

THORSTEN SCHMIDT

Theoretische Grundlagen der Selbstverteidigung

Strategische Vorbereitung für den Ernstfall



Theoretische Grundlagen der Selbstverteidigung

Strategische Vorbereitung für den Ernstfall

von

Thorsten Schmidt

KOSTENLOSE LESEPROBE

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; Detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

© 2017 Thorsten Schmidt

Herstellung und Verlag:

BoD – Books on Demand, Norderstedt

ISBN: 978-3-7448-1490-4

Inhaltsverzeichnis

Vorwort.....	8
Lektion 1 Kampfsport und Selbstverteidigung.....	10
Lektion 2 Kämpfen oder nicht kämpfen?.....	14
Lektion 3 Wozu Theorie?.....	22
Lektion 4 Mentale Vorbereitung.....	27
Lektion 5 Von Tätern und Opfern.....	35
Kapitel 1: Der Gewaltbegriff.....	35
Kapitel 2: Wer wendet Gewalt an?.....	38
Kapitel 3: Viktimologie.....	42
Kapitel 4: Die Täter-Opfer-Korrelation.....	44
Lektion 6 Kommunikation.....	48
Kapitel 1: Die Kommunikationsanteile.....	48
Kapitel 2: Defizite der verbalen Kommunikation.....	52
Kapitel 3: Die Inkongruenz.....	55
Kapitel 4: Zeichensatz und Missverständnisse.....	58
Kapitel 5: Die 4 Seiten einer Nachricht.....	59
Kapitel 6: Zielorientierte Ansprache.....	67
Lektion 7 Psychologie.....	70
Kapitel 1: Denken in Bildern.....	71
Kapitel 2: Der Halo-Effekt.....	74
Kapitel 3: Psychologische Kriegsführung.....	77
Lektion 8 Taktik.....	86
Kapitel 1: Wie sicher ist meine Umwelt?.....	87
Kapitel 2: Distanz und Grenzsicherung.....	92

Kapitel 3: Eigene Fähigkeiten und Hilfe anderer.....	97
Lektion 9 Waffen.....	102
Kapitel 1: Schusswaffen.....	103
Kapitel 2: Messer.....	109
Kapitel 3: Stöcke.....	110
Kapitel 4: Elektroschocker.....	112
Kapitel 5: Reizgas.....	114
Kapitel 6: Sonderfall Kubotan.....	115
Kapitel 7: Alltagsgegenstände.....	118
Lektion 10 Recht.....	121
Kapitel 1: Die Körperverletzungsdelikte.....	122
Kapitel 2: Notwehr.....	127
Kapitel 3: Unterlassene Hilfeleistung.....	133
Kapitel 4: Waffenrecht.....	136
Kapitel 5: Versammlungsrecht.....	140
Kapitel 6: Vorläufige Festnahme.....	142
Danksagung.....	144
Über den Autor.....	147
In eigener Sache.....	148
Nach dem Kampf ist vor dem Kampf.....	150
Literaturverzeichnis.....	152
Bildnachweis.....	154
Anhang Rechtliche Einordnung diverser Waffen.....	155

Lektion 1 Kampfsport und Selbstverteidigung

Ich gehe davon aus, dass viele Leser bereits Erfahrungen im Kampfsport haben. Noch ein wenig mehr freue ich mich über diejenigen, die sich ohne „Vorbelastung“ für das Thema interessieren. Diese Lektion ist im Grunde sehr schnell abgearbeitet, indem man den Begriff Kampfsport einmal detailliert unter die Lupe nimmt. Zum Kampfsport zählt die sportliche Ausübung teilweise sehr alter, teilweise aber auch moderner Kampfkünste. Die Wettkämpfe in den verschiedenen Kampfsportarten haben eines gemeinsam, nämlich dass klar reglementiert ist, welche Techniken erlaubt sind und welche nicht. Als Beispiele sollen uns hier Judo, Taekwondo und Boxen dienen:



In der olympischen Kampfsportart Judo sind lediglich Würfe sowie Festlege- und Haltegriffe erlaubt, nicht jedoch Schlag- und Tritt-Techniken.

So umfasst Judo im wesentlichen Wurf-, Hebel- und Festlegetechniken. Schläge und Tritte sind nicht erlaubt. Taekwondo hingegen erscheint dagegen vollständig konträr, da diese Kampfkunst geprägt ist durch hohe Tritte und Schlagtechniken mit Faust, Handkante oder Ellenbogen. Im sportlichen

Wettkampf (Vollkontakt) sind allerdings keine Handtechniken zum Kopf und generell keine Ellenbogentechniken oder Kniestöße erlaubt. Ebenso sind Tritte und Schläge unterhalb der Gürtellinie sowie Würfe untersagt. Das Boxen letztlich beschränkt sich auf Fausttechniken zu Kopf und Körper.

Die Regelwerke sind entwickelt worden, um einen fairen Wettkampf zu ermöglichen und Verletzungsrisiken zu minimieren. Man stelle sich nur einen Boxkampf vor, in dem ein Boxer seinem Gegner zu Beginn der ersten Runde durch einen harten Tritt zum Oberschenkel eine Punktprellung zufügt und dadurch dessen Beweglichkeit einschränkt. Doch was für den sportlichen Wettkampf undenkbar ist, kann für eine Verteidigungssituation genau die richtige Strategie sein.

Eine Frage, die in diesem Zusammenhang oftmals thematisiert wird, ist welche Kampfsportart denn nun „besser“ als die andere sei. Der eingefleischte Kickboxer wird gegenüber dem Judoka argumentieren, dass dieser ja gar nicht an ihn heran komme, weil er durch Kicks und Boxtechniken auf Distanz gehalten werde. Im Grundsatz erscheint diese Überlegung logisch. Allerdings trifft die Argumentation nur zu, solange der Kickboxer die Distanz frei wählen kann. Ist der Judoka nämlich erst einmal nah genug heran gekommen, verfügt er in der Nahdistanz über ein viel größeres Technikspektrum, um dem Kickboxer das Leben schwer zu machen.

Anhand dieses Beispiels ist bereits unschwer zu erkennen, dass jede Kampfsportart ihre Stärken und ihre Schwächen hat. Dabei sind für den erfolgreichen Einsatz des eigenen Spektrums an Techniken die jeweiligen Umstände entscheidend.

