



Norbert Stolberg

Selbstverteidigung mit Alltagsgegenständen

Flüssigkeiten Gase harte und flexible Gegenstände
Infos zu: Pfefferspray Gaspistole Elektroschocker



S.M.A.R.T.

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

A. =Aufmerksamkeit

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

Inhaltsverzeichnis

1. **Vorwort**
2. **Einleitung**
3. **Grundlagen**
 - 3.1 Aufmerksamkeit
 - 3.2 Distanzen
 - 3.3 Passive Verteidigungsstellungen
 - 3.4 Körperziele
4. **Alltagsgegenstände**
 - 4.1 Richtige Handhabung
 - 4.2 Flüssigkeiten, Sprays, Flüssigkeiten
 - 4.3 Feste, kleinere Gegenstände
 - 4.4 Feste grössere Gegenstände
 - 4.5 Flexible Gegenstände
5. **Verteidigen gegen**
 - 5.1 Schlagen
 - 5.2 Würgen
 - 5.3 Umklammern
 - 5.4 Festhalten, Greifen
 - 5.5 Waffen
 - 5.6 Übungen
6. **Spray, Pistole, Elektroschocker**
 - 6.1 Pfefferspray und CS-Gas Spray
 - 6.2 Gaspistole/Revolver
 - 6.3 Elektroschocker

7. **Notwehr**

8. **You Tube Links**

1. Vorwort

Bei der Selbstverteidigung wird meistens vorausgesetzt, dass der Verteidiger unbewaffnet ist. Das gilt auch für Situationen in denen der Angreifer bewaffnet ist. Dies spiegelt sich auch in entsprechenden Selbstverteidigungskursen oder SV-Systemen wieder. Dort werden überwiegend Techniken gelehrt, wie man sich unbewaffnet, gegen einen Aggressor verteidigt.

Jeder der sich einmal in einer realen Notsituation befunden hat und sich verteidigen musste weiß, dass alles oft sehr schnell geht. Wer zuerst einen Wirkungstreffer erzielt, hat den Kampf in den allermeisten Fällen auch gewonnen. (*Ausnahmen bei Alkohol oder Drogenkonsum*).

Der "Normalbürger" steht bei einer Bedrohung oder einem Überfall unter höchster Anspannung (*Angst, Adrenalin, Blackout*). Es handelt sich eben nicht um eine Trainingssituation oder einen sportlichen Wettkampf. Es geht um die Gesundheit oder das eigene Überleben.

Wenn sich in einer solchen Situation die Möglichkeit bietet, seine eigenen Chancen durch Verwendung eines geeigneten Alltagsgegenstandes (ATG) zu verbessern, dann wäre es dumm, diese Chance nicht zu nutzen.

Unglücklicherweise erkennen die meisten Menschen eine solche Chance aber nicht, weil sie sich nie wirklich damit befasst haben.

Sie sehen es nicht und es fehlt ihnen die Phantasie sich vorzustellen, wie man das Smartphone, ein Lineal, die Geldmünzen in der Hosentasche oder den Kalender einsetzen könnte, um sich zu verteidigen. Das nächste Problem ist die richtige Handhabung. Es macht wenig Sinn, mit einer leeren Wasserflasche aus Plastik einem Angreifer

auf den Kopf zu schlagen. Genauso wichtig ist aber auch, wo ich den Angreifer attackiere. Im Beispiel der Wasserflasche wäre eine Möglichkeit sie unten zu fassen und mit dem oberen Ende zum Hals zu stoßen.

Es geht in diesem Buch also nicht nur darum, was man alles einsetzen kann an Alltagsgegenständen, um seine Verteidigung zu optimieren. Wichtig ist auch zu wissen, wie ich einen Alltagsgegenstand richtig handhaben muss, um eine maximale Wirkung zu erzielen. Und gegen welche Körperstellen kann/muss ich ihn einsetzen. Am Körper erzielen Sie mit einem Strohhalm keine Wirkung, im Auge schon. Letztlich ist es wie bei einem Werkzeug. Setzen Sie es falsch ein, erhalten Sie auch nicht das gewünschte Ergebnis

Die anderen Bücher der Serie:

- Band 1: Selbstverteidigung beginnt im Kopf (Kampfpsychologie)
- Band3: Selbstverteidigung gegen Würgen, Umklammern, Fassen
- Band 4: Selbstverteidigung gegen Boxen, Schlagen, Treten
- Band5: Selbstverteidigung gegen Waffen (*Messer, Stock, Schusswaffe*)
- Band 6: Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen

2. Einleitung

Nahezu jeder Gebrauchsgegenstand des täglichen Lebens, kann als "Waffe" verwendet werden, in einer Notsituation.

Sie können diesen nutzen um einen Angreifer zu verwirren/abzulenken, zu „schocken“, aber natürlich auch um ihn massiv zu verletzen. Letztlich hängt dies von dem verwendeten Gegenstand und ihrem Wissen ab.

