

Markus Schimpl  
Closeprotection.at



**ICH  
SCHÜTZE  
MICH**

**Selbstverteidigung  
und Prävention für  
JUNG & ALT**

**stv**

Markus Schimpl / Closeprotection.at

Ich schütze mich





Markus Schimpl  
Closeprotection.at

**ICH  
SCHÜTZE  
MICH**

**Selbstverteidigung  
und Prävention für  
JUNG & ALT**

Leopold Stocker Verlag  
Graz – Stuttgart

Umschlaggestaltung: Werbeagentur Rypka GmbH, A-8143 Dobl

Titelbilder: Vorderseite: istock.com/Heiko119

Rückseite: Swen Gruber

Bildnachweis: Den Bildnachweis finden Sie jeweils direkt beim einzelnen Bild.

Der Inhalt des Buches wurde vom Autor und vom Verlag nach bestem Wissen überprüft; eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden. Die juristische Haftung ist daher ausgeschlossen.

Bibliographische Information der Deutschen Nationalbibliothek

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

Hinweis:

Dieses Buch wurde auf chlorfrei gebleichtem Papier gedruckt. Die zum Schutz vor Verschmutzung verwendete Einschweißfolie ist aus Polyethylen chlor- und schwefelfrei hergestellt. Diese umweltfreundliche Folie verhält sich grundwasserneutral, ist voll recyclingfähig und verbrennt in Müllverbrennungsanlagen völlig ungiftig.

Auf Wunsch senden wir Ihnen gerne *kostenlos* unser Verlagsverzeichnis zu:

*Leopold Stocker Verlag GmbH*

*Hofgasse 5 / Postfach 438*

*A-8011 Graz*

*Tel.: +43 (0)316/82 16 36*

*Fax: +43 (0)316/83 56 12*

*E-Mail: [stocker-verlag@stocker-verlag.com](mailto:stocker-verlag@stocker-verlag.com)*

*[www.stocker-verlag.com](http://www.stocker-verlag.com)*

ISBN 978-3-7020-2063-7 eISBN(PDF) 978-3-7020-2094-1

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Film, Funk und Fernsehen, fotomechanische Wiedergabe, Tonträger jeder Art, auszugsweisen Nachdruck oder Einspeicherung und Rückgewinnung in Datenverarbeitungsanlagen aller Art, sind vorbehalten.

© Copyright by Leopold Stocker Verlag, Graz 2023

Layout: Werbeagentur Rypka GmbH, A-8143 Dobl

# INHALT

<b>Liebe Leserin, lieber Leser</b> .....	14
<b>Vorwort</b> .....	15
<b>Allgemeine Definitionen und rechtliche Grundlagen</b> .....	18
<b>Definition: Prävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung</b> .....	18
Definition: Prävention (Vorbeugung) .....	18
Definition: Selbstbehauptung .....	18
Definition: Selbstverteidigung .....	18
<b>Definition: Adrenalin und Auswirkung bei einer Abwehrsituation</b> .....	19
Mobilisierung von Energiereserven .....	19
<b>Definition: Gleichgewichtssinn, Gleichgewicht</b> .....	20
<b>Definition: Sicherer Abstand, Distanzen, Emotionaler Faktor, Mentale Vorgehensweise in der Selbstverteidigung</b> .....	21
Sicherer Abstand .....	21
Reichweiten .....	21
Emotionaler Faktor .....	21
Mentale Vorgehensweise .....	21
<b>Definition von Täter bzw. Opfer</b> .....	23
Täter .....	23
Opfer .....	24
<b>Definition: Posttraumatisches Belastungssyndrom</b> .....	24
<b>Rechtliche Grundlagen zur Notwehr bzw. Nothilfe, Waffengesetz in Österreich</b> .....	25
§ 3 Notwehr .....	25
§ 1 Waffengesetz: Waffen .....	25
§ 8 Waffengesetz: Verlässlichkeit .....	25