Wenn wir nun also zu der Frage kommen, was das grundsätzlich für eine Verteidigungssituation bedeutet, so können wir zusammenfassen, dass jede Kampfsportart ein gewisses Spektrum an Techniken beinhaltet, die in einer Verteidigungssituation angewendet werden können. Der Kampfsportler wird dabei diejenigen Techniken anwenden, die er erlernt, oft geübt und vielleicht schon erfolgreich im Wettkampf eingesetzt hat. Um auf das vorherige vergleichende Beispiel zurückzukommen, ist also davon auszugehen, dass ein Judoka einen Angreifer nah an sich heran kommen lassen wird, um ihn mit einer Wurftechnik zu Boden zu bringen und dort mit einer Festlegetechnik zu fixieren. Währenddessen wird der Taekwondoin einen Angreifer schon auf

lange Distanz mit Fußstößen zum Kopf und zum Körper kampfunfähig machen. Die vergleichenden Beispiele ließen sich mit pro- und contra- Argumenten für alle anderen Kampfsportarten fortsetzen, aber ich denke, es ist bereits ausreichend deutlich geworden, dass es beim Transfer von Kampfsport-Techniken in eine Verteidigungssituation je nach Kampfsportart erhebliche Unterschiede gibt.



Boxkampf nach festgelegtem Regelwerk.

Letztlich lassen sich diesbezüglich verschiedene Grundaussagen treffen:

- Wird ein erfahrener Kampfsportler von einem untrainierten Gegner angegriffen, wird er regelmäßig immer im Vorteil sein. Dieser Vorteil resultiert bereits dadurch, dass er seine eigene Distanz sowie die Stärken (und Schwächen) seines Technikspektrums kennt und die einzelnen Techniken bereits so oft geübt hat, dass er sie fehlerfrei und effizient einsetzen kann. Auch wird er durch seine Kampferfahrung anhand der Bewegungen des Gegners dessen Angriffe frühzeitig erkennen.

- Treffen zwei Kampfsportler unterschiedlicher Systeme aufeinander, so ist nicht entscheidend, welche Kampfsportarten involviert sind. Vielmehr wird der Trainingsstand eine große Rolle spielen. So wird ein geübter Kickboxer tatsächlich einen unerfahrenen Judoka problemlos auf Distanz halten können, während ein kampferfahrener Judoka an einen weniger geübten Kickboxer durchaus heran kommen wird. Ist der Kickboxer dann erst einmal einer Wurftechnik zum Opfer gefallen, wird er im Bodenkampf dem Judoka nichts mehr entgegen zu setzen haben. Es gibt also keine „guten“ oder „schlechten“ Kampfsportarten, sondern nur gute oder schlechte Kämpfer.
- Kampferfahrung ist durch nichts zu ersetzen! Wer in der Lage sein will, sich wirksam zu verteidigen, darf sich nicht nur auf reines Techniktraining konzentrieren. Dieses folgt regelmäßig festen Angriffsmustern, die wir in einer realen Situation kaum in dieser Weise antreffen werden. Ziel des realitätsnahen Trainings muss daher sein, das eigene Technikspektrum sehr oft und möglichst gegen unterschiedliche Gegner immer wieder auf seine Wirksamkeit zu überprüfen und bei Bedarf zu modifizieren.
- Um eine Verteidigungssituation zu bewältigen, bedarf es völlig anderer taktischer Vorbereitung als das Training für einen reglementierten Kampf.



Zwischen Kampfsport und Selbstverteidigung bestehen erhebliche Unterschiede. Während die erlernten Kampftechniken lediglich die eigentliche Kampfphase beeinflussen können, umfasst Selbstverteidigung alle Maßnahmen zur Vermeidung körperlicher Schäden oder sonstiger negativer Folgen.

Lektion 2 Kämpfen oder nicht kämpfen?

In einem Buch über Selbstverteidigung mag die Frage „Kämpfen oder nicht kämpfen?“ etwas merkwürdig anmuten. Bereiten wir uns denn nicht hier auf das Kämpfen vor? Die Antwort lautet weder ja noch nein. Natürlich wollen wir uns damit beschäftigen, wie wir Angriffe abwehren können. Andererseits beinhaltet ein Kampf auch immer Risiken. Egal, wie gut ausgebildet wir in der Anwendung von Kampftechniken sind; Das Risiko, selbst verletzt zu werden, besteht in jeder Kampfsituation. Selbst wenn es uns gelingt, den Angreifer mit Kampftechniken zu stoppen und außer Gefecht zu setzen, bleibt das Risiko der rechtlichen Folgen. Am Ende dieser Lektion werde ich ein interessantes Urteil wiedergeben, das ich in diesem Zusammenhang einmal aufgeschnappt habe.

*„Wer kämpft, kann verlieren.
Wer nicht kämpft, hat schon verloren.“*

(BERTOLT BRECHT)

Wer dieses Zitat liest, vermutet wahrscheinlich eher einen Selbstverteidigungslehrer als Begründer der Aussage, nicht einen Schriftsteller und Lyriker. Brecht legt uns damit quasi ans Herz, uns Herausforderungen zu stellen und einem Kampf nicht auszuweichen. Das klingt ganz dem Motto eines gewaltbereiten Kämpfers. Dazu muss man wissen, dass Brecht im frühen 20. Jahrhundert als überzeugter Kommunist strikter Gegner des Nazi-Regimes in Deutschland war und wegen Hochverrats angeklagt wurde. Er flüchtete daraufhin und verbrachte Jahre im Exil. Ich denke, dass sein oben wiedergegebenes Zitat sich darauf bezieht, dass man Unrecht nicht hinnehmen, sondern sich dagegen auflehnen soll. Nun ist eine solche Aussage sicher im Kontext mit einem Unrechtsregime, in dem Menschen verfolgt und ermordet werden, anders zu bewerten als wenn uns auf der Straße jemand um den Inhalt unserer Geldbörse erleichtern will.

Aus meiner Sicht muss man sich immer auch die Frage stellen, ob sich ein Kampf lohnt. Um diese Frage zu beantworten, muss klar sein, was ich verliere, wenn ich nicht kämpfe. Ist der Verlust die Risiken wert, die jeder Kampf mit sich bringt? Um die Bedeutung dieser Frage zu erläutern, möchte ich ein Beispiel anführen:

Vor etwa zwanzig Jahren erzählte mein Vater mir von einem Bekannten, der beruflich häufig in Drittweltländern unterwegs war. Der Bekannte war ein durchtrainierter American-Football-Spieler.

Jedenfalls hatte er sich irgendwo in Südamerika in einer Bar aufgehalten und war leicht angetrunken auf dem Heimweg von einem Straßenräuber unter Vorhalt eines Messers aufgefordert worden, sein Geld heraus zu geben. Er hatte ihm daraufhin ohne Zögern sein Bargeld gegeben und beide waren anschließend ihrer Wege gegangen.