Flaschen, Gläser, Teller, Aschenbecher, Stühle, Mülleimer, Werkzeuge, Holzstücke, Steine usw.

Alle diese Gegenstände eignen sich, um damit zu schlagen, zu stoßen oder zu werfen. Um aber überhaupt Alltagsgegenstände als "Waffe" einsetzen zu können, müssen Sie auch "erkennen", dass dieser Gegenstand ihnen bei der Selbstverteidigung hilfreich sein könnte.

Bei einer Schere, einem Hammer oder dem klassischen Küchenmesser, erkennt wahrscheinlich jeder das Potential. Bei einem Löffel, einem Teller, einem Buch, einem Smartphone oder einem Notebook eher weniger.

In den verschiedenen Kapiteln dieses Buches finden Sie unter einigen Bild-Darstellungen auch Web Links. Wenn Sie diese am Computer, Smartphone oder Tablet eingeben, gelangen Sie zu einer entsprechenden YouTube Seite. Dort sehen Sie dann ein Video, mit Bezug zu der vorher dargestellten SV Technik oder dem gesamten Kapitel.

3. Grundlagen

3.1 Aufmerksamkeit

Aufmerksam zu sein bedeutet, bewusst und unbewusst seine Umgebung wahrzunehmen. Zu erfassen, was sich verändert hat, und vor allem zu registrieren, wo Personen sind und wie sie sich verhalten. Das gilt grundsätzlich für jedes Umfeld, egal ob es sich um eine Straße, Kneipe, Bahnhof, öffentliche Plätze oder Veranstaltungen handelt.

Das Ziel muss es sein, kritische Objekte (*Tunnel, Gebüsch, Eingänge usw.*), verdächtige Personen/potenzielle Angreifer, mögliche Komplizen, Waffen, verdeckte Waffen und Fluchtwege möglichst frühzeitig wahrzunehmen. Natürlich nicht nur unmittelbar vor Ihnen, sondern möglichst in allen Richtungen.

Je früher Sie potenzielle Bedrohungen wahrnehmen, desto mehr Zeit haben Sie, Ihr Verhalten anzupassen und dementsprechend zu reagieren. Präventiv tätig zu werden. Damit vermeiden Sie ein unbedachtes „Hineinstolpern“ in eine gewalttätige Auseinandersetzung.

Blickfeld

Natürlich können Sie nicht ständig den Kopf im Kreis bewegen, um pausenlos die Umgebung oder einen Raum zu beobachten. Das ist aber auch nicht nötig. Viele Menschen laufen aber mit einem Tunnelblick durch die Gegend.

Sie scheinen Scheuklappen zu tragen und sehen durch diesen entstehenden Tunnelblick nur das, worauf Sie sich im jeweiligen Moment konzentrieren.

Ein gesundes menschliches Auge hat einen Blickwinkel von bis zu 200 Grad. Setzen Sie sich ruhig hin, schauen entspannt nach vorne und bewegen Ihren Zeigefinger in

Kopfhöhe, von hinten nach vorne. Sie werden erstaunt sein, wie früh Sie diesen wahrnehmen.

Wie vieles andere ist das eine Übungssache. Versuchen Sie es eine Zeit lang und Sie werden Ihre Umgebung besser und bewusster erleben. Sie reduzieren Ihren toten Winkel. Dadurch wird es viel schwieriger, Sie zu überraschen. (*Wenn Sie ins Auto einsteigen wollen, auf den Bus warten usw.*)

Ablenkung

Hier geht es um ein sich aufbauendes oder schon reales Bedrohungsszenario. Ablenkung wird gezielt zur Täuschung eingesetzt, um Sie unerwartet angreifen zu können.

Alles, was möglich ist wird verwendet um jemanden abzulenken wie: Sprache, Geräusche, Bewegungen, Handlungen oder auch Kombinationen davon. Die Schwierigkeit ist die Bewertung, ob es eine Ablenkung oder doch nur eine zufällige Bewegung ist.

Ist es nur eine unbedeutende Bewegung, so passiert auch nichts und Sie sind nicht gezwungen etwas zu unternehmen. Wenn aber doch, so sind Sie vorbereitet und können reagieren. Das Ziel der Ablenkung ist, dass Sie sich auf diese „Aktion“ fokussieren und nicht mitbekommen, dass Sie gerade bestohlen werden, K.O.-Tropfen in Ihr Getränk geschüttet werden, wie Ihr Gegner zum Schlag ausholt, eine Waffe zieht oder einen Gegenstand als Waffe einsetzen will.

(*Aschenbecher, Glas, Stuhl, Flaschen usw.*).

Aber auch, wie mögliche Mittäter sich positionieren. Hier hilft nur, was ich oben unter Blickfeld beschrieben habe: Vermeiden Sie den Tunnelblick, nutzen Sie das gesamte Gesichtsfeld und achten Sie auf die Distanz.

Hier einige Beispiele für mögliche Ablenkungen: