

**I.N.KAS**

**Selbstverteidigung Pur**

**Vol. 1—Basics**

**Die Wahrheit über Selbstschutz  
und Co.**



## Über den Autor



Nils Weyand, geboren 1977 in Rheinland-Pfalz wuchs in Frankfurt am Main auf.

Nach Schulabschluss mit der Mittleren Reife trat er 1993 in den Dienst der hessischen Polizei.

Seit 1996 versah er in verschiedenen Funktionen Dienst beim Polizeipräsidium Frankfurt am Main, davon 2 Jahre beim damaligen Sonderkommando Süd.

Daneben war er zehn Jahre lang als Dienstgruppenleiter auf einem Polizeirevier in Frankfurt am Main tätig.

Seit frühester Kindheit betreibt er die verschiedensten Kampfkünste und Kampfsportarten,

beginnend mit Shaolin Kung-Fu über Ju-Jutsu, Ninjutsu, sowie Boxen, Kickboxen, Muay-Thai und weitere.

Mit Beginn der Ausbildung bei der hessischen Polizei trat hier neben dem rein sportlichen Aspekt mehr und mehr der Selbstverteidigungsaspekt in den Vordergrund. Auf Befragen sagt Nils, dass er sich seit 27 Jahren intensiv mit der Frage beschäftigt, was und wenn ja wie genau im Bereich Selbstverteidigung und Selbstschutz funktioniert.

Die Liebe zu der sportlichen Seite der Medaille ist geblieben. Nils betreibt nach wie vor Muay-Thai und ist Muay-Thai Trainer. Muay-Thai gilt als eine der härtesten Kampfsportarten der Welt, da hier nicht lediglich Fäuste und Füße, sondern auch Schienbeine, Ellbogen und Knie als Schlagwerkzeuge zum Einsatz kommen.

# **Einleitung / Gedanken zu Selbstverteidigung und Selbstschutz**

Entscheidend ist, welche Techniken zum Einsatz kommen und wie diese vermittelt werden. Das macht den Unterschied. Es gibt eine Reihe guter Systeme, leider gibt es genauso viele Trainer, die über keinerlei reale Erfahrung verfügen.

Das beste System versagt, wenn es nicht von jemand unterrichtet wird, der die richtigen Verhaltens- und Lernprozesse der Schüler in Gang setzt.

I.N.KAS ist die Abkürzung für Integratives Nahkampf- und Selbstschutzsystem.

Alle enthaltenen Techniken und psychologischen Elemente sind unter Realbedingungen durch den Systembegründer selbst getestet und für tauglich befunden worden.

Die Techniken sind keine Erfindung von I.N.KAS bzw. meiner Person. Sie stammen aus verschiedenen Systemen, Kampfsportarten und Kampfkünsten. Jedes System hat seine eigene Art, bzw. Interpretation, wann und wie die Techniken zum Einsatz kommen.

Bei I.N.KAS ist das Hauptkriterium „Funktioniert aus Erfahrung“.

Ein Haupt-Thema bei I.N.KAS ist Stress und wie man damit umgeht, wie man sich in Stresssituationen noch effektiv schützen kann. In Stresssituationen funktioniert nur noch,

was man intuitiv abrufen kann (was umgangssprachlich in Fleisch und Blut übergegangen ist).

Das ist eine grundsätzlich andere Situation als auf der Matte in einer Kampfsport- oder Selbstverteidigungsschule.