Meine Reaktion als junger Kampfsportler war nicht unbedingt Entsetzen, aber doch Unverständnis. Da war dieser Hüne von einem Mann, der es gewohnt war, andere Hünen über den Haufen zu rennen und der gab einem dahergelaufenen Wicht einfach so sein Geld? Als ich nachhakte, erklärte mir mein Vater, dass sein Bekannter für solche Zwecke immer nur kleine Menge Geldes mit sich führe. Er war offenbar daran gewöhnt, als optisch leicht erkennbarer Europäer in solchen Ländern ausgeraubt zu werden. Er betrachtete die kleine Summe als unwert, dafür ein Risiko einzugehen. In jungen Jahren hätte ich mich immer nur gefragt, ob ich den Angreifer schaffe. Der Anlass wäre mir relativ gleichgültig gewesen. Nun kommt mit dem Alter vielleicht ein wenig Weisheit. Heute, mit größerer Lebenserfahrung, sehe ich das alles etwas anders.

In diesem Zusammenhang möchte ich nun auf das avisierte Urteil zu sprechen kommen, das ich zu Beginn dieser Lektion angesprochen habe. Über das Urteil wurde vor einigen Jahren im Radio berichtet, und da ich zu dieser Zeit begann, Kurse zum Thema Selbstverteidigung zu geben, erregte es meine Aufmerksamkeit. Der Entscheidung des Gerichts lag folgender Sachverhalt zugrunde:

Ein Mann ging mit seiner Freundin von einer Party nach Hause. Unterwegs begegnete ihnen ein Betrunkener, der die beiden beschimpfte und die Frau anmachte. Ihr Begleiter rief den Mann zur Ordnung und drohte ihm Schläge an, wenn er die Frau weiter belästige. Der Betrunkene gab jedoch keine Ruhe und begann, die Frau zu begrapschen.

Es folgt eine dramaturgische Pause, um dem Leser die Gelegenheit zu bieten, sich in die Perspektive des Begleiters der jungen Dame hinein zu versetzen und eine hypothetische Entscheidung zu treffen, wie er selbst sich verhalten würde.

Der junge Mann in unserem Beispiel versuchte, den Betrunkenen weg zu schieben, woraus sich ein Gerangel entwickelte. In dessen Verlauf schlug der Begleiter der belästigten Frau dem Betrunkenen mit der Faust ins Gesicht, woraufhin dieser zu Boden stürzte. Nun war der Angreifer allerdings Brillenträger. Er fiel aufs Gesicht, wobei die Brille zerbrach und ein Glassplitter ins Auge eindrang. In der Folge verlor der Angreifer auf einem Auge die Sehfähigkeit.

Ohne der Lektion über das Thema „Recht“ allzu weit vorgreifen zu wollen, drängt sich hier dem Leser sicher die Vermutung auf, dass die Handlung des jungen Mannes unter dem Begriff „Notwehr“ einzuordnen sein dürfte. Das sehe ich auch so. Problematisch gestaltete sich jedoch, dass der entscheidende Richter dies anders sah. Er warf dem Angeklagten vor, bei seiner aus Notwehr motivierten Aktion habe er berücksichtigen müssen, dass der später Verletzte zum Einen alkoholisiert und zum Anderen Brillenträger gewesen sei. Es liege nicht außerhalb der allgemeinen Lebenserfahrung und sei somit in Betracht zu ziehen gewesen, dass der Betrunkene aufgrund seiner alkoholbedingten Beeinträchtigung seines Gleichgewichtssinns durch den Faustschlag zu Boden stürzen werde. Dies habe der Angeklagte berücksichtigen müssen, ebenso wie die Möglichkeit, dass bei dem Sturz die Brille zerbrechen würde. In der Folge sei ihm auch zuzumuten gewesen zu erkennen, dass ein zerbrochenes Brillenglas zu einer schweren Verletzung und dem

daraus resultierenden Verlust der Sehfähigkeit führen könne. Im Ergebnis wurde der junge Mann im Namen des Volkes dazu verurteilt, dem Angreifer Schmerzensgeld und Schadenersatz (vermutlich eine lebenslange Rente; Anm. des Autors) zu zahlen.

Nun kann man von diesem Urteil halten, was man will. Fakt ist aber, dass Richter im Rahmen der Strafverfolgung sehr viel Zeit haben, einen Sachverhalt von allen erdenklichen Perspektiven gedanklich und rechtlich zu beleuchten. Dass man bei dem Luxus, eine Situation unter Berücksichtigung aller relevanten Aspekte beleuchten zu können, zu einer anderen Entscheidung kommen kann als in einem dynamischen Handlungsverlauf, leuchtet in dem Zusammenhang sicher ein. Der Ausgang dieses Verfahrens führt uns zu einem weiteren Zitat, das meines Erachtens sehr gut zusammen fasst, was es mit der Entscheidung pro oder contra Kämpfen auf sich hat:

„Niemand gewinnt einen Kampf.“

(„DALTON“ IM FILM „ROADHOUSE“)

Ich will damit nicht sagen, dass du zulassen sollst, dass deine Freundin von einem Betrunkenen angegrapscht wird. Ich würde es nicht tun. Aber ich kann nur für mich entscheiden. Das Urteil soll uns allerdings vor Augen führen, dass ein Kampf, auch wenn wir dafür ausgebildet und gut darauf vorbereitet sind, im Nachgang erhebliche Probleme für uns bedeuten kann, selbst wenn wir nach erster Bewertung siegreich daraus hervor gegangen sind.

Diese Lektion kann dir nicht sagen, wann sich ein Kampf lohnt und wann nicht. Diese Entscheidung muss jeder für sich selbst treffen. Die Abwägung hängt von vielen Faktoren ab. Ich könnte mich zum Beispiel fragen, was für mich auf dem Spiel steht, wenn ich den Angreifer gewähren lasse. Wie groß ist das Risiko, dass ich im Verlauf des Kampfes schwer verletzt oder gar getötet werde?

[...]

K O S T E N L O S E L E S E P R O B E

Lektion 3 Wozu Theorie?

Wie bereits in Lektion 1 dargestellt, kann Kampfsporttraining uns auf die Auswahl und das Anwenden von Techniken in einer Verteidigungssituation vorbereiten. Wenn ich Kurse anbiete, dann ist immer auch ein gewisser Anteil theoretischer Erläuterung Bestandteil des Gesamtinhalts. Der Hintergrund liegt in der bereits thematisierten ursprünglichen Idee der Selbstverteidigung, nämlich dass hiermit alle Maßnahmen zusammengefasst werden, die Schaden von uns abwenden. Ich möchte an einem kleinen Schaubild verdeutlichen, wo die Grenzen eines rein praktischen Trainings gezogen werden müssen: So besteht eine Verteidigungssituation regelmäßig nicht nur aus dem eigentlichen Kampf. Das wäre nur der Fall, wenn ich um eine Hausecke biege und dort jemand steht, der unvermittelt auf mich einschlägt. Vielmehr geht der eigentlichen Kampfhandlung in der Realität allerdings in den meisten Fällen eine Phase der Annäherung und des verbalen Austauschs voraus. Als Beispiele seien hier Situationen angeführt, bei denen der Angreifer uns unserer Barschaft berauben oder auch eine Schlägerei in einer Diskothek anfangen will. In beiden Fällen wird er mit irgendwelchen Worten oder Aufforderungen auf uns einwirken, die irgendeine Reaktion von uns fordern; In den genannten Beispielen wird es sich um die beabsichtigte Herausgabe des Geldes bzw. das Kleinbegeben oder das Einlassen auf die Schlägerei sein. Unabhängig davon, wie diese Annäherung an die Kampfhandlung sich konkret darstellt, befinden wir uns hier in der Phase vor dem Kampf, weshalb wir diesen zeitlichen Rahmen als Vorphase bezeichnen wollen.

Die Vorphase geht schlimmstenfalls in die Kampfphase über. Während dieses zeitlichen Rahmens kommt es zur körperlichen Einwirkung. Das heißt, der Angreifer wird versuchen, uns durch körperliche Angriffe zu verletzen, um sein wie auch immer geartetes Ziel zu verfolgen. Irgendwann kommt die Kampfphase zu einem Ende; Entweder dadurch, dass der Angreifer sein Ziel erreicht hat oder aber er zu dem Ergebnis kommt, dass sein Ziel nicht erreichbar ist.

Hier setzt die Nachphase ein, die sämtliche Aspekte umfasst, auf die der Ver-

lauf der Vorphase und der Kampfphase Wirkung entfalten. In der Nachphase werden beispielsweise die Fragen abzuhandeln sein,

- ob wir selbst verletzt worden sind,
- wie wir psychisch damit umgehen können, dass wir unter Umständen den Angreifer schwer verletzt haben,
- ob wir uns vor Gericht verantworten müssen
- und vieles mehr.

Dieser in drei Phasen gegliederte Ablauf lässt sich also grafisch wie folgt darstellen:



Durch das gedankliche Befassen mit dieser Architektur einer Verteidigungssituation gelangen wir in die komfortable Lage, diesem Ablauf eine weitere Phase voran stellen zu können; Jeder, der die Zeit und Mühe investiert, sich mit diesen Inhalten auseinander zu setzen, tritt im Falle eines Falles nicht spontan in die Vorphase ein, sondern ist auf diese Situation vorbereitet. Diesem Zusammenhang folgend bezeichne ich den Zeitraum vor der Vorphase als Vorbereitungsphase. Wie der geneigte Leser mittlerweile weiß, bediene ich mich gern griffiger Zitate, um meine Aussagen einprägsam anzubringen. Um die Bedeutung der Vorbereitungsphase nachvollziehbar darzustellen, möchte ich dir das folgende Zitat ins Bewusstsein rufen:

*„Spare in der Zeit,
dann hast du in der Not.“*

(VOLKSWEISHEIT)

Der Übertrag zu unserem Thema ist offensichtlich: Je mehr ich über das Thema Selbstverteidigung weiß, je besser ich meine Techniken beherrsche und je umfassender meine Vorbereitung ist, umso höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass ich eine Verteidigungssituation heil überstehen kann. Je mehr Engagement wir also auf die Vorbereitungsphase verwenden, desto besser werden wir die drei Phasen des vorher beschriebenen Ablaufs abarbeiten können.

Wir wollen uns nun der Ausgangsfrage zuwenden, warum ich nun eigentlich das Wissen um die theoretischen Zusammenhänge für so immens wichtig erachte. Dazu wollen wir uns die Inhalte der nunmehr vier Phasen anschauen:



Diese vier Phasen enthalten also zu unterschiedlichen Anteilen Aspekte, die für den Ausgang der Verteidigungssituation entscheidend sein können.

So umfasst die Vorbereitungsphase alle Maßnahmen, die dazu geeignet sind, den Ablauf der drei Folgephasen positiv zu beeinflussen. Dazu gehört zweifellos das Erlernen und wiederholte Üben von Kampftechniken, die mich praktisch in die Lage versetzen, körperliche Attacken eines Angreifers abzuwehren. Weiterhin dient die Vorbereitungsphase auch der gedanklichen Beschäftigung mit dem Thema Selbstverteidigung. Darauf werde ich in Lektion 4 noch weiter eingehen, die sich speziell mit dem Thema der mentalen Vorbereitung auseinandersetzt.

[...]

KOSTENLOSE LESEPROBE

Lektion 4 Mentale Vorbereitung

Die meisten Leser werden bei dem Stichwort „Mentale Vorbereitung“ im Zusammenhang mit Selbstverteidigung an Dinge wie Meditation denken und vielleicht Bilder im Kopf haben von Shaolin-Mönchen im Schneidersitz, die in von Räucherstäbchen geschwängelter Luft einen monotonen Singsang anstimmen. Vielleicht denkst du auch an die Szene aus dem Film „Bloodsport“, in der Jean-Claude van Damme im Querspagat mystisch anmutende Gebetsbewegungen ausführt und dabei vor seinem geistigen Auge Trainingssequenzen mit seinem Meister heraufbeschwört. Hast du jetzt eins dieser Bilder im Kopf?



Buddhistischer Mönch in Meditation.

Vergiss es wieder! Das ist nicht das, was ich unter mentaler Vorbereitung verstehe. Wie wir in den voran gegangenen Lektionen erfahren haben, wird der Verlauf einer Verteidigungssituation vielfach von unseren Entscheidungen bestimmt. Die Vielfalt der zugrunde liegenden Fragen lässt es aber in der dynamischen Situation nicht zu, dass wir uns eingehend damit beschäftigen. Letztlich steht uns auch schlicht nicht die benötigte Zeit zur Verfügung, alle Argumente unter Berücksichtigung ihrer Vor- und Nachteile, ihrer Rechtmäßigkeit sowie der jeweiligen Folgen abzuwägen. Wir werden also schnelle

Entscheidungen treffen müssen. Jeder von uns weiß jedoch, dass wir spontan oft andere Entscheidungen treffen als wir das tun würden, wenn wir alle Aspekte der Fragestellung beleuchten können. An dieser Stelle sei der Verweis auf unser Beispiel aus Lektion 2 erlaubt, bei der ein Richter die Überlegungen für die Folgen der Abwehr mittels eines Faustschlages dem Verteidiger für zumutbar erachtete.

Weiterhin raubt mir die gedankliche Beschäftigung mit den durch die aktuelle Situation schlagartig auftretenden Fragen zwangsläufig einen Teil der Aufmerksamkeit, die ich aber eigentlich zur Analyse der Situation bräuchte.

Daraus folgt: Je mehr Gedanken ich mir im Vorfeld über mögliche Situationen und deren Lösung mache, umso weniger Energie und Zeit muss ich darauf verwenden, wenn die Situation tatsächlich auftritt. Überdies gestattet es mir die gedankliche Beschäftigung mit der Thematik im Vorfeld, wohl überlegte Vorentscheidungen über viele relevante Fragen zu treffen. Im Falle einer Konfrontation oder eines Angriffs kann ich auf diese Entscheidungen zurückgreifen, ohne darüber groß nachdenken zu müssen.