§ 9 Waffengesetz: EWR-Bürger, Schweiz und Liechtenstein .....	27
§ 37 Waffengesetz: Verbringen von Schusswaffen und Munition innerhalb der Europäischen Union .....	27
<b>Rechtliche Grundlagen zur Notwehr bzw. Nothilfe, Waffengesetz in Deutschland .....</b>	<b>30</b>
§ 32 Notwehr .....	30
§ 1 Waffengesetz (WaffG): Gegenstand und Zweck des Gesetzes, Begriffsbestimmungen .....	30
§ 2 Waffengesetz (WaffG): Grundsätze des Umgangs mit Waffen oder Munition, Waffenliste .....	30
§ 5 Waffengesetz (WaffG): Zuverlässigkeit .....	31
§ 6 Waffengesetz (WaffG): Persönliche Eignung .....	33
§ 7 Waffengesetz (WaffG): Sachkunde .....	34
§ 8 Waffengesetz (WaffG): Bedürfnis, allgemeine Grundsätze .....	34
§ 9 Waffengesetz (WaffG): Inhaltliche Beschränkungen, Nebenbestimmungen und Anordnungen .....	34
§ 10 Waffengesetz (WaffG): Erteilung von Erlaubnissen zum Erwerb, Besitz, Führen und Schießen .....	35
§ 19 Waffengesetz (WaffG): Erwerb und Besitz von Schusswaffen und Munition, Führen von Schusswaffen durch gefährdete Personen .....	36
<b>Definition: Interlimb-Reflex .....</b>	<b>36</b>
<b>Definition Technik, Automatisierung und Methodik .....</b>	<b>36</b>
Technik .....	36
Automatisierung .....	38
Methodik .....	38
<b>Allgemeine Tipps für alle von 6–99 .....</b>	<b>41</b>
<b>Wer hilft mir, wenn ich ein Problem bekomme? .....</b>	<b>41</b>
<b>Einschätzen von Personen &amp; wichtige Verhaltensregeln zum Selbstschutz für alle Altersgruppen .....</b>	<b>41</b>
<b>Körperlose Verteidigung .....</b>	<b>42</b>
<b>Geschlechtsspezifische Selbstverteidigung, sexuelle An- und Übergriffe &amp; anatomisches Basiswissen der Selbstverteidigung .....</b>	<b>43</b>

<b>Genderspezifische Selbstverteidigung</b> .....	43
<b>Sexuelle An- und Übergriffe</b> .....	43
<b>Ein Querschnitt durch Statistiken der Exekutive in Österreich und Deutschland zeigt</b> .....	44
Statistiken und Analysen .....	44
Tatorte von sexueller Gewalt .....	45
Provokation durch aufreizende Kleidung oder nonverbales Verhalten .....	45
Verschiedene Formen der Gegenwehr und ihre Erfolgsaussichten .....	45
Prävention .....	46
<b>Anatomisches Basiswissen der Selbstverteidigung</b> .....	46
<b>Information zum Thema Mobbing</b> .....	48
<b>Mobbing-Beratung</b> .....	56
<b>Selbstverteidigung für Menschen mit kognitiver und körperlicher Beeinträchtigung</b> .....	57
<b>Senioren</b> .....	59
<b>Wissenschaftlicher Hintergrund elementarer Bestandteile von Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskursen</b> .....	60
<b>Selbstbewusstes Auftreten</b> .....	60
Aber wie signalisiert man Selbstbewusstsein? .....	60
<b>Stabiler Stand</b> .....	62
<b>Präventives Verhalten</b> .....	65
Warum ist präventives Verhalten gerade für Kinder so wichtig? .....	65
<b>Bauchkribbeln ist gut</b> .....	67
<b>Sicher im Straßenverkehr – das richtige Überqueren von Straßen</b> .....	68
<b>Sicher im Straßenverkehr</b> .....	68
<b>Das optimale Überqueren einer Straße</b> .....	68
<b>Gefahren und Verhalten mit Sozialen Medien und im Internet</b> .....	70
Handy und Gesundheit .....	70
<b>Allgemeine Informationen im Netz</b> .....	70
<b>Persönliche Informationen über mich</b> .....	71
Welche Gefahren bestehen dadurch .....	71
Cyber Grooming – was ist das? .....	71
Was kann ich tun, wenn ich betroffen bin? .....	72