# **Inhalt**

## **Vorwort**

## **Kapitel 1 Warum Selbstverteidigung / Selbstschutz**

## **Kapitel 2 Survivability / Mindset zum Selbstschutz Überleben**

## **Kapitel 3 E-V-B Regel**

### **3.1 Einschätzen der Situation**

### **3.2 Vermeiden der Situation**

### **3.3 Begegnen der Situation / Die Techniken**

#### **3.3.1 Körperhaltung / Stellungen**

#### **3.3.2 Empfindliche Körperstellen**

#### **3.3.3 Abwehrtechniken**

#### **3.3.4 Angriffstechniken**

#### **3.3.5 I.N.KAS - Drills**

#### **3.3.6 Kontaktangriffe Verteidigung gegen Griffe, Würger etc.**

## **Kapitel 4 I.N.KAS Combat Games**

## **4.1 Basics**

### **Kapitel 5 Geistige Stärke**

### **Kapitel 6 Rechtliche Betrachtung von Selbstverteidigung und Selbstschutz**

#### **6.1 Notwehr / Nothilfe**

#### **6.2 Notwehrexzess**

### **Kapitel 7 Waffen zur Selbstverteidigung**

#### **7.1 Waffen die keine Waffen sind / Gebrauchsgegenstände des Alltags**

#### **7.2 Angriffe mit Waffen**

## **HINWEIS**

In diesem Lehrbuch wird aus Gründen der sprachlichen Vereinfachung nur die männliche Form verwendet. Das männliche wie auch das weibliche Geschlecht sind aber gleichermaßen gemeint.

Dieses Buch erhebt in keinster Weise den Anspruch auf Vollständigkeit. Es zeigt praktikable Techniken, bietet Lösungswege und geht auf die realen Bedingungen in Selbstverteidigungssituationen ein.

**Weder der Autor noch sonst bei der Erstellung des Buches beteiligte Personen haften für Körper- oder Sachschäden, die durch die Anwendung der im vorliegenden Buch beschriebenen Techniken und Taktiken entstehen**

## **Vorwort**

Dieses Buch richtet sich an alle Interessierten, die sich mit dem Thema Selbstverteidigung beschäftigen, sowohl Anfänger als auch Fortgeschrittene und Trainer.

Das Lesen des Buches ersetzt keinen Unterricht bei einem qualifizierten Ausbilder.

Beachten sie, dass ein Selbstverteidigungssystem augenscheinlich Nähe zu Kampfsport und Kampfkunst aufweist und die gleichen Wurzeln hat, es aber bei dem Training wichtige Unterschiede gibt. Es ist nicht nötig sich, bis ins unermessliche, mit technischen Feinheiten aufzuhalten und die Masse der Techniken ist nicht ausschlaggebend. Wenige Techniken, die sie aber jederzeit sicher ausführen können, sind hilfreicher.

Sitzen sie im Restaurant vor einer Speisekarte, die Ausmaße eines Telefonbuches hat brauchen sie in der Regel länger sich für ein Gericht zu entscheiden.

In der Selbstverteidigung ist das in gewissem Maß genauso. Zu viel Wissen, eine zu große Auswahl an Verteidigungstechniken stellt sie vor das Problem, dass sie eine Wahl treffen müssen. Denkprozesse laufen unheimlich schnell ab, Angriffe aber auch. Der Bruchteil einer Sekunde kann für das Beibringen einer lebensgefährlichen Verletzung entscheidend sein.

Klar, mit andauerndem Training ändert sich das wieder und irgendwann gehen Bewegungen, auch in einem großen

Repertoire in Fleisch und Blut über - da sprechen wir aber über Jahrzehnte Training das hierzu erforderlich.

Und jetzt der Grund warum für sie als Endanwender nur wenige Techniken erforderlich sind.

Im Verlaufe der Zeit, in der ich mich mit Kampfkunst und Co. beschäftige, war ich belegbar in eine Vielzahl gewalttätiger Auseinandersetzungen verwickelt (Sicher im 3-stelligen Bereich - der überwiegende Anteil davon in Ausübung meines Dienstes als Polizeibeamter).

Bei der Bewältigung dieser Auseinandersetzungen, die ich stets im Anschluss analysierte, hatte ich stets nur eine kleine Anzahl an Techniken genutzt, nicht weil ich nicht mehr konnte, sondern weil sie ausreichten.