Aber nicht nur zur unmittelbaren Bewältigung der Situation ist die mentale Vorbereitung immens hilfreich. Auch und insbesondere, um die psychische Belastung des Angriffs und unserer Handlungen verarbeiten zu können, ist ausreichende und intensive gedankliche Beschäftigung mit den auftretenden Fragestellungen bedeutsam. Zur Verdeutlichung möchte ich ein Beispiel anführen, das ich selbst erlebt habe:

In der Nacht zum 26. Januar 1996 war ich als Polizeibeamter im Nachtdienst auf Streife. Ich war 25 Jahre alt und gerade zum ersten Mal Vater geworden.

Wir wurden zum Verdacht eines Wohnungseinbruchs geschickt. Im Verlauf des Einsatzes stellte sich heraus, dass es sich um einen echten Alarm handelte und der Täter sich in einer Wohnung befand. Aufgrund verschiedener Umstände entschlossen wir uns zur sofortigen Festnahme des Täters, sodass ich ein Fenster einschlug und die dunkle Wohnung betrat. Der Einbrecher hielt sich in der Wohnung versteckt und griff mich bei einer für ihn passenden Gelegenheit von hinten an, in dem er versuchte, aus vollem Lauf mit zwei langen

Schraubendrehern auf mich einzustechen. Ich bemerkte den Angriff rechtzeitig, schwenkte herum und stoppte den Angriff unmittelbar, indem ich die Schusswaffe gegen den Angreifer einsetzte. Der angeschossene Einbrecher flüchtete zunächst und griff außerhalb der Wohnung auch meinen Kollegen mit den Schraubendrehern an, der ebenfalls auf ihn schoss. Der weiter flüchtende Einbrecher konnte letztlich durch uns zu Fall gebracht und festgenommen werden. Er wurde notärztlich behandelt und im Krankenhaus konnte sein Leben gerettet werden.

Ich bin überzeugt davon, dass ich diesen Einsatz nur deshalb überlebt habe, weil einerseits das jahrelange Training mich zu schnellen Reaktionen befähigte, ich andererseits aber auch keine Zeit für die Entscheidung „schießen oder nicht schießen“ aufwenden musste. Überdies war es so, dass mein Kollege, der deutlich erfahrener war als ich, nach dieser Erfahrung wieder mit dem Rauchen anfang, obwohl er zuvor jahrelang abstinent gewesen war. Ich erinnere mich noch, als wir unmittelbar nach dem Einsatz zurück zur Wache kamen und er sagte: „Und da denkst du, sowas passiert dir nie.“

Nun, das traf für mich nicht zu. Als ich den Beruf des Polizeibeamten ergriff, war mir klar, dass eine solche Situation auf mich zukommen kann. Und ich gehe noch weiter: Mir war nicht nur die Möglichkeit klar, sondern mir war auch immer bewusst, wie ich in einem solchen Fall reagieren würde. Wie bereits dargestellt, sehe ich hierin eine wesentliche Bedingung dafür, unmittelbar eine (richtige) Entscheidung zu treffen.

Natürlich war das knapp, und als ich morgens nach Hause kam, nahm ich als erstes meinen kleinen Sohn auf den Arm. Das Schlimmste an diesem Erlebnis war für mich die Erfahrung, dass wirklich jemand versucht, mich zu töten. Dass ich auf ihn geschossen und ihn schwer verletzt habe, hat mich keine schlaflose Nacht gekostet.

Im Ergebnis halte ich mentale Vorbereitung für unabdingbar wichtig. Doch wie macht man das? Zunächst muss ich mir darüber klar werden, wie gefährdet ich bin. So ist ein Polizeibeamter oder jemand, der vergleichbar oft zwangsläufig mit anderen Menschen in Konfrontation treten muss, ohne Zweifel mit höherer Wahrscheinlichkeit gefährdet, angegriffen zu werden, als beispielsweise ein Konditormeister, der während seiner Arbeitszeit in der

Backstube steht und Leckereien zubereitet. Sitze ich abends zu Hause vor dem Fernseher oder gehe ich zum Feiern in ein Festzelt? Bin ich physisch und von meinen Kenntnissen her in der Lage, Angriffe abwehren zu können? Bringe ich die erforderliche Gewaltbereitschaft mit, einen Angreifer bei Notwendigkeit so schwer zu verletzen, dass er kampfunfähig wird?

Über das letzte Thema habe ich kürzlich mit meiner Mutter gesprochen, die auf diese Frage antwortete: „Ich könnte nie jemanden verletzen.“ Auch diese Aussage ist eine wichtige Erkenntnis im Rahmen der mentalen Vorbereitung. Komme ich nämlich nach ausgiebiger Überlegung zu diesem Ergebnis, dann muss meine daraus resultierende Entscheidung lauten, dass ich mich tunlichst von gefahrenträchtigen Situationen fernhalten muss.

Mentale Vorbereitung umfasst also jede gedankliche Beschäftigung mit dem Thema Selbstverteidigung. Neben den oben aufgeworfenen Fragen können auch weitere Fragen von Belang sein. Das Spektrum ist so vielfältig, dass es unmöglich ist, hier wirklich alle Fragen zu behandeln, zumal die Fragen auch sehr individuell sind und für jeden anders lauten müssen. Ich will nur einige essentielle Fragen aufwerfen, die wirklich grundlegend sind und die sich jeder obligatorisch beantworten muss, bevor er sich in Situationen begibt, aus denen sich ein Angriff ergeben kann:

Was kann mir passieren?

Hier muss ich unter Berücksichtigung meiner Tätigkeiten (beruflich wie auch in der Freizeit) eine Risikobewertung für mich selbst und mein Umfeld vornehmen.

Wer kann mir gefährlich werden?

Um diese Frage zu beantworten, muss ich einerseits überlegen, welcher Art der Kontakt mit anderen Menschen in meiner persönlichen Situation sich gestaltet. So ist beispielsweise ein Wärter im Hochsicherheitstrakt einer Justizvollzugsanstalt täglich von anderen Menschen umgeben als eine Erzieherin im Kindergarten. Je nach dem Ergebnis der Analyse meiner Risikofaktoren führt mich das zu der

Überlegung, ob ich im Hinblick auf meine körperlichen Fähigkeiten, meine technischen Kenntnisse und meinen Trainingsstand ausreichend für eine mögliche Konfrontation vorbereitet bin. Das stellt nämlich gleich die nächste Frage dar:

Bin ich auf denkbare Angriffe vorbereitet?

