing

Fazit: das subjektive Erleben entscheidet

Das Tagebuch

Forensische und psychiatrische Aspekte

Unser Gegenüber

Der instrumentelle Typ (instrumentelle Aggression)

Der emotionale Typ

Der Erregungstyp

Tipps für einen allgemeinen Umgang mit gewalttätigen Menschen

Hohe Aufmerksamkeit

Beruhigend auf die Person einwirken

Abstand gewinnen

Flucht ergreifen

Spezielle Personengruppen emotionale Erpressung

Suizidale Tendenzen

Alkohol und Drogen

Psychische Krisen und Einengung

Amokläufer

Der/die Psychopath: in

Kulturelle und religiöse Aspekte

„Die“ Flüchtlinge, „die“ Muslime, „die“ Islamisten, ... - das Fremde

Verhalten im Urlaub/in anderen Ländern

Umgang mit aggressiven Hunden

Erkenntnisse aus der Stressforschung

Fähigkeiten/Reaktionen unter Stress. Nutzen des Stressmodells

Reaktionsverhalten des Menschen unter Stress

Die 4 F's

Von System 1 zu System 2

Das Ampelmodell

Die Anwendung des Ampelmodells zur Selbsteinschätzung

Die Anwendung des Ampelmodells zur Fremdeinschätzung

Eine Frage des Bewusstseins bzw. der Aufmerksamkeit

Das Ampelmodell, ganz praktisch

Eskalation, Deeskalation und Zivilcourage

Die Eskalations-Stufen im Einzelnen

Die 10 Schritte der Deeskalation in akuten Gewaltsituationen (Zivilcourage)

Zivilcourage

Die Mano-Methode

Ressourcenpflege/Selbstfürsorge

Ressourcenpflege

Selbstfürsorge

Unsere Selbstwahrnehmung oder: das Schützenswerte Ich
Grundhaltung der Achtsamkeit
Achtsamkeit und Präsenz

Vorbereitet sein

„Worst Case“-Szenarien
Was wäre wenn-Spiele
Mentales Training
Mentale Stärke
Psychohygiene
Übung: persönlicher „Airbag“ u. a. mentale Schutzschilde

Selbstwert und Resilienz

Das Gesetz – die juristisch relevanten Aspekte kennen
Die Rechtslage in Deutschland
Der richtige Notruf
Die Erstattung eines Strafantrags

Sicherheit am Arbeitsplatz
Immer nett, immer höflich?

Dienstanweisungen kennen
Notfallpläne in der Einrichtung
Gefährdungsbeurteilung (GBU)

Die 5 Finger

1. Wahrnehmung/Intuition

Sich selbst trauen/ernst nehmen!
Die Rolle der Angst
Warnsignale ernst nehmen
„Somatische Marker“
Übung

Übungen zur Wahrnehmungsschulung und Selbstreflexion
Übung 1
Übung 2
Übung 3
Übung 4

2. Stimme/Schreien

Atmung

Die Kraft und Macht der Stimme

Schreien/Brüllen

Wirkmechanismen (Sinn und Ziele) des Schreiens:

Bringen Hilferufe etwas?

Wenn die Stimme einen im Stich lässt

Nein-sagen

Sprache und Kommunikation

Wirksame und unwirksame verbale Selbstverteidigungsstrategien:

Drei Regeln um sich Gehör zu verschaffen:

Praktische Tipps:

Vier Regeln, um andere Menschen zur Hilfeleistung zu motivieren:

Weitere Möglichkeiten, sich Hilfe zu holen:

Kommunikationsmodelle und -regeln

Verbale Selbstbehauptung

Verbale Selbstbehauptung bei körperlichen Übergriffigkeiten

Verbale Selbstbehauptung bei verbalen Angriffen

Verbale Selbstbehauptung in engen Beziehungen

Du oder sie?

Schlagfertigkeit

Deeskalierende Kommunikation/beruhigen

In der Ruhe liegt die Kraft

Das „Ampelmodell“ in Anwendung auf die Kommunikation

(Konflikt-)Gespräche

Körpersprache

Distanzverhalten

3. Weglaufen/Fliehen

Sich der Situation entziehen und/oder sie frühzeitig beenden

Die Verfolgungssituation

Der Exhibitionist

Zum Gehen auffordern/rauswerfen lassen

Telefonhörer auflegen

Der Hausbesuch

Handlungsmatrix für Hausbesuche

Der Reset-knopf

Totstellen

4. Kämpfen/Aktion

Verletzbare Punkte des menschlichen Körpers

Körperwaffen und andere Reaktionsmöglichkeiten

Körperwaffen

andere kreative Reaktionsmöglichkeiten

Wirkungstreffer

Die Vorstellung, jemandem weh zu tun

Die lustvolle Erfahrung der eigenen Möglichkeiten

Der Gebrauch von Waffen/Hilfsmittel zur Selbstverteidigung

Welche Gegenstände gibt es?

Was sollten sie bei dem Gebrauch dieser Gegenstände unbedingt beachten?

Zusammenfassung

Sie haben sich zur Wehr gesetzt – und dann?

Die Rollen im Bußgeld- und Strafverfahren

Zusammenfassung

5. Hilfe holen und sich anvertrauen

Gebrauch von Handys

Verhalten während und nach Notsituationen

Was tun, wenn sie vergewaltigt wurden?

Nachsorge

Posttraumatische Belastungsstörung (ptbs)

Für Betroffene

Für Angehörige, Freund: innen, Arbeitskollegen, etc

Bei Kolleg: innen, in der Teambesprechung, bei Freunden

Einzel-Supervision

Spezialisierte Beratungsstellen

Therapie

Trauma oder kein Trauma?

Das Stockholm-Syndrom

Schreiben

Rituale

Körperliche Methoden

Handlungsempfehlungen

Der richtige Selbstverteidigungs-Kurs
Inhouse-Schulungen/Team-Fortbildungen
Rollentrainings bzw. -spiele und ihre Bedeutung
Merkmale des Rollenspiels
Regeln und Rahmenbedingungen für das Rollenspiel
Ziele, die mit einem Rollenspiel erreicht werden können
Mögliche Auswertungsfragen
Was sollte die Leitung (Regie) beachten?
Grenzen des Rollenspiels
Einzelberatung oder -coaching
Was unterscheidet nun Beratung von Coaching?

Rekapitulation

Anhang: Gesetzestexte

Die relevanten Straftaten

Hausfriedensbruch (§ 123 STGB)
Beleidigung (§185 STGB)
Körperverletzung (§ 223 ff STGB)
Sachbeschädigung (§ 303 STGB)
Nachstellung/Stalking (§ 238 STGB)
Nötigung (§ 240 STGB)
Sexualdelikte
Sexueller Missbrauch von Schutzbefohlenen (§ 174 STGB)
Sexueller Missbrauch von Gefangenen, behördlich verwahrten oder Kranken und Hilfsbedürftigen in Einrichtungen (§ 174a STGB)
Sexueller Missbrauch unter Ausnutzung einer Aamtsstellung (§ 174 b STGB)
Sexueller Missbrauch unter Ausnutzung eines Beratungs-, Behandlungs- oder Betreuungsverhältnisses (§ 174c STGB)
Sexueller Missbrauch von Kindern (§ 176 STGB)
Schwerer sexueller Missbrauch von Kindern (§ 176 a STGB)
Sexueller Missbrauch von Kindern mit Todesfolge (§ 176 b STGB)
Sexueller Übergriff; sexuelle Nötigung; Vergewaltigung (§ 177 STGB)
Sexueller Missbrauch von Jugendlichen (§ 182 STGB)
Exhibitionistische Handlungen (§ 183)
Sexuelle Belästigung (§184i)
Begriffsbestimmungen (§ 184 h STGB)
Häusliche Gewalt
Gerichtliche Maßnahmen zum Schutz vor Gewalt und Nachstellungen (§ 1 GEWSCHG)
Überlassung einer gemeinsam genutzten Wohnung (§ 2 GEWSCHG)

Geltungsbereich, Konkurrenzen (§ 3 GEWSCHG)
Strafvorschriften (§ 4 GEWSCHG)

Die Befugnisse im einzelnen

Das Notwehrrecht (§ 32 ff. StGB)
Notwehrüberschreitung (§33 StGB)
Rechtfertigender Notstand (§34 StGB)
Unterlassene Hilfeleistung (§ 323 c StGB)
Vorläufige Festnahme (§ 127 StPO)

Literatur

Weiterführende Adressen

Hinweise zum Online-Material im Downloadbereich

Inhaltsverzeichnis Downloadbereich

Die Autor: innen





Sicher – in „unsicheren Zeiten“

Mehr Sicherheit im Alltag und im Beruf durch die „Mano-Methode“

Intro – warum dieses Thema wichtig ist

Uns wäre es lieber, wenn das Thema, um das es in dem vorliegenden Buch geht, nämlich Gewalt gegen Menschen, explizit gegen Frauen, keiner Erwähnung mehr wert wäre. Leider sind wir – auch hier in Deutschland – noch weit davon entfernt.

Einem aktuellen Artikel in der taz zufolge sind die Zahlen, wenn wir uns auf die Tötungsdelikte gegen Frauen in Deutschland beschränken, erschreckend hoch: Statistisch gesehen, wird jeden zweiten bis dritten Tag in Deutschland eine Frau von ihrem Partner oder Ex-Partner getötet. Im Jahr 2019 waren es 117 insgesamt. Jeden Tag gibt es einen versuchten Mord. Mehr als 142.000 Frauen waren 2019 Opfer von Partnerschaftsgewalt. Und die Gründe dafür: eine bevorstehende oder angekündigte Trennung, eine Schwangerschaft, beruflicher Erfolg der Frau – ja, Sie haben richtig gelesen.¹ Diese Morde müssten längst offiziell als Femizide anerkannt werden, als Morde gegen Frauen, weil sie Frauen sind.² Die Wartelisten in den Frauenhäusern werden immer länger, vor allem in Krisenzeiten wie im Jahr 2020, das geprägt war von Ausgangs- und Kontaktbeschränkungen. In so einem Klima ist es für

Frauen und Kinder noch viel schwieriger, sich Hilfe zu holen, als es sowieso schon ist.