In dieser Buchreihe werden weitere Ausgaben erscheinen, die sich mit speziellen Fragestellungen beschäftigen.

Dieses Buch soll einen ersten Einblick in die Basis-Techniken und den taktischen Aufbau in I.N.KAS ermöglichen

# Warum Selbstverteidigung / Selbstschutz

Das Bedürfnis, sich selbst zu schützen ist so alt wie die Menschheit selbst, wenngleich sich die Art der möglichen Bedrohungen sowie aber auch das Ausmaß des zur Verfügung stehenden hoheitlichen Schutzes verändert haben.

Je nachdem, wo man sich befindet, kann man darauf hoffen, dass polizeiliche oder sonstige Hilfe innerhalb von Minuten zur Verfügung steht.

Was aber kann in diesen Minuten passieren? Eine Schlägerei ist oftmals nach Sekunden vorbei, beziehungsweise entschieden. Und das muss nicht zwingend bedeuten, dass trotz Wehrlosigkeit eines Beteiligten der oder die anderen Beteiligten von dem Wehrlosen ablassen.

Es gibt eine Reihe tragischer Übergriffe, die trotz schnell eingetrossener Hilfe, für einen der Beteiligten, mit schwersten Verletzungen oder gar tödlich endeten.

In dem Maß, in dem verfügbarer „Fremdschutz“ zugenommen hat, hat die eigene Wehrhaftigkeit abgenommen. Wozu Ressourcen „verschwenden“?

Die Welt wird immer zivilisierter. Richtig? Ja, richtig.

Wir haben durch moderne Technik mittlerweile die Möglichkeit von nahezu überall her Hilfe rufen. Die gleiche Technik hat jedoch auch Ursache für weitere Übergriffe

geschaffen, beziehungsweise verschärft. Genau die Rede ist hier von Raubdelikten. Klar auch in meiner Kindheit wurde man im urbanen Frankfurt abgezogen. Damals war es der Walkman für 200,- DM, heute ist es möglicherweise das Smartphone und die I-Pods für 1000,- Euro. Der Einsatz ist gestiegen, was auch dazu führt, dass die Täter höhere Risiken zur Verwirklichung ihrer Tat auf sich nehmen.

Ist es, aufgrund i.d.R. rasch verfügbarer Hilfe, nicht mehr erforderlich, sich selbst schützen zu können? Nein.

Der Mensch ist mit allen Instrumenten ausgestattet, Gefahren zu erkennen, nämlich mit den fünf Sinnen.

Selbstverteidigung und Selbstschutz bedeutet also zuallererst unsere fünf, beziehungsweise sechs Sinne zu nutzen. Diese Sinne sind kein Selbstzweck. Es gibt gute Gründe, dass wir sie besitzen.

Was uns nun nach unserer Ansicht teilweise verloren gegangen ist, ist der bewusste Umgang mit den fünf Sinnen. Natürlich können wir sehen, riechen, fühlen, schmecken und tasten.

Doch wie verarbeiten wir die gewonnenen Informationen?

Erkennen wir Gefahren?

Wenn wir Gefahren erkennen, gehen wir dann richtig damit um?

Viele Leser werden sich an die tragische Entführung der damals zehnjährigen Natascha Kampusch in Wien (Österreich) erinnern. Die folgende Freiheitsberaubung dauerte acht Jahre an, ehe Natascha Kampusch fliehen konnte.

Jahre später erklärte Natascha Kampusch in einem Interview, dass sie ihren Entführer und die drohende Gefahr im Vorfeld sah, jedoch aus ihr selbst nicht erklärbaren Umständen die Straßenseite nicht wechselte.

Das Schicksal von Natascha Kampusch ist zweifelsohne tragisch, bietet jedoch eine Chance aus vergleichbaren Situationen zu lernen.

I.N.KAS möchte zuallererst hier anknüpfen.