<b>Spezielle Tipps und Tricks für die Altersgruppe der 6- bis 10-Jährigen</b> .....	74
<b>Präzedenzfall „Kampusch“</b> .....	74
<b>Sicherer Abstand</b> .....	76
<b>Selbstbehauptung für die Altersgruppe vom 6. bis zum 10. Lebensjahr</b> .....	77
<b>Theorieteil</b> .....	79
Körperhaltung .....	79
Stabiler Stand .....	79
<b>Praxisteil I</b> .....	82
Verfolgen eines Kindes am Heimweg .....	82
Rechtzeitiges Umkehren .....	83
Versuch, ein Kind ins Auto zu locken .....	84
<b>Praxisteil II (Auffrischung)</b> .....	86
<b>Schlussfolgerung</b> .....	86
<b>Ausblick und weiterführende Erkenntnisse</b> .....	87

## **Grundlegendes für alle und spezielle Tipps und Tricks für 11- bis 14-Jährige** .....

<b>Abwehr von möglichen Angriffen im Stand</b> .....	89
Abwehr gegen Tritte von vorne .....	91
Abwehr gegen Würgen von vorne .....	92
Abwehrtechnik gegen Würgen von vorne, wenn Sie gegen die Wand gedrückt werden .....	93
Abwehrtechnik gegen Umklammerung von hinten mit und ohne Einschluss der Arme .....	94
Abwehrtechnik gegen Umklammerung von vorne mit und ohne Einschluss der Arme .....	96
Abwehrtechnik gegen Umklammerung (Festhalten) beider Hände, der Angreifer hat die Daumen dabei innen .....	97
Abwehrtechnik gegen Umklammerung (Festhalten) beider Hände, der Angreifer hat die Daumen dabei außen .....	97
Abwehrtechnik gegen Umklammerung (Festhalten) einer Hand. Der Angreifer hält mit zwei Händen, wobei beide Daumen nach oben zeigen .....	98
Abwehrtechnik gegen Umklammerung (Festhalten) einer Hand. Der Angreifer hält mit zwei Händen, wobei beide Daumen nach unten zeigen .....	99

Abwehrtechnik gegen Würgen von hinten mit beiden Händen .....	100
Abwehrtechnik gegen Würgen von hinten mit Umklammerung des Halses .....	101
Abwehrtechnik gegen Angreifer, die versuchen, mit dem Schal oder Ähnlichem zu würgen (siehe S. 100) .....	101
Abwehrtechnik gegen Angreifer, die versuchen, an den Haaren zu reißen .....	102
Abwehrtechnik gegen die Umklammerung des Kopfes/Schwitzkasten .....	102
Abwehrtechnik: Kettenfaust – die ideale Faust .....	103
Die ideale Faust .....	103
Kettenfaust .....	104
Abwehrtechnik: Handballenstoß .....	105
Abwehrtechnik: Handrückenschlag .....	106
Würfe als Abwehrtechnik .....	107
Kopfstoß als Abwehrtechnik .....	107
Ellenbogenschlag als Abwehrtechnik .....	107
Kniestoß zum Genitalbereich oder zur Körpermitte als Abwehrtechnik .....	107
Stopp-Tritt als Abwehrtechnik .....	107
Hebeltechniken als Abwehrtechnik .....	107
Tritte über Kniehöhe zur Verteidigung .....	107
<b>Einsatz von Hilfsmitteln allgemein</b> .....	108
Gute und weniger gute Selbstverteidigungshilfsmittel .....	109
Zu den weniger guten Selbstverteidigungshilfsmitteln zählen .....	109
Zu den guten Selbstverteidigungshilfsmitteln zählen .....	110
<b>Einsatz von Pfeffersprays</b> .....	113
Verschiedene Pfeffersprays .....	113
Anwendung .....	114
Wirkung eines Sprays .....	115
Richtige Haltung und Handhabung des Pfeffersprays .....	115
<b>Selbstverteidigung mit Waffen</b> .....	116
<b>Selbstverteidigung gegen Waffen</b> .....	117
<b>Messerabwehr</b> .....	118
<b>Einschätzen von Situationen</b> .....	119