Zwar hat sich in den letzten 30 Jahren, seitdem sich die Autorinnen mit diesen Themen auseinandersetzen, rechtlich viel bewegt. So wird z.B. die Vergewaltigung in der Ehe inzwischen als Straftat anerkannt und eine Frau, die Gewalt erlebt, steht nicht mehr in der Beweislast. Dennoch urteilen Gerichte in Deutschland immer noch aus einem patriarchalen Verständnis heraus, obwohl sie damit der sog. Istanbul-Konvention³ widersprechen. Ein schwer zu

Inzwischen ist die Istanbul-Konvention von nahezu allen Mitgliedsstaaten des Europarats und von der Europäischen Union unterzeichnet. Die Ratifizierung des Vertrags steht aber in vielen Ländern noch aus, inklusive in sechs EU-Mitgliedsstaaten: Bulgarien, Lettland, Litauen, der Slowakei, Tschechien und Ungarn. ertragender Aspekt, wie wir meinen. Fakt ist, dass eine Beziehung – sie muss noch nicht mal fest sein – oder sogar eine Ehe für Frauen auch in Deutschland als gefährlich eingestuft werden muss.

Wir steigen mit einem nicht so schmeichelhaften Thema ein: Gewalt, vor allem Gewalt gegen Frauen und Kinder, ist vor allem Beziehungsgewalt. In den allermeisten Fällen gibt es eine Vorgeschichte. Ebenso haben sogenannte Affekttaten bei genauerer Betrachtung eine Vorgeschichte, die allerdings meist erst im Nachhinein aufgrund des Studiums der Biografie des Täters beleuchtet und erkannt werden kann. Es geht um verletzte Gefühle, Minderwertigkeitskomplexe, unerfüllte Bedürfnisse, Erniedrigungen, Ausgrenzung, Einsamkeit, narzisstische Kränkungen, etc. All diese dahinterliegenden Dynamiken sind als Motive nachvollziehbar, aber niemals (!) Entschuldigungen. Und: sie sind geschlechtsspezifisch zu betrachten. Die allermeisten Beziehungsgewalten und Amokläufe werden immer noch von Männern begangen.

Schon in den 70-er Jahren erschien das Buch „Männerphantasien“ von Klaus Theweleit, mit dem er damals für Aufsehen sorgte, indem er das wohl gemerkt gesellschaftlich-sozial geprägte Männlichkeitsbild und „-ideal“ beschrieb und problematisierte. Theweleit resümierend zu seinen Studien: „Man bringt gewaltbereite Männer nicht dazu, von Gewalt zu lassen, indem man bessere Argumente hat, sondern nur durch Beziehung, gesellschaftlich freundlichere Beziehungen. (...) Und es geht immer um den Körper. Der Körper ist das Schlachtfeld.“

Weitere wichtige Arbeiten aus dem soziologischen Bereich kamen von Pierre Bourdieu (1930-2002), der das Sozialraum-Konzept um die Kategorie Geschlecht erweiterte. Harold Garfinkel (1917-2011), Begründer der Ethnomethodologie, fand heraus, dass sich Menschen im sozialen Raum nach einem scheinbar selbstverständlichen Alltagswissen, das nirgends niedergeschrieben ist, orientieren. Diese Regeln alltäglicher Interaktion werden permanent (re-)konstruiert, und zwar nicht durch Zwang von außen, sondern durch die Individuen selbst. An zwei Beispielen: Wer weicht wem aus, wenn man sich auf einer engen Straße entgegenkommt? Wie ergreifen Männer körpersprachlich den Raum im Vergleich zu Frauen?

So hoffen wir also auch, mit diesem Buch einen Beitrag zu leisten, auch unser Männlichkeitsbild zu hinterfragen. Bisher wurden Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse primär für Frauen angeboten. Frauen sollen wehrhafter werden, sie sollen selbstbewusster werden und den Übergriffigkeiten etwas entgegensetzen können. Vernachlässigt wird dabei die Täterseite. Es gibt wenige Angebote, die sich an Männer oder Jungs wenden. Nicht, um auch Männern Selbstverteidigungstechniken beizubringen, sondern um Themen mit ihnen zu diskutieren, wie: „Dürfen Männer weinen?“, „Was ist ein starker Kerl?“, „Wie wurde mein/unser

Männlichkeitsbild biographisch geprägt und wie beeinflusst mich das?“, „Was unterdrücken Jungs, um in der Jungengruppe nicht ausgegrenzt zu werden?“ und viele Fragen mehr. Beide Geschlechter müssen sich bewegen, um ein friedliches Miteinander in die Welt zu bringen. Geschlechterverhältnisse und Beziehungsmuster müssen vielleicht komplett überdacht werden. Wir müssen es letztlich schaffen, das Beziehungsthema von jeglichen Besitz- und Machtansprüchen zu befreien und uns jenseits von Klischees und Rollenzumutungen gendersensibel und frei entwerfen zu können. Wir sprechen hier aus einem sozialkonstruktivistischen Hintergrund heraus.

Uns geht es nicht darum, eine Zunahme an Gewalt zu beklagen, deren statistische Beweislast im Übrigen schwierig ist. Uns geht es darum, dass unsere Arbeit, auch nach 30 Jahren immer noch nötig ist. Das Thema Selbstsicherheit kommt und geht, mal werden die Kurse mehr, mal weniger nachgefragt. Aber unterm Strich hat sich leider nicht viel geändert. Wir würden uns sehr wünschen, dass unsere Kurse irgendwann nicht mehr nötig sind!