Wenn sich etwas komisch anfühlt, dann ist es das in aller Regel auch!

Hören sie auf ihre Sinne, hören sie auf ihr Gefühl.

Ein Gefühl, das wir schon unseren Kindern teilweise abtrainieren.

Ich ertappe mich bei meinen eigenen Kindern selbst dabei. Das Kind möchte etwas nicht machen, Z.B. auf dem Spielplatz an der Stange rutschen, und was sagen wir „Da passiert doch nichts“! Wir wissen zwar, dass unser Kind, das kann und möchten, dass es sich selbst vertraut, aber eigentlich unterdrücken wir damit sein Gefühl, dass es selbst die Situation für sich als „Gefährlich“ einstuft.

Ein gutes Beispiel ist der Spruch „Sei immer folgsam“.

Da steckt drin das Kind soll folgen, „wem“ oder „was?“, das muss das Kind erst lernen.

I.N.KAS beginnt also bei Wahrnehmung und Bewertung von Situationen im Hinblick auf die Gefahrenträchtigkeit.

Bei der Betrachtung unserer Wahrnehmung beschränken wir uns aus praktischen Gründen auf das Hören und das Sehen

## **SEHEN**

Die Augen reichen doch!?

Wenn es gefährlich wird sehe ich das!

Zu der Wahrnehmung sehen brauchen wir nicht viel zu sagen. Sehen sie etwas, dass sie als potenziell gefährlich einschätzen, dann müssen sie nur ihre Handlung darauf abstimmen.

Kommt jemand mit dem Messer auf sie zu, rennen sie

## **HÖREN**

Unser Gehör hat evolutionär, also entwicklungsbedingt die Aufgabe, uns vor herannahenden Gefahren zu warnen. Ursprünglich sollte uns das Gehör herannahenden Raubtieren schützen, heute hat das Gehör als Teil des Gefahrenabwehrapparates unseres Körpers hauptsächlich die Aufgabe uns vor herannahenden Gefahren zu warnen, z.B. im Straßenverkehr, vor Feuer (Rauchmelder) etc. Im Zusammenhang mit Rauchmeldern und Sirenen ist wissenswert, dass das Gehör auch im Schlaf bewusst wahrnehmen kann. Befinden sie sich mitten in einer Fußgängerzone und hören einen Motor laut aufheulen, sollten sie gewarnt sein und nach massiver Deckung suchen, z.B. Gebäudeecken, Eingänge, erhöhte Plätze, U-Bahn-Abgänge oder ähnliches.

I.N.KAS beginnt also bei Wahrnehmung und Bewertung von Situationen im Hinblick auf die Gefahrenträchtigkeit.

## **Survivability / Mindset zum Selbstschutz / Überleben**

Gibt es eine Einstellung, eine Geisteshaltung und Routinen, die einigen Menschen ermöglichen aus Situationen besser, weniger verletzt, überlebend hervorzugehen, während andere Personen dazu nicht in der Lage sind?

Meine Antwort ist ganz klar. Ja!

Survivability setzt sich zusammen aus (to) survive (überleben) und ability (Fähigkeit)

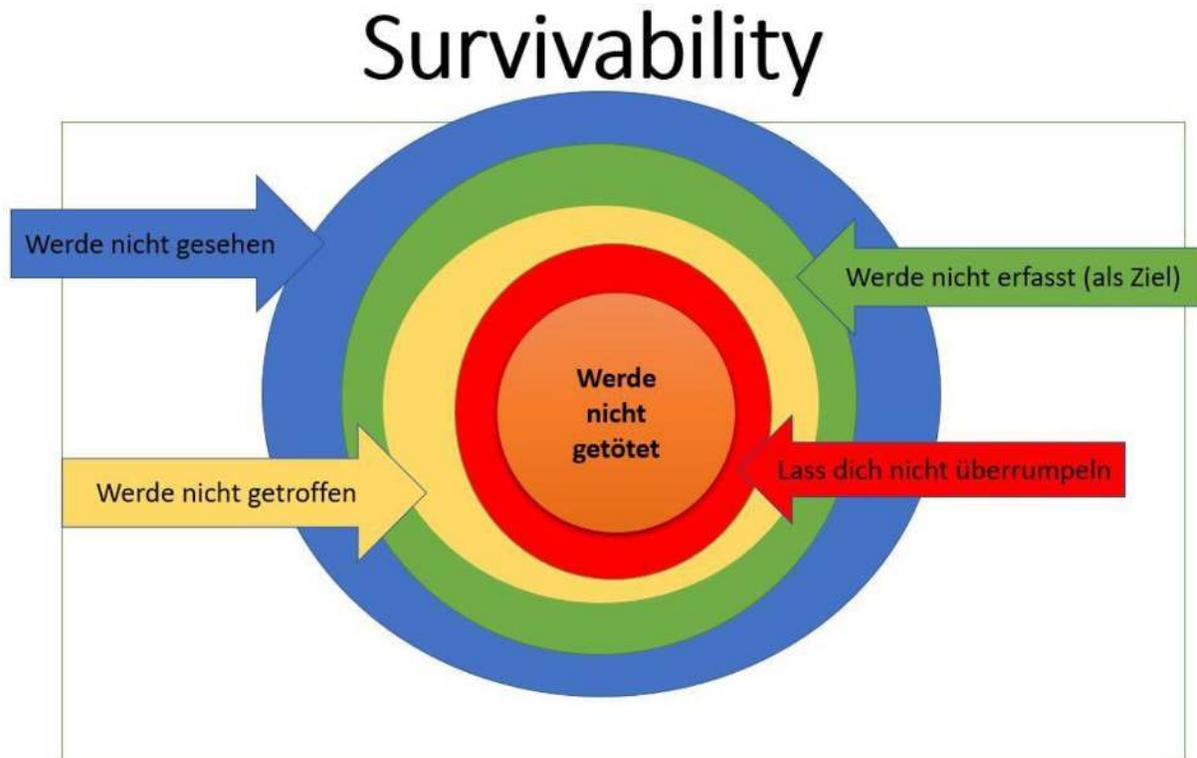
Survivability bedeutet ins Deutsche übersetzt also Überlebensfähigkeit, und der Name ist Programm. Zur Survivability gibt es verschiedene Untersuchungen und Forschungsreihen, sowie Publikationen. Vor dem Hintergrund dieser Untersuchungen schildere ich hier meine Sichtweise und Erfahrungen, inwieweit hilft Survivability als Mindset und Routine in der Selbstverteidigung / dem Selbstschutz

Survivability beschreibt die Fähigkeit lebensbedrohliche Situationen zu überleben oder aber hier genauso anwendbar gefährliche Situationen möglichst nur mit geringen Verletzungen zu überstehen.

Zur Survivability und was diese Fähigkeiten ausmacht und fördert, dazu gibt es militärische und kriminalwissenschaftliche Studien, die sich insbesondere mit Victimologie (also Untersuchungen zum Opfer), aber auch mit Forschungen zu Tätern beschäftigen.

Das Wort Survivability wurde nicht von mir erfunden.

Mit dem Modell lässt sich im Bereich Selbstverteidigung schlüssig das Prinzip und die Abhängigkeiten zwischen eigenem Verhalten und Konsequenzen erklären. Deshalb wird das Modell von mir als Veranschaulichung genutzt.



**Erklärung der obigen Grafik**

## **Werde nicht gesehen!**

Simple und doch schwer.

Seien sie einfach nicht da, wo man Opfer von Übergriffen werden kann.

In dieser Hinsicht hat sich in den vergangenen 20 Jahren einiges in der Sicherheitsarchitektur unseres Landes geändert. Natürlich mit Ausnahmen war es bis vor 20 Jahren so, dass man sich gut aus Ärger raushalten konnte, also

„relativ“ gut steuern konnte, ob man auf der Straße / im öffentlichen Raum Opfer von Gewalt wird.