<b>Merksätze und kluge Sprüche</b> .....	123
<b>Spezielle Tipps und Tricks für die Altersgruppe der 15- bis 99-Jährigen</b> .....	124
<b>Abwehr am Stand (siehe <i>Grundlegendes für alle und spezielle Tipps und Tricks für 11- bis 14-Jährige, S. 89 ff.</i>)</b> .....	124
<b>Abwehr am Boden</b> .....	124
Das Opfer befindet sich in Bauchlage. Der Täter sitzt auf dem Opfer oder versucht, sich auf den Oberkörper des Opfers zu setzen .....	125
Das Opfer befindet sich in Rückenlage. Der Täter sitzt auf dem Opfer oder versucht, sich auf den Oberkörper oder den Bauch des Opfers zu setzen .....	126
Das Opfer befindet sich in Rückenlage. Der Täter befindet sich schon zwischen den Beinen des Opfers oder versucht gerade ... ..	127
Das Opfer befindet sich in Rückenlage. Der Täter befindet sich schon zwischen den Beinen des Opfers und ein zweiter Täter hält das Opfer an den Armen. Beide versuchen gerade ... ..	128
<b>Verschiedene weitere Gefahrensituationen</b> .....	130
Verhalten beim Autostoppen .....	130
Verhalten im Taxi .....	130
Verhalten beim Autofahren oder Parken von Fahrzeugen .....	130
Verhalten im Haus oder in der Wohnung .....	130
Verhalten mit persönlichen Daten .....	131
Verhalten im Allgemeinen .....	131
Verhalten bei Hundeangriffen .....	134
Verhalten bei K.-o.-Tropfen .....	136
Was sind K.-o.-Tropfen? .....	136
Wirkung von K.-o.-Tropfen .....	137
Schutzmaßnahmen und Verhaltensregeln .....	137
Strafrechtliche Verfolgung .....	138
Beweissicherung .....	138
<b>Zivilcourage mit Köpfchen</b> .....	139

<b>Tipps und Tricks zur Deeskalation</b> .....	140
<b>Entstehung von Gewalt: Wie kommt es eigentlich zu Angriffen, gegen die wir uns letztendlich verteidigen müssen?</b> .....	140
<b>Verbale und nonverbale Deeskalation</b> .....	141
<b>Selbstbehauptung und Umgang mit schwierigen Situationen</b> .....	142
<b>Übungen für Schüler und Lehrer zur Selbstbehauptung und zum Umgang mit schwierigen Situationen im Klassenzimmer</b> .....	143
<b>Übung 1: Deeskalation durch Körpersprache (Schutz-/Beschwichtigungshaltung)</b> .....	143
Stabiler Stand .....	143
Reaktionsspiel .....	145
<b>Übung 2: Deeskalation durch Stimme, Wortwahl und Körpersprache</b> .....	146
<b>Übung 3: Selbstverteidigungshilfsmittel, Wurfübung zur Aktivierung des Fangreflexes</b> .....	147
Wurfspiel .....	148
<b>Einige Geschichten und Vorfälle, die mir oder anderen widerfahren sind</b> .....	149
<b>Quellenverzeichnis</b> .....	159

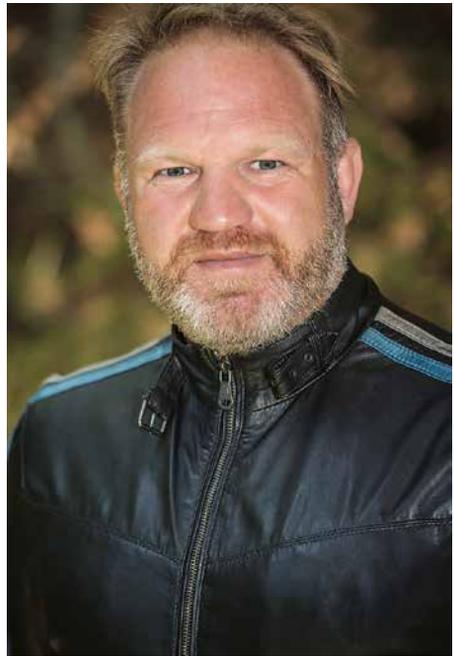
# LIEBE LESERIN, LIEBER LESER!

Ich bin Sicherheitsexperte und Autor, als Sohn des ehemaligen Polizisten Heinz Schimpl bin ich mittlerweile seit 1991 im staatlichen und zivilen Sicherheitswesen tätig. Vor allem als Sicherheitsberater und Personenschutzexperte kann ich auf eine umfangreiche nationale und internationale Einsatz- und Berufserfahrung zurückgreifen. Dazu zählen Einsätze in über 30 Ländern weltweit, überwiegend in Krisen- und Kriegsgebieten.

Zudem war ich ein Jahrzehnt als Ausbilder beim österreichischen Jagdkommando SOF (Austrian Special Operation Forces) tätig.

Ein sensibler Umgang mit Menschen und eine überdurchschnittliche Stressresistenz sehe ich als Voraussetzung für eine erfolgreiche Geschäfts- und Arbeitstätigkeit im Sicherheitsbereich.

Erstellung von Konzepten, Taktiken, Training, Erarbeitung von Bedrohungs- und Risikoanalysen, Durchführung von Einsatzbesprechungen, Auswahl und Einteilung von Teams, Einsatzleitung, Kontrolle von Zutritts- und Alarmsystemen zählen schon seit Jahrzehnten zu meinen Themengebieten. Zu meinen gegenwärtigen Kernaufgaben gehören die Erarbeitung und Umsetzung von Leitfäden, Richtlini-



**Markus Schimpl, Sicherheitsexperte und Autor** (© Swen Gruber)

en und Sicherheitsstandards. Zu meinen Kernfähigkeiten gehören Führungsmethodik, Zeitmanagement und Präsentationstechniken.

Wichtige persönliche Entwicklungshilfe ergab sich für mich in meiner Laufbahn auch durch zahlreiche Fort- und Weiterbildungen. Seit 1999 biete ich Selbst-

verteidigungskurse für Schüler in Unterstufen, AHS, Polytechnischen Schulen, Oberstufen und für Erwachsene an (anfänglich nebenberuflich und nunmehr hauptberuflich). 2012 entstand ein bis dato einzigartiger Selbstbehauptungskurs für Grundschüler zum sicheren Verhalten am Schulweg. Über diesen Kurs gibt es eine Bachelorarbeit des Volksschullehrantes.

Mittlerweile sind meine Kurse in über 400 Schulen in ganz Österreich präsent. Momentan nehmen jährlich 3.000–4.000 Schülerinnen und Schüler an meinen Kursen teil, Tendenz steigend. Schon im Jahr 2015 hatte ich bereits eine dreistellige Zahl von Schülerinnen und Schülern aller Altersgruppen, die von den von mir erlernten Techniken und/oder Praktiken in einer Notsituation profitierten.

Mein beruflicher Werdegang im Sicherheitsbereich als Ausbilder beim Jagdkommando, wo ich unter anderem im Personenschutz und auch als Überlebensausbilder über mehrere Jahre tätig war, prägten mich. Darüber hinaus bin ich staatlich geprüfter Trainer für Allgemeinkondition, Rettungsschwimmlehrer und Schullehrwart, wodurch ich bereits sehr früh Erfahrungen mit der Arbeit mit Kindern sammeln konnte. Judo übte ich

mehr als zwei Jahrzehnte leistungssportlich aus (Danträger, Nationalligakämpfer, Judo-Trainingslager in Japan). Mit damals zarten 15 Jahren war ich einer der jüngsten Danträger in Österreich. Bereits seit 1991 beschäftige ich mich mit präventiven Sicherheitsmaßnahmen, unter anderem seit 1999 mit Kindersicherheit. Seit mittlerweile 2007 besitze ich nun den Gewerbeschein für das Sicherheitsgewerbe (Bewachungsgewerbe und Personenschutz) und seit 2014 bin ich Internationaler diplomierter Sicherheitsmanager (FdSc, Security and Management Consultant). Außerdem hatte ich die Ehre, mit den Shaolin in Wien zu trainieren, was für mich eine außergewöhnliche Erfahrung war.

Bei all meinen selbst entwickelten Kursen nehme ich besonders Bedacht, dass sie dem Alter, der kognitiven und körperlichen Einschränkung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer (Grundschule, Unterstufe, Oberstufe und Erwachsenen) entsprechen. Bei Erarbeitung von individuellen Konzepten und Kursen lege ich immer sehr großen Wert auf Gespräche mit Lehrpersonen, Eltern und Psychologen. Darüber hinaus lege ich ein großes Augenmerk auf die Auswahl von Trainern und Ausbildungspersonal. Das Ausbil-

dingungspersonal wird von mir selbst trainiert und je nach Auftrag ausgewählt. Entscheidend für die Auswahl ist vor allem ein sehr guter Umgang mit der auszubildenden Altersschicht. Für Spezialaufgaben sind darüber hinaus noch ein dementsprechendes Backgroundwissen und die notwendige Einsatzerfahrung erforderlich.