Dazu gehört die ehrliche Beurteilung meiner eigenen Person. Das ist sehr viel schwerer, als du vielleicht denkst. Andere Personen zu beurteilen und einzuschätzen, fällt uns oft leicht. Bei uns selbst ist das ungleich schwieriger, da wir uns für eine realistische Einschätzung ganz intensiv besonders mit unseren Schwächen auseinandersetzen müssen. Wenn wir bei dieser intensiven Betrachtung unserer Verteidigungsfähigkeit auf Defizite stoßen, leitet uns das prompt zur nächsten Frage:

Was muss ich tun, um mich auf Angriffe vorzubereiten?

Den ersten Schritt hast du bereits getan: Du befasst dich gerade gedanklich mit diesen wichtigen und teilweise heiklen Fragen. Wenn du im Laufe der folgenden Lektionen vielleicht an der einen oder anderen Stelle erkennst, wo deine Schwächen liegen, verbirgt sich genau darin die Chance, das Defizit auszugleichen.

Vielleicht entscheidest du dich, mehr Kommunikationstraining in Form von Partnerübungen durchzuführen. Vielleicht erkennst du auch, dass du aufgrund von Beeinträchtigungen körperlich den meisten Gegnern nicht gewachsen sein wirst und entscheidest dich daher für irgend eine Art der Bewaffnung oder einer bestimmten Strategie der Vermeidung gefährlicher Situationen.

[...]

KOSTENLOSE LESEPROBE

Lektion 5 Von Tätern und Opfern

Als Ausgangspunkt für unser Hauptthema der Selbstverteidigung müssen wir uns natürlich zunächst mit der Überlegung befassen, wovon wir uns durch die Kenntnisse und Fähigkeiten, die wir uns aneignen wollen, überhaupt schützen wollen. Im wesentlichen wird es hier um Gewalt, speziell körperliche Gewalt, gehen. In grauer Vorzeit war es absolut üblich und völlig normal, dass man sich das, was man haben wollte, mit Gewalt genommen hat. Während sich die Tierwelt nach wie vor in Form der Nahrungskette durch einen fortwährenden Prozess des Fressens und Gefressenwerdens reguliert, haben wir Menschen Regularien des Miteinanderlebens entwickelt, die es uns gestatten, ohne die tägliche Bedrohung unseres Lebens unseren Alltag gestalten zu dürfen. Darauf wird in Lektion 10 zum Thema Recht noch eingegangen. Dieser Umstand bringt es aber auch mit sich, dass wir, was Gewalterfahrung angeht, sehr viel empfindlicher sind als es unsere Vorfahren noch vor wenigen hundert Jahren waren. So wäre im Mittelalter niemandem ein Gespräch wert gewesen, wenn jemand einem anderen bei einer Wirtshausschlägerei die Nase gebrochen hätte. Gewalt anzuwenden und auch Gewalt zu erfahren, war ein völlig normaler Vorgang. Wir wollen uns zunächst dem Gewaltbegriff und den Ursachen für die Entstehung von Gewalt zuwenden, bevor wir im weiteren die Akteure bei einer gewalttätigen Auseinandersetzung, also den Täter und das Opfer, betrachten werden. Abschließend werden wir uns mit der wichtigsten Frage befassen, nämlich ob es erlernbare Mechanismen gibt, die uns davor bewahren können, Opfer zu werden.

Kapitel 1: Der Gewaltbegriff

Das Wort Gewalt entstammt dem althochdeutschen Begriff „waltan“, der soviel bedeutet wie „stark sein“ oder „beherrschen“. Die Internet-Enzyklopädie Wikipedia versteht darunter sinngemäß Handlungen, Vorgänge und soziale Zusammenhänge, durch die auf Menschen, Tiere oder Gegenstände ein-

gewirkt wird, um Einfluss, Veränderung oder Schädigung zu bewirken. Im engeren Sinne verstehen wir darunter eine illegitime Anwendung von Zwang.

Natürlich kann die Ausprägung von Gewalt vielfältig sein. So kann Gewalt in unserer heutigen Gesellschaft auch politischen oder sozialen Druck meinen. Wir wollen uns aber hier lediglich mit dem Teilaspekt der körperlichen Gewalt beschäftigen, womit die unmittelbare Einwirkung eines Menschen auf den Körper eines anderen Menschen gemeint ist.



Opfer von Gewalt werden durch das Erleben ihrer Machtlosigkeit oft dauerhaft traumatisiert und leiden ihr Leben lang unter den psychischen Folgen.

Wenn wir verhindern wollen, Opfer von Gewalt zu werden, ist es dienlich zu verstehen, warum Menschen überhaupt Gewalt anwenden. Eine sehr einfache, aber auch oberflächliche Erklärung lautet: Gewalt funktioniert! Seit Menschengedenken hat unsere Gattung Gewalt eingesetzt, um ihre Ziele zu erreichen. Auch in unserer heutigen zivilisierten Welt gibt es durchaus gesellschaftlich gebilligte Gewalt. In diesem Kontext sei beispielsweise auf das Gewaltmonopol des Staates verwiesen; Wären Armee und Polizei nicht zur Anwendung von Gewalt befugt, wären sie nicht handlungsfähig. Insofern kann auch nicht pauschal gesagt werden, dass die Anwendung von Gewalt etwas Schlechtes sei. In diesem Zusammenhang möchte ich noch einmal ein Zitat einflechten, das den variablen Standpunkt zu dem Thema Gewalt verdeutlichen soll:

*„Wo Unrecht zu Recht wird,
wird Widerstand zur Pflicht.“*

(BERTOLT BRECHT)

Gerade in Betrachtung des zeitlichen Kontexts zu dem Nazi-Regime in Deutschland wird deutlich, dass damit durchaus gemeint sein kann, dass man sich gegen Unrecht auflehnen darf und soll. Nur damit sind auch militärische Interventionen zu begründen. Man denke nur an die Luftangriffe der Alliierten gegen Deutschland während des Zweiten Weltkriegs. Niemand kann leugnen, dass es sich dabei um Gewalt gehandelt hat. Die wenigsten Menschen unserer Zeit werden jedoch die Notwendigkeit dieser Maßnahmen in Abrede stellen.

Um wieder ganz konkret zu unserem Thema zu kommen, ist doch auch jedes Erlernen von Selbstverteidigungstechniken auf das Ziel ausgerichtet, Gewalt anzuwenden. Lediglich der Zweck (der Verteidigung) ändert doch unsere Anschauung, ob es sich bei der Gewalt nun um etwas Schlechtes oder etwas Gutes handelt. Ein amerikanischer Autor und Selbstverteidigungsexperte hat dies in seinem Buch „Violence – A Writer's Guide“ sehr treffend auf den Punkt gebracht:

*„The only defense against evil, violent people
is good people who are more skilled at violence.“*

(RORY A. MILLER)

Sinngemäß ins Deutsche übersetzt bedeutet das:

*„Die einzige Verteidigung gegen böse, gewalttätige Menschen
sind gute Menschen, die besser in Gewalt trainiert sind.“*



Die Erfahrung von Gewalt kann Menschen dauerhaft traumatisieren und psychisch stark beeinträchtigen. Das Phänomen der Anwendung von Gewalt wird sich niemals abstellen lassen, denn Gewalt funktioniert!