Ein anderer Aspekt, der unser Buch nötig macht: seit vielen Jahren nehmen immer mehr Teams Selbstsicherheits-Trainings wahr. Diese Teams arbeiten primär in helfenden und/oder administrativen Berufen: Krankenpflegepersonal, Angestellte in Sozialbürgerhäusern, Sachbearbeiter: innen in Jugendämtern, Angestellte von Beratungsstellen, zunehmend auch Bahnangestellte und Polizist: innen.

Im derzeit aktuellsten Bericht zur Gewalt gegen Polizeivollzugsbeamte: innen (PVB) des Bundeskriminalamtes ist zusammenfassend zu entnehmen, dass es 2019 „erneut (einen) Anstieg der Fälle um 8,2 %“ im Vergleich zum Vorjahr gab. Zusammenfassend heißt es dort: „Bei den im Jahr 2019 versuchten

23 Tötungsdelikten (...) wird erneut das hohe und konkrete Berufsrisiko von PVB deutlich.“⁴ Dennoch möchten wir betonen, dass dieser Anstieg auch dadurch zustande kommt, weil die Rechtslage sich geändert hat und nicht so sehr, weil tatsächlich so viel mehr Straftaten gegen PVB verübt werden als die Jahre vorher. Gewalttaten gegen PVB werden heute viel häufiger über Medien einem breiten Publikum bekannt gemacht. Die Sensibilität in der Öffentlichkeit diesem Thema gegenüber, hat deutlich zugenommen, nicht erst seit der Flüchtlingswelle 2014.

Wir haben also einen zunehmenden öffentlichen Diskurs bezüglich dieser Themen, die heute viel präsenter sind und auch medial durchaus manipulativ dargeboten werden. Zu dieser wachsenden Sensibilität gehört, dass wir uns an die Anwesenheit von Wachdiensten im öffentlichen Bild langsam gewöhnt haben. Dass Schulen, Krankenhäuser, Landratsämter, Sozialdienste und andere öffentliche Stellen, die eigentlich für Bürgerinnen da sind, immer mehr an Hochsicherheitstrakte erinnern, war schon vor Corona auffallend. Wir wagen zu bezweifeln, dass diese Art der Aufrüstung der Vertrauensbildung dienlich ist.

Dass Berichterstattung neutral ist, ist eine Illusion. Es wird Stimmung gemacht und nach Schuldigen gesucht. Die Schuldigen sind natürlich immer die Anderen, nie man selber. Hier brauchen wir eine gehörige Portion Selbstreflexion. Wir hoffen, mit diesem Buch auch diese selbstreflexiven Kräfte zu stärken, die letztlich nötig sind, um die Komplexität von Situationen und Geschehnissen zu erkennen und nicht Komplexität zu reduzieren und ein einfaches Ursache-Wirkung-Denken zu kultivieren, das uns blind macht, auch um nach unkonventionellen Lösungen zu suchen. Einseitigkeit hindert uns daran, kreativ zu sein. Und Kreativität in einem freien Geist brauchen wir, um Lösungswege zu sehen.

Damit das Wissen um Zusammenhänge wie z.B. zwischen Stressforschung und Selbstsicherheit, das Wissen um eigene Möglichkeiten und Fähigkeiten der Wehrhaftigkeit und Zivilcourage, das Wissen um konkrete Handlungsstrategien und Hilfsangebote nicht nur einer elitären Gruppe von Menschen zuteilwird, die bei uns in die Kurse kommen, sondern auch einer breiteren Masse zugänglich ist, haben wir dieses Buch geschrieben.

Außerdem werden wir immer wieder gefragt, ob wir nichts Schriftliches haben, worin man nachlesen kann. Diesem Wunsch kommen wir gerne nach.

¹ <https://taz.de/Femizide-in-Deutschland/!5728408/>

² Als Femizid bezeichnet man die Tötung einer Frau oder eines Mädchens aufgrund ihres Geschlechts. Einen guten Artikel zur Begriffsklärung ist bei Wikipedia zu finden, mit der Einschränkung, dass sich der Artikel vorwiegend auf Lateinamerika bezieht: <https://de.wikipedia.org/wiki/Femizid>

³ In voller Länge heißt die Istanbul-Konvention „Übereinkommen des Europarats zur Verhütung und Bekämpfung von Gewalt gegen Frauen und häuslicher Gewalt“. Dieser Vertrag wurde 2011 in Istanbul beschlossen, deshalb auch der Name.

⁴ BKA (2020), S. 79

Wie alles entstand – die Idee

Ausführliche Infos darüber, wie wir uns zu diesem Thema zusammengefunden haben und die Idee zu diesem vorliegenden Buch geboren wurde, können Sie bei Bedarf auf unserer Homepage: <https://www.sicher-in-unsicheren-zeiten.de> nachlesen. Bei Interesse an Team-Fortbildungen oder Einzel-Coachings können Sie sich über diese Homepage jederzeit gerne an uns wenden.

Beide geben wir seit Jahrzehnten Kurse, Fortbildungen und Einzelcoachings in Selbstbehauptung, Selbstsicherheit, Selbstverteidigung und Deeskalation, mit unserem je eigenen Ansatz. Neu ist nun, dass wir unsere beiden Konzepte zusammengeführt haben und dieses erweiterte Konzept nun gemeinsam einem noch breiteren Publikum anbieten können.

