

A silhouette of a man's head and shoulders in profile, facing left. The background is a sunset sky over water, with a gradient from blue at the top to orange and yellow near the horizon. The man's hair is dark and slightly messy. He has a beard and mustache. The overall mood is contemplative and serene.

Norbert Stolberg

Selbstverteidigung beginnt im Kopf

Kampfpsychologie Prävention Bedrohung Angst Deeskalation



S.M.A.R.T.

S. =Softskills **M.** =Min/Max-Prinzip

A. =Aufmerksamkeit

R. =Reflexe **T.** =Techniken

INHALTSVERZEICHNIS

1. **VORWORT**

2. **EINLEITUNG**

3. **BEDROHHUNGEN**

3.1 Täter/Opfer

3.2 Alkohol

3.3 Soziale Brennpunkte

3.4 Potentiell gefährlich

3.5 Kulturelle Unterschiede

3.6 Attentat

3.7 Bombendrohung

4. **PRÄVENTION**

4.1 Bewegungsprofil

4.2 Kommunikationsformen

4.3 Tätertypen

4.4 Aufmerksamkeit

4.5 Präventives Verhalten

4.6 Angst / Psyche

4.7 Adrenalin - Freund und Feind

4.8 Mit der Angst umgehen

5. **EMPFEHLUNGEN**

5.1 Ampelmodell

5.2 Distanzen

5.3 Passive Verteidigungsstellungen

5.4 Provokation

5.5 Deeskalation

5.6 Checkliste

5.7 Übungen

6. **NOTWEHR**

1. Vorwort

Die größte Herausforderung, um eine akute Bedrohung abzuwenden oder sich zu verteidigen, ist keineswegs das Erlernen von Verteidigungstechniken. Zuerst müssen Sie lernen, Ihre Ängste bei einer Bedrohung zu akzeptieren. Sie müssen wissen was in Ihrem Körper vorgeht (*Adrenalin*) und in der Lage sein damit umzugehen.

Nur wenn Sie wissen und verstehen wie sich eine typische Bedrohung oder Schlägerei entwickelt, können Sie sich auch mental darauf vorbereiten. In diesem Buch erfahren Sie, was Ihr Verhalten dominiert und Sie davon abhält, situationsgerecht zu handeln. Sie erfahren aber auch, was Sie tun können, um dies zu verändern.

Wissen ist Macht und Wissen reduziert auch Ängste. Die meisten Menschen sind unsicher wenn etwas Neues auf sie zukommt. Mit zunehmendem Wissen und Erfahrungen, verringern sich aber diese Unsicherheiten (*Ängste*).

Bedrohungen, Konflikte, Schlägereien entstehen nicht aus dem Nichts heraus. Präventives Verhalten, Erkennen von Bedrohungen, situationsgerechtes Verhalten, die eigenen Ängste verstehen, Umgang mit der Angst, die Auswirkungen des Adrenalins, die Bedeutung von Aufmerksamkeit, der Distanz und Techniken, der Deeskalation, sind fundamental wichtig. Um genau diese Themen geht es.

Das Ziel einer guten Selbstverteidigung sollte immer sein, möglichst unverletzt zu bleiben. Der beste Weg um dieses zu erreichen ist: „Bedrohungen zu erkennen und ihnen auszuweichen oder zu deeskalieren.

Die Informationen und Beschreibungen in diesem Buch basieren auf den gemachten Erfahrungen von „Opfern und Tätern“, veröffentlichten Informationen und Vorträgen der Polizei (*Berichte, Statistiken, Verhaltensempfehlungen*), Ausbildern für Selbstverteidigung.

Allgemein bekanntem Wissen aus der Medizin und der Verhaltenspsychologie, sowie langjährigen persönlichen Erfahrungen des Autors (*Bedrohungen, Schlägereien, Überfälle,*).

„Ich möchte ausdrücklich darauf hinweisen, daß die Darstellung und Beschreibung von Angriffs-, Abwehr- und Verteidigungstechniken (Schläge, Tritte, Würfe, Hebel usw.) in diesem Buch nicht behandelt werden“.

Die anderen Bücher der Serie:

- Band 2: Selbstverteidigung mit Alltagsgegenständen
- Band 3: Selbstverteidigung gegen Würgen, Klammern, Halten
- Band 4: Selbstverteidigung gegen Boxen, Schlagen, Treten
- Band 5: Selbstverteidigung gegen Messer, Stock, Schußwaffe
- Band 6: Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen

2. Einleitung

Selbstverteidigung läßt sich zeitlich in zwei Phasen unterteilen. In Phase 1 identifiziert der Täter sein Opfer. Danach erfolgt eine, wie auch immer, umgesetzte Kommunikation oder Kontaktaufnahme mit dem potentiellen Opfer. Es wird geschaut, provoziert und vielleicht auch ein wenig geschubst. Bis dahin ist alles noch vollkommen offen. In Phase 2 ist die Zeit der Bedrohung und Provokation vorbei. Action ist jetzt angesagt oder anders ausgedrückt, es kommt zur körperlichen Auseinandersetzung (*Schlägerei*).