Obwohl der Begriff der Gewalt in unserem Bewusstsein negativ besetzt ist, kann Gewalt dennoch notwendig sein, um bestehende Missstände abzustellen. Typisches Beispiel hierfür sind Revolutionen oder auch die Anwendung von Zwangsmaßnahmen der Polizei gegen Straftäter zum Schutz von Opfern.

Kapitel 2: Wer wendet Gewalt an?

Wir haben im vorigen Kapitel erfahren, dass es unzählige Formen von Gewalt gibt, ebenso zahlreiche Motive, Gewalt anzuwenden. Wir wollen uns hier mit den Fällen auseinandersetzen, bei denen wir selbst im Grundsatz gefährdet sein könnten, Adressat dieser Gewalt zu werden. Um dies entsprechend charakterisieren zu können, müssen wir uns nach möglichen Motiven der Täter fragen. Ausschließen möchte ich an dieser Stelle Angriffe, denen eine lange Vorgeschichte voraus geht, wie etwa familiäre Konflikte oder Streitsituationen, die aus Beziehungsproblemen entstehen. Hier handelt es sich nämlich regelmäßig nicht um typische Selbstverteidigungssituationen, die sich ad hoc ergeben. Vielmehr hätte man längst vorher die Möglichkeit gehabt, die Situation sozialkonform zu regeln. Ich möchte hier stattdessen auf die Situationen eingehen, die jedem von uns zustoßen können, ohne dass wir etwas dafür getan haben, uns in die Gefahr eines Angriffs zu bringen. Wenn wir genau über diesen Punkt einmal nachdenken, dann fällt es uns sofort schwerer, Motive für einen möglichen Angriff zu finden. Denkbar wäre hier beispielsweise, dass ein Täter unser Geld will, dass er (meist gegenüber Frauen) sexuelle Gewalt anwenden will oder dass er schlicht einen kurzfristigen Erfolg durch das Erleben einer durch Gewalt empfundenen Macht erleben will.

Da im Falle eines finanziell geprägten Motivs die Androhung oder Anwendung von Gewalt Mittel zum Zweck ist, wird der Täter hier nur dann Gewalt anwenden, wenn sie ihm notwendig erscheint. Weiterhin wird er nur die Gewalt anwenden, die er für erforderlich hält, um sein Ziel zu erreichen. Diese Form der Gewaltanwendung ist systematisch und kalkuliert. Wir können sie vermutlich umgehen, indem wir dem Täter geben, was er will.

In dem Fall, dass der Täter Gewalt um ihrer selbst Willen einsetzen will, sind die Ursachen und Motive vielschichtiger. Zugleich besteht für den Adressaten der Gewalt ein deutlich höheres Risiko, schwer verletzt oder gar getötet (im Falle sexueller Gewalt vergewaltigt) zu werden. Während im Fall der zur Erlangung von finanzieller Beute eingesetzten Gewalt die Motivlage klar erkennbar ist, wollen wir uns nun mit den Tätern auseinandersetzen, die Gewalt anwenden, um sie als Mittel zur Selbstbestätigung zu erleben.

Wie wir bei der Betrachtung des Gewaltbegriffs erkennen konnten, hat die Ausübung von Gewalt zugleich etwas mit dem Besitz von Macht zu tun. Aus kriminologischen Forschungen ist zum Beispiel auch bekannt, dass es Sexualstraftätern bei ihren Taten viel weniger um das Erleben von Sexualität als vielmehr um die Ausübung von Macht geht. Wenn wir uns einmal anschauen, was das für Menschen sind, die sexuelle oder scheinbar unmotiviert Gewalt ausüben, so werden wir in vielen Fällen feststellen, dass es sich um Personen handelt, deren Leben nach den Maßstäben der sie umgebenden Gesellschaft von Misserfolgen geprägt ist. Es handelt sich häufig um Menschen mit schlechten Perspektiven für ihr Leben. Das ist nicht zwangsläufig mit Erfolglosigkeit in Schule und Beruf in Kontext zu setzen, kommt aber in dieser Kombination vor. Insgesamt ist (scheinbar) unmotiviert Gewalt aber in nahezu allen Fällen Ausdruck eines Versuchs, zeitweise aus der alltäglichen Frustration eines von Misserfolgen oder Langeweile geprägten Lebens zu entfliehen.

[...]

KOSTENLOSE LESEPROBE

Kapitel 4: Die Täter-Opfer-Korrelation

Was ist also zu tun, damit wir von dem Täter nicht als Opfer wahrgenommen werden? Um auch diesen Aspekt nachvollziehbar zu veranschaulichen, möchte ich auf ein weiteres Beispiel aus meinen Kursen zurückgreifen:

Ich fordere die Kursteilnehmer auf, sich gedanklich in einen hungrigen Tiger hinein zu versetzen. Der Tiger ist auf der Suche nach Beute und kommt an einem Wasserloch vorbei, wo er auf einen jungen Elefantenbullen trifft. Dem Tiger ist sofort klar, dass er dieses Tier nicht erbeuten kann. Es ist zu groß, zu schwer und in der Lage, den Tiger seinerseits schwer zu verletzen. Eine Verletzung kann der Tiger sich nicht erlauben, denn dann kann er nicht mehr jagen und muss verhungern.



Bengalischer Tiger.

Der Tiger streift also weiter durch den Urwald und sieht auf einer Lichtung eine Gruppe junger Antilopen, die aufmerksam ihre Umgebung beobachten. Der Tiger weiß, dass er einen Wettlauf gegen diese Tiere nicht gewinnen kann. Er kann sich einen erfolglosen Sprint aber nicht leisten, da dieser ihn schwächen würde und ein

späterer Jagderfolg unwahrscheinlich wird. Er wird die Antilopen also nicht weiter beachten.

Sein Weg führt ihn weiter zu einer Grünfläche, auf der gedankenverloren ein Schaf weidet, ohne sich um seine Umgebung zu kümmern.

Das Beispiel endet an dieser Stelle. Wenn ich nun die Aufgabe stelle, die beschriebenen Tiere als Täter oder Opfer zu charakterisieren, sind wir uns sicher einig, dass diese Rolle des Täters dem Tiger zufällt. Obwohl nun noch andere Tiere unser Beispiel bevölkern, wird letztlich das Schaf zum Opfer.