Es war uns von Anfang an wichtig, dass dieses Konzept nicht die reine körperliche Selbstverteidigung fokussiert (also den Zeitpunkt, wenn es eigentlich fast zu spät ist), sondern viel früher anfangen muss (präventiv) und auch nicht auf tatsächliche oder drohende Gewaltakte reduziert werden darf. Wir verstehen unser Konzept vielmehr als Haltung zum Leben, als Form der Lebenskunst, im Sinne einer schon in der Antike praktizierten Praxis der guten Lebensführung. Gleichzeitig ist dieses Werk auch ein persönliches Vermächtnis, stecken doch unserer beider Lebenserfahrungen, unsere Betroffenheiten, ob der vielen Leidensgeschichten, die wir in den Kursen und Beratungen gehört haben und nicht zuletzt unser Lebenswerk darin.

Die Hand als Symbol

Im Jahr 1988 habe ich (S.W.) im Rahmen meines Studiums ein 6-monatiges Praktikum in der Drogenszene von Goa/Indien absolviert. Dort erstand ich auf einem der vielen bunten Märkte dieses auf Stoff gemalte Bild, das mich seither begleitet (siehe Abbildung 1 auf der nächsten Seite).

Es ist eine von vielen Abbildungen für die reichhaltige Symbolkraft der Hand. Kultur- und religionsübergreifend ist die Hand seit Jahrtausenden als Ausdrucksmittel stilisiert und benutzt worden.

Durch meine jahrelange Praxis des Yoga und Beschäftigung mit Ayurveda hat die Hand für mich noch mehr Bedeutung erlangt. In der Philosophie des Yoga ist das Anjochen, das Hand anlegen im Sinne einer Selbsttätigkeit und aktiven, gestaltenden Haltung zum Leben, zentral. Nicht zu vergessen, die sog. Mudras, die Hand- und Fingerstellungen in den asiatischen Meditationstechniken und im Yoga, von denen ich schon als 12-jährige in einem Buch meines Vaters heimlich gelesen hatte. Auch mein Aikido-Meister, Nobuyuki Watanabe (* 25.7.1930 - † 20.8.2019) betonte Jahrzehnte lang die Rolle des Gebrauchs der Finger. Das klingt banal, ist jedoch letztlich eine hochkomplexe Herausforderung. Was nach Geheimlehre klingt und immer den Hauch des Abendländischen mit sich führt, können wir auch in der Antike, also im heutigen Europa, um 1510 erkennen. Werner, Tiki Küstenmacher⁵ hat mich als erster auf den Handpsalter des Mauburnus⁶, einer Technik aus dem Mittelalter aufmerksam gemacht.