Seit Anbeginn meines Wirkens im Jahr 1991 hatte ich bereits über 300 Opfer als Teilnehmer bei meinen speziellen Trainings. Schreittraining war und wird nie in meinem Programm einen Platz finden. WARUM? Weil die Stimme in einer Stresssituation leider meistens versagt. 90 % dieser Opfer haben in der An- und Übergriffssituation keinen Pieps herausgebracht. Manuell zu reagieren, ist dagegen möglich, um z. B. eine Technik zur Verteidigung einzusetzen oder ein Selbstverteidigungshilfsmittel zu benutzen. Das Bauchgefühl sagt Ihnen genau, wann und wo mögliche Gefahren lauern, und vor allem hilft es, meist unbeschadet aus einer gefährlichen Situation zu entkommen. 85 % der teilnehmenden Opfer verließen sich nicht auf ihr Bauchgefühl.

Darüber hinaus bin ich seit mittlerweile 2018 auf Basis meines ersten Buches ICH RETTE MICH in der Lehrerfortbildung an der Pädagogischen Hochschule zum Thema Selbstschutz und Deeskalation präsent. Man findet von mir über die letzten Jahre immer wieder Fachkommentare zum Thema Selbstschutz, z. B. im Magazin SICHERHEIT des österreichischen Innenministeriums, in Printmedien, etc.

Tauchen Sie nun ein in die Welt des Selbstschutzes, das Hören und Verlassen auf eigene Instinkte ist noch immer das Non-plus-Ultra zum Schutz der eigenen Sicherheit. In diesem Buch wird jeder das finden, was er sucht, um angstfrei und sicherer durchs Leben zu kommen.

Nach meinem Motto: „Sensibilisieren, ohne Angst zu machen.“

Ich bitte um Verständnis, dass ich aus Gründen der besseren Lesbarkeit das Gendern größtenteils unterlassen habe.

# VORWORT

Der Einzige, der mir in Wahrheit hilft, bin ich selbst, da ist es egal, ob ich jetzt gerade einmal 6 Jahre oder schon 99 Jahre alt bin!

Jeder ist für seine eigene Sicherheit selbst verantwortlich („Ich schütze mich“), da sämtliche Entscheidungen selbst getroffen werden müssen und Sie sich nicht auf jemanden verlassen können, der vielleicht in der Nähe ist. Aus diesem Grund können Sie auch keinem die Schuld geben, wenn Sie z. B. von einem Auto überfahren worden sind, weil Sie beim Überqueren der Straße vergessen haben, vorher links-rechts-links zu schauen. Selbst bei der Zivilcourage sind Sie für Ihr Handeln selbst verantwortlich. Völlig egal, in welchem Land der Erde Sie sich gerade befinden, an der Verantwortung für die eigene Sicherheit ändert sich grundsätzlich nichts. Nur die Verhaltensweise im Bereich der Prävention sollte an die dementsprechende aktuelle Sicherheitslage angepasst werden.

Auf das Bauchgefühl zu hören, ohne übermäßig Angst zu bekommen, ist meist der Schlüssel zum Selbstschutz.

In diesem Buch werden wir uns mit praktischen Tipps und Tricks für Prävention, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung, individuell aufgeteilt in Altersgruppen für Kinder vom 6. Lebensjahr bis zum Erwachsenen im 99. Lebensjahr, auseinandersetzen.

Ich unterteile in folgende Personen- bzw. Altersgruppen:

- Kinder vom 6. bis zum 10. Lebensjahr: In diesem Alter ist noch keine realistische Selbstverteidigung möglich! Sehr wohl aber ein grobes Einschätzen von Gefahren im Zusammenhang mit Vertrauen auf das eigene Bauchgefühl, ohne übertriebene Angst vor jedem haben zu müssen. *Der sichere Abstand* spielt für diese Altersgruppe eine wesentliche Rolle. Diese Altersgruppe kann zwar gewisse Techniken erlernen, aber sie ist aufgrund der körperlichen Unterlegenheit nur selten in der Lage, diese als Abwehr einzusetzen.
- Kinder und Jugendliche vom 11. bis zum 14. Lebensjahr: In dieser Altersgruppe besteht meist schon die Möglichkeit, sich *unter Einsatz von Hilfsmitteln und Anwendung von Verteidigungstechniken bei Angriffen am Stand vom Angreifer zu lösen, um die Flucht zu ergreifen.*