



Jens Müller

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung  
für Frauen und Mädchen

Im Falle eines Falles  
ist richtig kämpfen alles

# Inhalt

Vorwort

Der Autor

Rechtliche Grundlagen

- Notwehr
- Überschreitung der Notwehr

Selbstbehauptung

Selbstverteidigung:

- Schocktechniken
- Körperhaltung zum Angreifer /  
Verteidigungsstellungen

Verteidigung gegen Belästigung

- Daumenhebel
- Mehrfach-Schienbein-Tritt
- Fingerstich in die Luftröhre

Faust/Fausthaltung

Die Abwehr

- Unterarmblock nach oben
- Unterarmblock zur Mitte nach innen

- Unterarmblock nach unten von außen nach innen

Verteidigung gegen Schlag zum Kopf / Ohrfeige

Verteidigung gegen Fassen am Ärmel / an der Schulter

Verteidigung gegen Würgen

- von vorn
- von hinten mit gebeugten Armen
- von hinten mit einem Arm

Verteidigung gegen Schwitzkasten

- von vorn
- von hinten

Verteidigung gegen Umklammerung

- von hinten unter den Armen
- von hinten über den Armen
- von vorn unter den Armen
- von vorn über den Armen

Verteidigung in der Bodenlage

Fußtritt

- nach vorn
- zur Seite
- nach hinten
- Lowkick

Abwehr gegen Fußtritte

- von außen nach innen

- von innen nach außen
- mit dem eigenen Bein

Danksagung

## **Vorwort**

Das vorliegende Buch soll Frauen ohne Kampfsporterfahrung als Hilfsmittel und Anleitung dienen, um sich gegen Belästigungen oder Angriffe jeglicher Art wirkungsvoll verteidigen zu können.

Es wurden Techniken ausgewählt, die in kurzer Zeit erlernbar sind und kein jahrelanges Kampfsporttraining erfordern.

So wurde bewusst auf Wurftechniken verzichtet, um der Tatsache Rechnung zu tragen, dass eine Frau im Allgemeinen einem Mann auf Grund der natürlichen körperlichen Voraussetzungen (Größe, Gewicht, Körperkraft) unterlegen ist.

Dieser Nachteil wird durch den hohen Wirkungsgrad der Techniken kompensiert, so dass sich auch eine zierliche Frau gegen einen größeren, schwereren und kräftigeren Mann wirksam verteidigen kann.

Auf einen entscheidenden Faktor, der selbst durch dieses Buch nicht abgedeckt werden kann, sei noch hingewiesen:

### **Übung macht den Meister bzw. die Meisterin!**

Nur häufiges Üben und ständiges Wiederholen kann ein flüssiges und instinktives Ausführen der Techniken und Bewegungsabläufe gewährleisten.

Jens Müller September 2018

## **Der Autor**

Jens Müller, Jahrgang 1964, hat im Alter von acht Jahren mit Judo begonnen, war erfolgreicher Wettkämpfer, ist heute Träger des fünften Dan (schwarzer Gürtel) in dieser Sportart und Inhaber der Trainer-C Lizenz.

Ferner betreibt Jens Müller seit über 20 Jahren Shotokan Karate und seit 15 Jahren Ninjutsu und Modern Self Defense (MSD). Darüber hinaus hat der Autor Kenntnisse in Ju-Jutsu, Tanto-Jutsu (Messerkampf) und Aikido.

Der Autor war mehr als 20 Jahre lang als Trainer und Übungsleiter für Kinder-Judo, Erwachsenen-Judo und rund 10 Jahre lang für Kinder-Karate tätig.

Im Jahr 1987 begann Jens Müller auf Grund seiner vielseitigen Kenntnisse der Kampfkünste, Selbstverteidigungskurse speziell für Frauen zu entwickeln. Diese Kurse setzen sich somit aus den vom Autor praktizierten oben genannten Kampfsport-Systemen zusammen. Diese Frauen-SV-Kurse hatte Jens Müller u.a. mehrere Jahre als Dozent einer Volkshochschule im Rhein-Main-Gebiet durchgeführt.