Wer nachts um 02:00 Uhr betrunken durch ein Kneipenviertel streunt musste schon immer damit rechnen beraubt zu werden oder Opfer von Pöbeleien oder Körperverletzungen zu werden.

Durch verschiedenste Gründe, einer davon ist meines Erachtens nach, die Verfügbarkeit von „Vorbildern“ in den Medien kommt es immer häufiger zu sogenannten Taten von irrational agierenden Einzeltätern (Amokläufe).

Wenn sie an der Kasse im Lebensmittelladen stehen und eine psychisch aus der Bahn geratene Person die Messer aus der Auslage an Kunden ausprobiert, kommen sie auch ohne eigenes Zutun nicht mehr aus der Nummer raus. Sie sind da und werden vermutlich auch gesehen ohne, dass sie die Gefahr durch riskantes Verhalten gefördert haben.

### ***Beispiel Silvesternacht Köln***

*In der Nacht vom 31. Dezember 2015 auf den 01. Januar 2016 kam es in Köln im Bereich vom Hauptbahnhof und Dom zu zahlreichen sexuellen Übergriffen auf Frauen durch Gruppen junger Männer, überwiegend nordafrikanischer und arabischer Abstammung. Neben Sexualdelikten kam es auch zu Diebstahl-, Raub- und Körperverletzungsdelikten.*

*In Folge wurden aufgrund dieser Vorfälle 1200 Strafverfahren eingeleitet. Es konnten 290 Tatverdächtige ermittelt werden. Aufgrund des hohen Störer Potenzials (Verhältnis zu eingesetzten Polizeibeamten 5:1) war hier nicht in jedem Fall unmittelbare Hilfe durch die Polizei möglich.*

*Da mir solche Einsätze und die damit verbundene Schwierigkeiten bekannt sind, möchte ich hier weder verhalten / personelle Vorplanung der Polizei oder aber Herkunft oder nicht Herkunft von Tätern zum Gegenstand der Betrachtung machen. Täter und Opfer kann jeder sein / werden, unabhängig seiner Herkunft.*

*Ob der Polizei Vorwürfe zu machen sind, etwa wegen einer falschen Lagebewertung oder politischen Versäumnissen oder Fehlentscheidungen zu einer entsprechenden Täterzusammensetzung führen konnte - all das interessiert sie nicht als Endanwender / Opfer, falls sie in eine ähnlich gelagerte Situation gelangen.*

*Es zählt jetzt nur das Ergebnis: Sie sind auf sich gestellt, vielleicht mit Unterstützung, eventueller Begleiter und müssen da „**sauber**“ raus.*

*Die Silvesternacht von Köln ist ungeachtet dessen, was gut und schlecht gelaufen ist, ein gutes Beispiel, was uns alle treffen kann, ohne dass bewusst Risiken gesucht werden.*

Es gibt aber sehr wohl Örtlichkeiten / Plätze, die wir meiden können. Ungeachtet des Themas würde ich nicht mit Kinderwagen in einer Demonstration mitlaufen. Viele Menschen mit widerstreitenden Interessen bergen immer das Risiko, dass es zu massengesteuerten Ausschreitungen kommt.

Die Liste ist beliebig erweiterbar.

Die Systematik dürfte klar sein.

### **Werde nicht erfasst / wahrgenommen (als Ziel)**

Sie befinden sich an einer Stelle, an der sie potenziell Opfer einer Straftat / eines Übergriffs werden können (also nach

den Maßstäben irrationaler Einzeltäter überall). Jetzt sollten sie aber nicht als mögliches Opfer / Ziel wahrgenommen werden.

Im Bereich „normaler“ Kriminalität kann man hier einiges tun.