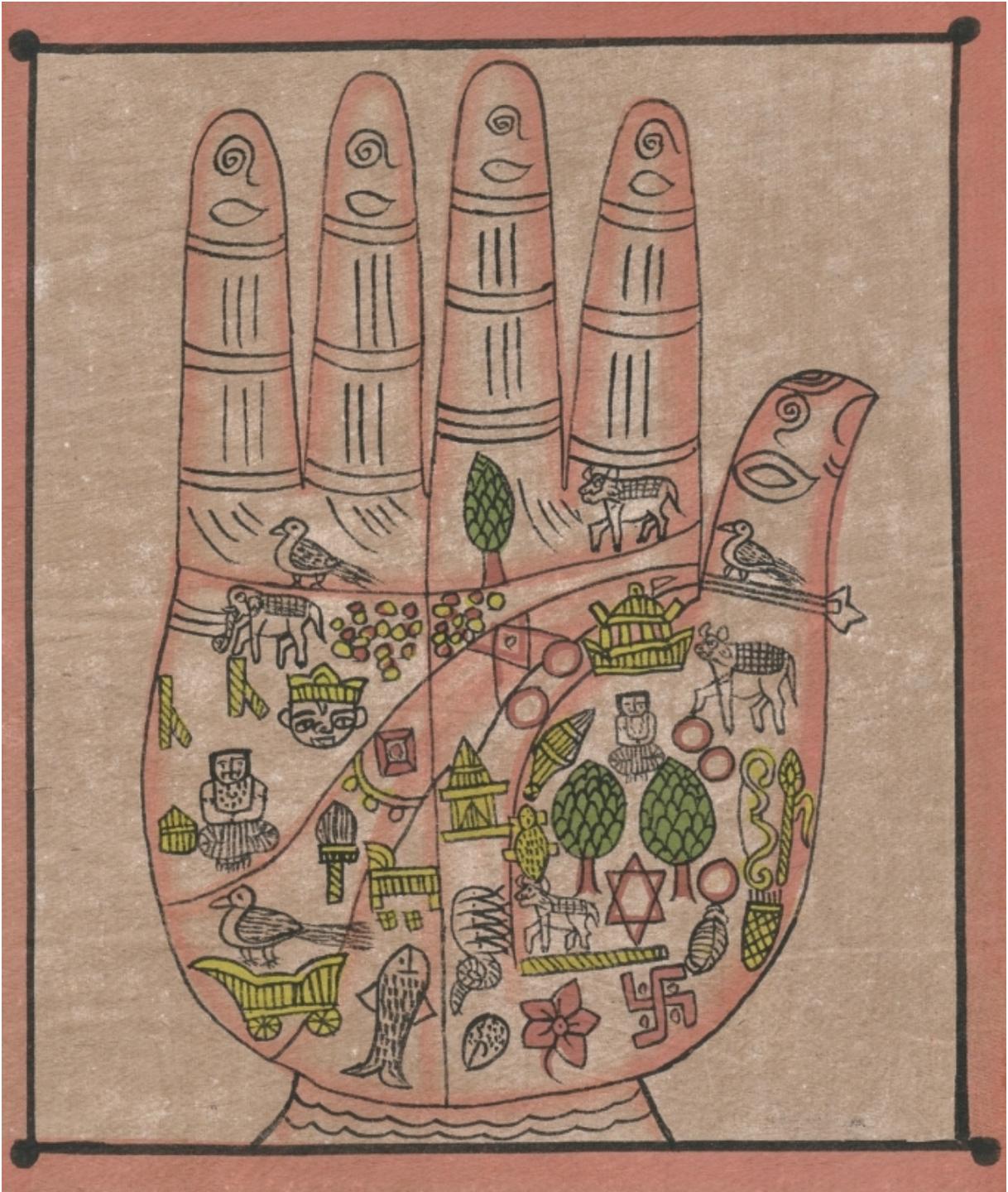


Abbildung 1 / Eigenes Foto.

Als aktiv Handelnde erteilen wir eine Absage an die Opferrolle und treten damit heraus aus einem fatalen Handlungsschema: der Täter-

Opfer-Dynamik.

Mano, die Hand steht in dem vorliegenden Konzept auch für „Manipulation“ im Sinne von Beeinflussung, Lenkung, Steuerung. Die Mano-Methode bietet ein Handwerkszeug/einen Methodenkoffer, je nach Situation und Stadium der bedrohlichen oder als bedrohlich erlebten Einfärbung der Situation.

Letztlich ist die Hand als Körperwaffe eine unserer wichtigsten „Instrumente“ in der Selbstverteidigung. Wir können sie nuanciert benutzen, als ausgestreckte Hand, die ein „Stop“ signalisiert, als Geste, um einem anderen deutlich zu machen, dass er bitte Vorbeigehen soll oder um ein „Ja“ oder „Nein“ körpersprachlich zu unterstreichen, als Faust, Handkantenschlag, Fingerstich oder was auch immer, um sich körperlich verteidigen zu können. Die Variationsbreite ihres Einsatzes und ihrer kommunikativen Möglichkeiten ist sehr groß, geschlechts-, kultur- und fast altersunabhängig. Solange wir Hände haben, die beweglich sind, können auch Menschen mit körperlichen oder geistigen Beeinträchtigungen dieses Stilmittel nutzen.

Auf dem Titelbild dieses Buches ist eine Hand abgebildet, die offensichtlich einer Klettersportlerin gehört, die Karabiner nutzt. Die symbolische Aussage fanden wir sehr passend für unser Thema. Nach langem Hin und Her in der Frage des Titelbildes sind wir nun mit diesem Bild sehr zufrieden. Es enthält die Hand, drückt Selbstmächtigkeit und Sicherheit aus und steht für ein reichhaltiges Handlungsrepertoire (viele Karabiner in verschiedenen Farben) das uns als Tool zur Verfügung steht, um belastenden Situationen zu begegnen.

⁵ Werner Tiki Küstenmacher (2012).

⁶ Johannes Mauburnus (ca. 1460-1501).

Für wen ist das Buch gedacht?

Wir richten uns mit dem vorliegenden Werk sowohl an Frauen, als auch an Männer. Es ist uns wichtig, beide Geschlechter damit zu erreichen. Zum einen gibt es auch Männer, die sanft und nachgiebig sind und/oder zu Opfern werden und sich manipulieren lassen. Auch Männer sind – wenn auch signifikant anders als Frauen – Formen von Gewalt ausgesetzt. Zum anderen tut es Männern auch gut, über diese Themen zu reflektieren und ihre Geschlechtszugehörigkeit und ihr Gewordensein (Stichwort: doing gender), sprich ihre Sozialisation als Mann in dieser Gesellschaft vielleicht neu zu hinterfragen. In gemischtgeschlechtlichen Gruppen (z.B. Teamfortbildungen, wo nun mal Männer mit zum Team gehörten) haben wir immer wieder das Feedback erhalten, dass es gut war, dass sowohl Frauen als auch Männer dabei waren. Die Männer haben eine jeweils andere Perspektive in die Kurse und Fortbildungen eingebracht als die Frauen. Somit wurden sowohl das Einfühlungsvermögen als auch das Lösungsrepertoire auf beiden Seiten erweitert.

Dem Buch ist ein zahlreiches Begleitmaterial beigelegt, das online abrufbar ist. Den Downloadbereich erreichen Sie über den Zugangscode, der am Ende des Buches steht. Das Buch enthält die Theorie, die Erläuterung unseres Konzeptes, das Vermitteln eines Grundverständnisses zum Thema und immer wieder Reflexions-Übungen um das Geschriebene selbstevaluativ zu überprüfen und zu vertiefen. Es soll sensibilisieren und Mut machen. Ebenso finden Sie Praxisbeispiele darin, die die Theorie greifbarer machen sollen. Das Downloadmaterial ist als Ersatz für ein Arbeitsbuch mit Arbeitsblättern gedacht, die als Ergänzung und Vertiefung zur Printausgabe zu verstehen sind. Somit kann sich der/die interessierte Leser: in im Selbststudium noch intensiver mit den

Themen auseinandersetzen. Wir benutzen die Arbeitsblätter auch in unseren Kursen und im Einzelcoaching.