Wenn ich dieses Beispiel aus der Fauna auf uns Menschen übertrage, wird deutlich: Die Auswahl des Opfers läuft bei einem potenziellen Täter teilweise unbewusst nach Schemata ab. Wie in der Tierwelt nehmen wir unsere Umwelt und die Menschen darin durch bestimmte Reize wahr. Ein Sprichwort sagt:

*„Für den ersten Eindruck
gibt es keine zweite Chance.“*

Untersuchungen zu diesem Thema belegen, dass wir uns innerhalb der ersten sieben Sekunden ein Bild von einem Menschen machen, wenn wir ihn kennen lernen oder erstmals wahrnehmen. Um diesen ersten Eindruck zu revidieren oder zu korrigieren, benötigt es viel Anstrengung. Die Ursache hierfür liegt darin begründet, dass wir uns eingestehen müssten, dass wir uns in jemandem getäuscht haben, unabhängig ob im positiven oder im negativen Sinne. Viel eher sind Menschen geneigt, ihrem ersten Urteil zu vertrauen. Oft ist der erste Eindruck, den wir von einem Menschen gewinnen, ja auch der richtige. Schließlich gründet er sich auf die Gesamtheit dessen, was wir zuerst von einer fremden Person wahrnehmen. Dazu gehören die körperliche Erscheinung, die Sprechweise sowie alle Facetten des Verhaltens, die wir in der Kürze der Zeit wahrnehmen können. Wir ordnen so auf Basis unserer eigenen Einstellungen, Vorlieben, Abneigungen und Wertevorstellungen Menschen in Kategorien ein. Das geschieht überwiegend unterbewusst. Nur in Fällen, wo uns jemand besonders positiv oder negativ auffällt, treffen wir eine bewusste Einordnung.

Was ist also für uns zu tun? Die Reize, die ein potenzieller Angreifer von uns erhält, entstehen durch Signale, die wir (bewusst und unbewusst) aussenden. Der Täter nimmt diese Signale wahr und bewertet sie, wobei auch dieser Prozess sowohl bewusst als auch unbewusst stattfindet.

Überspitzt kann man also sagen: Wenn das Opfer sich anders verhalten hätte, wäre der Täter nie zum Täter geworden! Wir alle kennen die Ausrede von Sexualstraftätern, dass sein Opfer ihn provoziert, ihn gereizt habe. „Die wollte es doch“, ist ein Ausspruch, der klischeehaft wiedergegeben werden kann. Nun, natürlich besteht ein Unterschied zwischen „etwas wollen“ und Opfer werden. Ich will hier auch nicht die Ausreden der Täter legitimieren. Natürlich ist das Handeln eines Vergewaltigers immer zu verurteilen. Man muss aber auch feststellen, dass es einen Unterschied gibt zwischen einem zufälligen Opfer, das einfach nur zur falschen Zeit am falschen Ort war und einer Frau, die (Achtung: Klischee!) voll aufgebrezelt eine Stammkneipe von sexuell ausgehungerten Matrosen besucht. Natürlich hat auch in diesem Fall niemand das Recht, die Frau anzufassen, wenn sie das nicht will. Aber in unserem Kontext ist das keine moralische Fragestellung, sondern eine taktische Entscheidung.

Man nennt diesen Zusammenhang die Täter-Opfer-Korrelation. Auf einen Nenner gebracht lautet der Grundsatz: Opfer-Verhalten bedingt Jäger-Aktivität. Sowohl in unserem Beispiel aus der Tierwelt als auch im realen Leben wird der Angriff erst dann ausgelöst, wenn im Bewusstsein des Täters die richtige Kombination aus Signalen das Okay gibt.

Um wieder zurück zu unserem Beispiel zu kommen, lässt sich zusammen fassen: Wer sich wie ein Schaf verhält, darf sich nicht wundern, wenn er wie ein Schaf behandelt wird.

*„Du musst dich entscheiden,
ob du ein Wolf oder ein Schaf sein willst.“*

(„ALONZO HARRIS“ IM FILM „TRAINING DAY“)

Wie geben wir jetzt einem potenziellen Täter zu verstehen, dass wir kein geeignetes Opfer sind? Das erarbeiten wir uns in den folgenden Lektionen.



Täter wählen ihre Opfer nach bestimmten Kriterien aus. Diese Auswahl erfolgt in weiten Teilen unbewusst anhand von Signalen, die das Opfer (ebenfalls zum großen Teil unbewusst) aussendet und damit seine Eignung als Opfer bestätigt.

ENDE DER KOSTENLOSEN LESEPROBE

Ich hoffe, dieser kleine Einblick hat dich neugierig gemacht, wie man sich auf kritische Situationen und letztlich einen Verteidigungsfall vorbereiten kann.

Wie kann ich mich auf die Kommunikation mit einem Aggressor vorbereiten? Wann und wie darf ich mich verteidigen? Sollte ich mich bewaffnen? Welche Pflichten habe ich, wenn ich mich verteidigt habe und mein Gegner verletzt am Boden liegt?

Wenn dich die Antworten auf diese und viele weitere Fragen interessieren, dann würde ich mich freuen, wenn du mein Buch kaufst.

Bleib gesund!

Thorsten Schmidt,

im April 2017

Wenn man sich in einer Situation befindet, die sich zu einem körperlichen Angriff entwickeln kann, wird man schnell Entscheidungen treffen müssen: Flucht oder Gegenwehr? Reden oder kämpfen? Die in diesem Moment unter Zeitdruck getroffenen Entscheidungen können später weit reichende Folgen haben.

Durch dieses Buch wird der Leser in in die komfortable Lage gebracht, über viele kritische Fragen bereits im Vorfeld wichtige Entscheidungen zu treffen, die sowohl psychologische und taktische als auch rechtliche Aspekte berücksichtigen.

Auch die Fragen, warum manche Menschen einen Reiz darin sehen, Gewalt gegen andere Menschen auszuüben, warum manche Menschen eher gefährdet sind, Opfer solcher Taten zu werden, ob es Sinn macht, sich zu bewaffnen und viele weitere werden anhand wissenschaftlicher Erkenntnisse und rechtlicher Aspekte verständlich dargestellt.

Durch die kontroverse Auseinandersetzung mit den vielfältigen Risiken, die neben der Möglichkeit eigener Verletzung auch straf- und zivilrechtliche Folgen umfassen, erklärt der Autor Strategien und Mechanismen, um Kämpfe zu vermeiden.

Thorsten Schmidt ist Kriminalbeamter und verfügt über mehr als 30 Jahre Erfahrung in Kampfsport und Selbstverteidigung. Er ist Entwickler des Hybrid Defense Concept, einer Mischform einfacher Techniken aus unterschiedlichen Kampfsystemen mit und ohne Waffen.

Der Autor ist auf diesem Gebiet als Trainer, Kursleiter und Referent tätig und zeigt in diesem Buch Möglichkeiten und Grenzen der Vorbereitung auf eine Verteidigungssituation auf.