Fraglich ist, ob das Begehen der Straftat also der Übergriff auf sie Mittel zum Zweck ist, also zum Beispiel, um einen Raub durchzuführen oder einen sexuellen Übergriff zu ermöglichen oder ob die Gewalt Selbstzweck ist, einfach nur um sich zu schlagen.

Ist Gewalt Mittel zum Zweck, so wird der Angreifer darauf bedacht sein, sein Ziel zu erreichen. Er wird sich also mit sehr hoher Wahrscheinlichkeit ein Opfer aussuchen, dass er möglichst einfach überrumpeln kann.

Bewegen sie sich selbstbewusst und wirken präsent, gepflegt und gut organisiert, so bedeutet das für mögliche Täter: Vorsicht, diese Person achtet auf sich, auf ihren Körper, vermutlich wird es schwer diese Person leicht zu überrumpeln. Er/Sie wird sich wehren und dabei vermutlich genauso sorgfältig vorgehen, wie sie sich bewegt.

Sie werden seltener als Opfer wahrgenommen, wenn sie eine gute Körperhaltung haben und sich souverän bewegen. Täter registrieren das, wenn auch unbewusst, und es ist möglich, dass sie schon hierdurch als **„Beute“** unlukrativ werden.

Untersucht wurde dieses Phänomen in den USA, um herauszufinden welche Polizeibeamte Opfer von Gewalt wurden und welche Opfer davon tödliche Angriffe trotzdem überlebt haben.

Das, von mir lapidar, vorgestellte Ergebnis: Befragungen von Tätern ergaben, dass sie eher bereit waren auf ein Opfer einzuwirken, wenn sie den Eindruck hatten, dass es ungepflegt, unkonzentriert oder nachlässig wirkte. Diverse Täter gaben an, dass sie gute Chancen sähen, dass solche Personen ihr Leben nicht konsequent verteidigen werden.

**„Untersuchungen zu angegriffenen Polizeibeamten in den USA**

***(Pinizzotto, Davis & Miller III, 1998).***

***Ein typisches Beispiel dafür ergibt sich aus dem Fall eines Mannes, der aus Hass gegenüber***

***der Polizei einen beliebigen Polizisten töten wollte. In der Nähe des späteren Tatortes beobachtete er einen uniformierten Streifenbeamten, einen Sergeanten. Aber nach der Abschätzung des Sergeanten beschloss der spätere Mörder, nichts zu tun. Zwei Stunden später erschien ein anderer Polizist, der Mörder griff ihn an, schlug ihn zu Boden, nahm dessen***

***Dienstwaffe und tötete ihn damit. Warum der Täter den Eindruck gewonnen hatte, das Töten dieses Polizisten sei eine einfache Sache, konnte er später nicht erklären. Eine Erklärung bietet hier vermutlich die Feststellung, dass dieser Polizist in der letzten Zeit Nachlässigkeiten***

***im Dienst gezeigt und während des Überfalles (wie häufig) vorschriftswidrig keine schussichere Weste getragen hatte. Offensichtlich hatte er im Gegensatz zum Sergeanten nichtsprachliche Signale der Unsicherheit gezeigt, was - wie in vielen anderen***

## **Fällen von Polizisten, die im Dienst getötet wurden - einen Angriff auslöste (FBI, 1992)**

**Was kann man also konkret tun, um rechtzeitig Gefahren zu erkennen, zu vermeiden und zu überleben? Wäre das Überleben in Gefahrensituationen nur vom Zufall abhängig, könnte man selbst nichts oder nur wenig tun. Tatsächlich zeigen aber verschiedene Fälle, in denen Frauen dem Angriff von Serienmördern schon allein dadurch entgingen, dass sie eine Aktivität entfalteten (Füllgrabe 1997): Selbst in lebensbedrohlichen Situationen hat man oft mehr Chancen zum Überleben, als man selbst glaubt.“**

Dieses Ergebnis ist von der Berufsgruppe Polizei übertragbar auf jeden.