Unsere Kurse und Coachings geben wir für jegliche Gruppen, egal ob geschlechterhomogen oder -heterogen, ob im Team oder in offenen Gruppen, ob im Gruppen- oder Einzelsetting. Für diese Kurse und Coachings dient das vorliegende Werk als Begleitmanual. Sie finden hier unsere Ausführungen nochmals zum Nachlesen. Je intensiver Sie die Materialien im Downloadbereich nutzen, desto mehr haben sie davon. Einige der enthaltenen Übungen werden in absehbarer Zeit auch als Audiodateien abrufbar sein. Das ist dann wichtig, wenn man z.B. eine Visualisierungsübung machen möchte, die man sonst ablesen müsste. Das wäre kontraproduktiv. Schauen Sie also immer wieder mal in den Downloadbereich, ob die Audiodateien schon vorhanden sind.

Nicht zuletzt können Sie dieses Buch zum Selbststudium nutzen. Autodidaktisch veranlagte Menschen können auch auf diese Weise davon profitieren. Dennoch möchten wir ausdrücklich darauf hinweisen, dass gerade der praktische Teil durch ein Buch nicht ersetzbar ist.

Theoretischer Input, damit wir die gleiche Sprache sprechen

Unsere Maxime

Nach mehr als 30 Jahren der theoretischen wie praktischen Erfahrung mit dem Thema Selbstbehauptung und -verteidigung glauben wir, dass eine realistische Auseinandersetzung und Einschätzung der Thematik auf einigen Axiomen⁷ beruht:

1. Axiom: Leben per se ist verwundbar. Dies ist ein kategorischer Imperativ.

Von der ersten Sekunde der Zeugung an ist unsere Leib-Seele-Geist-Homöostase gefährdet, bis hin zum finalen Ende (des Leibes).

2. Axiom: Absolute Invulnerabilität (Unverwundbarkeit/Unverletzbarkeit) gibt es nicht.

Sie meinen vielleicht, dass diese Aussagen sowieso klar sind. Dennoch hoffen Menschen, die z.B. einen SB/SV-Kurs besuchen insgeheim, dass sie durch den Besuch eines solchen Kurses nie wieder einer von Gewalt geprägten Situation ausgesetzt sind, dass sie jede gewaltsame/aggressive Situation meistern können und dass selbstbewusste Menschen keine Opfer werden. Jede dieser Hoffnungen ist ein Mythos. Die Fragilität unseres Daseins macht Angst und erinnert uns an den Zeitpunkt, wenn dieses Dasein vorbei ist: an unsere eigene Vergänglichkeit. Und das Hoffen auf Invulnerabilität entspringt dem Streben nach Unsterblichkeit.

Frauen, die bei mir (S.W.) Kurse belegt und von körperlichen Gewalterfahrungen berichtet haben, resümierten immer wieder, dass das Schlimmste an der Sache nicht die körperlichen Schmerzen und Wunden waren, sondern diese Tatsache, dass ihre körperlich-seelisch-geistige Integrität plötzlich verletzt oder gar zerstört war. Diese Wunde klafft weit länger als die rein körperliche.

Es werden nicht nur unsichere Personen zu Opfern. Und es gibt keine Kleidung, die es verhindern könnte, dass jemand Opfer wird. Ob ich Rollkragenpulli oder bauchfreies T-Shirt trage, trägt nichts zu meinem Schutz bei. Der Nachteil von Schuhen mit Absätzen ist höchstens ein gesundheitlicher (Sehnenverkürzung, Gefahr, sich den Knöchel zu verstauchen, mit dem Absatz im Straßengitter hängen zu bleiben, ...) und dass ich damit weniger schnell weglaufen kann, wenn das nötig werden würde.

Die selbstbetrügerische Grundhaltung: „mir kann nichts passieren“, bzw. „mir wird schon nichts passieren“ ist fatal.

Unsere Einschätzung ist diese: Schaffen wir es, uns diese Verletzbarkeit einzugestehen, trifft uns eine erfahrene Gewalttat nicht in diesem Maße, wie es der Fall wäre, wenn wir dieses Gewahrsein nicht haben. Das andere Extrem ist die Opfermentalität und erlernte Hilflosigkeit, mit der manche Menschen, vor allem Frauen, leben und unbewusst meinen, ihnen geschehe es recht, dass sie Opfer geworden sind und sie hätten vielleicht nichts Besseres verdient. Dies sind zwei Pole, die letztendlich selbstdestruktive Vulnerabilitätskonzepte deutlich machen. Daraus ergibt sich das

3. Axiom: Menschen sind sterbliche Wesen.

Memento mori – bedenke, dass Du sterben musst. Dies nicht als Negativismus, sondern als Selbstschutzklausel. Seien Sie sich

immer dessen bewusst, dass dieser Tag der letzte in Ihrem Leben sein könnte und leben Sie daher im Bewusstsein des Wertes jeder Sekunde dieses Lebens.

Sie werden sehen, dass Sie dann andere Entscheidungen treffen, Ihre Frei-, Arbeits- und Familienzeit anders verbringen, sich bewusster die Menschen aussuchen, mit denen Sie diese kostbare Lebenszeit verbringen, etc. Im besten Falle bringen wir uns dann weniger in Situationen, die potenziell gefährlich werden können.