In der realen Welt (*im Gegensatz zu Film und Fernsehen*) dauert diese zwischen 3 und 10 Sekunden. Bedrohungen, Schlägereien, Überfälle werden auch meist nicht geplant oder langfristig vorbereitet. Sie entstehen häufig aus der Situation heraus.

Gründe können sein: Beschaffungskriminalität, Alkohol, Dominanzgehabe vor Freunden oder Frauen, Machtdemonstration oder Langeweile. Es bedarf dann nur des „Zünders“, um eine entsprechende Aktion zu starten.

Die in diesem Buch beschriebenen Empfehlungen gelten nicht für Personen die: psychisch stark verwirrt sind oder unter dem Einfluß von starken Drogen stehen. Da sie jeglicher Art von Kommunikation nicht mehr zugänglich sind, kein emotionales Empfinden mehr haben oder vollkommen schmerzresistent sind. Hier kann Ihnen nur Aufmerksamkeit und präventives Verhalten helfen.

Wir befassen uns hier nur mit Phase 1. Sie ist fundamental verantwortlich dafür, ob Sie eine Bedrohung frühzeitig erkennen und noch Zeit haben sich vorzubereiten.

Aktiv gelebte Selbstverteidigung bedeutet, das eigene Umfeld und die Mitmenschen auch aktiv wahrzunehmen, um im Ernstfall richtig reagieren und entscheiden zu können.

3. Bedrohungen

Grundsätzliches

Die Schlägerei gewinnt meist derjenige, welcher den ersten Treffer erzielt. Also nicht zwingend der Stärkere oder Gewalttätigere. Die durchschnittliche Dauer einer gewalttätigen Auseinandersetzung beträgt 3 bis 10 Sekunden, gerechnet ab der ersten Angriffsaktion.

Machen Sie sich bewusst, dass Gewalt nicht einfach so passiert. In der Regel entwickelt sich eine gewaltsame Auseinandersetzung in mehreren Schritten und kann daher meistens frühzeitig erkannt werden. Aufmerksamkeit und Verstehen der Situation sind fundamental, für eine effektive Selbstverteidigung (SV).

(Polizeikriminalstatistiken von 2015)

- Sexualdelikte gegen Frauen erfolgen zu ca. 70 % aus dem bekannten sozialen Umfeld heraus.
- Die Mehrzahl aller Opfer von Tötungsdelikten, Überfällen, Raub und Körperverletzung, waren Erwachsene zwischen 30 und 60 Jahren.
- Bei vollendetem Mord und Totschlag, wurden bei zwei Dritteln der Opfer, Verwandte oder Bekannte als mögliche Tatverdächtige ermittelt.
- Bei gefährlicher und schwerer Körperverletzung, wurden 31 % der Taten unter Alkoholeinfluss verübt.
- Bei den Vergewaltigungen und Tötungsdelikten, die unter Alkoholeinfluss verübt wurden war der Anteil noch höher.

- | | |
|--------------------------------------|-------------|
| • Vergewaltigung /sexuelle Nötigung: | 7.022 Fälle |
|--------------------------------------|-------------|

• Mord und Totschlag:	2.116 Fälle
• Schwere Körperverletzung:	127.395 Fälle
• <u>Einfache Körperverletzung:</u>	<u>375.395 Fälle</u>
Gesamt:	511.928 Fälle
• Raubdelikte:	44.666 Fälle
• Taschendiebstahl:	168.142 Fälle
• Wohnungseinbruchdiebstahl:	167.136 Fälle
• Fahrraddiebstahl:	335.174 Fälle

3.1 Täter/Opfer

Eigentlich könnte man meinen, es ist völlig egal, mit welchem „Typ“ von Täter Sie es bei einer Bedrohung zu tun haben. Fakt ist, Sie werden bedroht, haben Angst und wollen aus dieser Situation so schnell wie möglich raus. Natürlich sollen Sie einen Täter nicht psychisch analysieren, um dann therapeutisch tätig zu werden.

Sie müssen sich aber situationsabhängig richtig verhalten und da ist es hilfreich zu erkennen, mit wem Sie es zu tun haben. Je nach Tätertyp macht es Sinn, sein eigenes Verhalten anzupassen. Um situationsgerecht agieren zu können, muss man verstehen, was einen Täter antreibt. Wie seine typische Vorgehensweise ist. Wenn Sie wissen, wie Täter denken und agieren, sind Sie schon einen Schritt weiter.

Viele Täter suchen gezielt nach Opfern. Sie scannen und testen potentielle Opfer auf ihre Schwächen hin. Das Opfer ist also zum Teil selber dafür „verantwortlich“, zum Opfer zu werden. Verstehen Sie mich jetzt bitte nicht falsch. Das Opfer ist natürlich nicht ursächlich schuld daran, dass es misshandelt wird. Sein Verhalten, also seine Reaktionen und