### **Werde nicht getroffen**

Weichen sie potenziellen Angriffen nach Möglichkeit aus.

Jeder noch so fachmännisch ausgeführte Block oder Gegenangriff birgt für sie die Gefahr, dass sie sich selbst verletzen. Versuchen sie also, selbst wenn sie als mögliches Opfer oder Gegner identifiziert sind dem Kampf auszuweichen.

Wenn Gewalt Selbstzweck ist, geben sie ganz offen Signale, die zeigen, dass sie nicht an Gewalt interessiert sind. Sie möchten nicht kämpfen? Dann zeigen sie Ihre offenen Handflächen, rechnen sie trotzdem mit einem Angriff.

Neben dem Setzen nicht sprachlicher, also nonverbaler Signale, sprechen sie laut und deutlich aus: „Ich will nicht kämpfen“, „du bist der Stärkere“. Auch das kann ausreichen, um eine Eskalation zu stoppen!

Ist Gewalt Mittel zum Zweck, um Materielle Güter zu erlangen (Raub, räuberische Erpressung), händigen sie Handy, Briefftasche oder was auch immer aus. **Alles** materielle ist ersetzbar, Ihre Gesundheit und ihr Leben nicht.

Andere Regeln gelten bei Straftaten gegen die sexuelle Selbstbestimmung: „Wehren sie sich“.

Aus geplanten Sexualstraftaten werden nicht selten Tötungsdelikte, weil die Täter bei Tatausführung Angst vor Entdeckung und Bestrafung bekommen und auf den besten Zeugen, das Opfer einwirken damit es als Zeuge nicht mehr zur Verfügung steht.

Zu Beginn eines Sexualdeliktes ist **nicht** absehbar, ob der Täter sie gehen lässt, wenn er sein Ziel erreicht hat.

**Mein Tipp:** Wehren sie sich, machen sie Lärm. Gehen sie davon aus, dass

Ihnen Lebensgefahr droht.

### **Werde nicht überrumpelt**

Ist eine Auseinandersetzung nicht mehr zu vermeiden, lassen sie sich nicht überrumpeln / überrennen, z. B. durch einen Überraschungsangriff.

Überrumpeln bedeutet hier, in diesem Kontext, dass schlagartige, überraschende Angriffe mit dem Ziel, sie schnell wehrlos zu machen, erfolgen.

Gerne wird hier der Kopfstoß von Seiten routinierter Angreifer eingesetzt. Das Ziel ist, Ihren Verteidigungswillen zu brechen.

Heißt für sie „gute Worte“, deeskalierende Körperhaltung, wenn all das nicht funktioniert hat, nehmen sie deutlichen Abstand oder prüfen ob sie bereits selbst schon zu einem Präventivschlag übergehen.

Es gibt den Spruch, wer im Straßenkampf zuerst zuschlägt gewinnt. Das stimmt nicht immer, aber meistens gewinnt der, der den ersten guten Treffer landet.

Lassen sie sich nicht überrumpeln!

### **Werde nicht getötet!**

Wenn sie während eines Angriffs geschlagen und / oder getreten, gewürgt oder sonstiges werden gilt, dass alles erlaubt, ist um die Gefahr verletzt zu werden von ihnen abzuwenden.

Denken sie daran, dass auch aus geringem Anlass geführte Auseinandersetzungen erhebliche Verletzungen nach sich ziehen können.

Anhand des Grundes für die Auseinandersetzung, können sie nicht abschätzen, was die Folge sein werden.

### **Tipp: Werden sie nicht getötet**

### **10 Top I.N.KAS Survivability Regeln**

1. Begeben sie sich nicht grundlos in Gefahr
2. Seien sie immer wachsam (in Bezug auf Personen und räumlichen Begebenheiten)
3. Bewegen sie sich selbstbewusst, achten sie auf Ihre Wirkung auf andere