Zum anderen ist ein Geheimnis des erfolgreichen Kriegers/Kriegerin/Samurai⁸ immer schon gewesen, dass er/sie dem Tod ständig ins Auge gesehen hat und dieses Bewusstsein der Vergänglichkeit in jeder Sekunde verinnerlicht hat. Menschen mit diesem Bewusstsein wirken anders auf Ihre Umwelt und diese Wirkung kann entscheidend sein.

Diese drei Axiome scheinen auf den ersten Blick auf einem negativen Lebenskonzept zu basieren. Wir wollen an dieser Stelle deutlich machen, dass die Grundhaltung unseres Buches diese ist: **das Leben ist schön!**

Wenn wir die Dinge, die uns widerfahren, verstehen (kognitiv einordnen können), wenn wir Handlungsoptionen haben (uns als selbstmächtig erleben und Selbstwirksamkeitserfahrungen machen) und wenn wir unser Leben als sinnerfüllt erleben (allem, was geschieht, ob positiv oder negativ, eine Bedeutung geben und es in der Biographie einordnen können), entwerfen wir uns als salutogene⁹ Persönlichkeiten.

Begriffsklärung

Zunächst ist es wichtig, die Grundbegriffe, die hier oft erwähnt werden, zu definieren. Erstens, damit Sie wissen, was wir darunter verstehen und zweitens, damit wir uns auf einer einheitlichen Definitionsgrundlage verständigen können, um Missverständnisse zu vermeiden. Eine Grundlage für gelungene Kommunikation ist begrifflicher Konsens.

Menschenbilder

Der Titel dieses Buches lautet „sicher in unsicheren Zeiten“. Er trifft damit eine Grundstimmung in der öffentlichen Auseinandersetzung mit den Themen Gewalt, Sicherheit, etc. Die „unsicheren Zeiten“ sind dabei in Anführungsstrichen gestellt – aus gutem Grund.

Wir wollen eines vorweg klarstellen: in diesem Buch geht es um unschöne Dinge. Dinge, mit denen wir uns normalerweise nicht so gerne auseinandersetzen. Es geht um Menschen, die Gewalt gegen andere ausüben oder sich unangemessen, übergriffig und taktlos verhalten und vor allem geht es darum, wie man sich in solch einer Situation verhalten kann und sollte, um möglichst unbeschadet daraus hervor zu gehen. Wenn man sich mit Themen wie Selbstbehauptung und -verteidigung beschäftigt, bekommt man schnell den Eindruck, die Menschheit sei verroht und brutal und es würde immer schlimmer werden. Durch die internationale Lage denken wir vielleicht, es gäbe immer mehr Kriege, Mord und Totschlag, Vernichtungszüge und grausame Herrscher. Schnell nistet sich somit ein sehr negatives und wenig zuversichtliches Bild in unseren Köpfen ein. Die mediale Überbetonung solcher Bilder im öffentlichen Diskurs nährt diese Überzeugungen.

Es ist uns wichtig, vorwegzustellen, dass wir grundsätzlich anderer Meinung sind. Wir glauben an das Gute, an die nährenden und

konstruktiven Impulse menschlicher Handlungen und die Motive in uns Menschen, die auf Kooperation und Gleichheit ausgerichtet sind. Die Gründe für diesen Optimismus sind vielfältig vorhanden:

Ein historischer Blick verrät uns, dass es Kriege immer schon gab. Seit Menschheitsbestehen konkurrieren wir miteinander, aus Futterneid, Eifersucht, o.ä., also letztlich aus Angst und dem Wunsch zu überleben und nicht aus Bosheit oder Schlechtigkeit. Es ist unser Überlebenswille – eine evolutionär notwendige und „sinnvolle“ Kraft, ohne die wir als Menschen nie überlebt hätten.

Noch nie, auch wenn es uns manchmal nicht so erscheinen mag, lebten wir in so sicheren Zeiten wie heute. Noch dazu in Europa. Diese Tendenz zu mehr Sicherheit ist weltweit seit Jahren zu beobachten, auch wenn einzelne Länder sich in dem weltweiten Ranking verschlechtern. Deutschland liegt unter den 20 sichersten Ländern (von insgesamt 163) auf dem 17. Platz.¹⁰ Das könnte besser sein und ist vor allem dem Umstand zu schulden, dass Deutschland Ziel von Terrorismus geworden ist. Eine relativ neue Gewaltform, die global und unkalkulierbar ist. Vor dieser Gewalt kann sich der Einzelne kaum schützen. Vor allem bei Terrorangriffen und Krieg wird deutlich, wo die Grenzen persönlicher Gewaltprävention liegen und dass unser Sicherheitsgefühl weltpolitischen Maßnahmen und Einflüssen unterliegt und auf der anderen Seite genau diese verlangt.

Die anthropologische Sicht auf die jüngsten wissenschaftlichen Belege der Menschheitsgeschichte, also die momentan stimmigsten Argumente auf die ewige Frage danach, warum wir zu dem geworden sind, was wir sind, gibt folgende interessante Antworten: Homo sapiens hat bis heute überlebt und war anderen Menschenarten überlegen, weil er eine erstaunliche Fähigkeit zur Zusammenarbeit entwickelt hat. Wir Menschen sind auch heute