Heute ist der Autor, der hauptberuflich als Angestellter bei einer Bank in Frankfurt am Main beschäftigt ist, nicht mehr als Übungsleiter und Trainer für Kinder tätig, sondern widmet sich in seiner Freizeit der Frauen-Selbstverteidigung, ist aber auch noch selbst aktiver Kampfsportler.

Jens Müller ist verheiratet und hat einen Sohn. Er lebt mit seiner Familie in der Nähe von Frankfurt am Main.

## **Rechtliche Grundlagen**

### **Notwehr § 32 StGB**

(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.

§ 32 (2) ermöglicht auch die Notwehr für einen anderen. In einem solchen Fall spricht man von der Nothilfe.

## **Überschreitung der Notwehr § 33 StGB**

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

Als Überschreitung der Notwehr ist eine Verteidigung zu verstehen, die über die Abwehr eines Angriffs hinaus geht.



## **Selbstbehauptung**

Jeder Mensch hat Angst. Mancher mehr, mancher weniger. Angst an sich ist zunächst nicht unbedingt negativ, da sie dazu dient, den Menschen vor Gefahren zu warnen.

Es gibt zahlreiche Formen der Angst: Platzangst, Prüfungsangst, Angst vor Arbeitsplatzverlust, Angst Fahrstuhl zu fahren, Höhenangst usw.

Daher ist es auch völlig normal, dass z. B. eine Frau, wenn sie belästigt oder gar tätlich angegriffen wird, in dieser Situation Angst verspürt. Diese Angst muss überwunden werden, denn sonst wird man schnell in die Opferrolle gedrängt, aus welcher man nur schwer wieder heraus kommt.

Um aus der Opferrolle auszubrechen ist es jedoch notwendig, sich zunächst mit der Angst auseinander zu setzen.

Wie lernt man also mit der Angst umzugehen? Man muss die Angst zunächst einmal akzeptieren, sich ihr stellen, gegen sie kämpfen und sie besiegen.

Entscheidend ist die mentale Einstellung. „Der Glaube kann Berge versetzen“. Dies ist ein sehr bekanntes Zitat. Nun, vielleicht kann der Glaube nicht unbedingt Berge versetzen, aber am Kern dieser Aussage ist durchaus etwas dran.

Man sollte sich vorher mit einer Situation auseinandersetzen und sich mental darauf vorbereiten. Dann wird man nicht mehr überrascht.

Ein Beispiel: Nehmen wir an, ein ca. 50 cm breites und ca. 3 Meter langes Brett liegt auf dem Boden und eine Person soll über das Brett gehen. Kein Problem, das ist leicht zu schaffen. Nehmen wir nun an, dasselbe Brett liegt nicht auf dem Boden, sondern auf zwei 5 Meter hohen Baumstämmen und die Person erhält dieselbe Aufgabe. Immer noch kein Problem?

Wieso jetzt doch? Es ist doch dasselbe Brett, daran hat sich nichts geändert. Es hat sich nichts verändert, außer der Höhe. Aber genau das ist der Punkt. Man denkt darüber nach, was alles passieren könnte.

Genauso ist es in der Selbstverteidigung. Sie müssen sich mental damit befassen und darauf vorbereiten. Sie müssen sich verteidigen wollen.

Jede Frau entscheidet individuell für sich, ob sie sich verteidigen will. Wenn sie sich dazu entschlossen hat, muss sie dies auch konsequent tun. Kompromisslos. Denn nur mit dieser inneren Einstellung wird es auch gelingen.

Wenn die Verteidigung nur halbherzig erfolgt, fehlt die entscheidende Voraussetzung und die Wahrscheinlichkeit einer Niederlage steigt.

Sie müssen den Angreifer nicht gleich umbringen, aber er muss kampfunfähig gemacht werden. Denn bei einer zweiten Attacke des Angreifers haben Sie im Allgemeinen keine Chance, da der Angreifer nun noch aggressiver, brutaler und skrupelloser als beim ersten Angriff vorgehen wird.

Jeder Mensch hat eine natürliche Schutzzone. Dies kann man oft z. B. beim Arzt im Wartezimmer beobachten. Wenn im Wartezimmer bereits ein Patient sitzt und ein neuer hinzu kommt, setzt dieser sich normalerweise nicht direkt neben

den bereits wartenden, sondern lässt einen Stuhl oder zwei Stühle frei und setzt sich in einem Abstand hin.

Dies hängt mit der natürlichen Schutzzone zusammen. Diese ist auch in der Selbstverteidigung von großer Bedeutung.

Wenn eine Frau z. B. im Dunkeln durch einen Park oder eine einsame Gegend geht, wird sie instinktiv bemerken, wenn eine andere Person ihr zu nahe kommt und in ihre Schutzzone eindringt. Wenn die andere Person in ausreichender Entfernung vorbei geht, wird das auch nicht als Bedrohung empfunden.

Hören Sie also auf Ihr Gefühl bzw. auf Ihren Instinkt.

Ein anderes Beispiel: Sie gehen jeden Abend durch eine dunkle Gegend, ohne Angst zu haben. Aber an einem Abend ist es anders. Aus irgendeinem unerklärlichen Grund haben Sie Angst oder zumindest ein mulmiges Gefühl und möchten an diesem Abend nicht die übliche Strecke durch die dunkle Gegend gehen. Dann tun Sie es auch nicht! Wählen Sie an diesem Abend einen anderen Weg oder ein anderes Verkehrsmittel als sonst. Manche Frauen verfügen über einen sogenannten „sechsten Sinn“, d.h. sie haben Vorahnungen. Vielleicht können Sie am folgenden Abend wieder angstfrei die übliche Strecke nehmen.

Ferner lassen sich Konflikte auch durch nonverbales Verhalten vermeiden. Es gibt z.B. den „klassischen Opfertyp“. Diese Frauen gehen mit gesenktem Kopf und hängenden Schultern, den Blick nach unten gerichtet, dicht an einer Wand entlang und blicken sich häufig ängstlich um. Dieses Verhalten bzw. diese Ausstrahlung erkennt natürlich ein potentieller Täter und hat sein Opfer damit schon ausgewählt.

Ich komme somit auf das eingangs Erwähnte zurück. Befassen Sie sich vorher mit der Situation. Wenn Sie durch eine dunkle Gegend gehen müssen, machen Sie sich vorher Gedanken über den Weg, welchen Sie gehen wollen oder müssen. Zeigen Sie keine Angst, auch wenn Sie Angst haben. Ein potentieller Angreifer muss dies ja nicht wissen und schon gar nicht gleich auf Anhieb sehen. Schauspielern Sie ruhig ein wenig. Gehen Sie mit festen Schritten, den Blick geradeaus gerichtet, die Schultern aufrecht. Wenn Sie hinter sich Schritte hören, können Sie ruhig stehen bleiben und sich umdrehen. Aber setzen Sie dabei ein „Pokerface“ auf. Es gibt kein Patentrezept, aber manchmal kann es sinnvoll sein, eine hinter sich gehende Person anzusprechen: „Sie da, Sie gehen mir nun schon eine ganze Weile nach, ist irgendwas? Kann ich Ihnen behilflich sein?“ Wenn Sie die betreffende Person direkt ansehen, den Blickkontakt halten und Entschlossenheit signalisieren, kann das schon reichen um die Situation zu klären bzw. zu entschärfen. Oder Sie bleiben stehen und lassen die Person vorbei gehen, indem Sie z.B. etwas in Ihrer Handtasche suchen oder ein Telefonat mit Ihrem Handy führen. Ein Tipp: Scheuen Sie sich nicht, in einem solchen Fall die Notrufnummer 110 (Polizeinotruf) zu wählen. Für solche Fälle ist der Notruf und die Polizei da!

Dies wurde mir in Gesprächen mit Polizeibeamten, mit denen ich in meinen Selbstverteidigungskursen zusammen arbeite, ausdrücklich bestätigt.

Es ist auch sinnvoll, sich an- oder abzumelden. Das heißt, wenn Sie von irgendwo nach Hause gehen müssen, rufen Sie eine Person Ihres Vertrauens an und sagen Sie, dass Sie sich nun auf den Weg machen. Oder rufen Sie die Person an, von der Sie sich verabschieden, wenn Sie zu Hause angekommen sind. So ist es möglich, dass die informierte