

Strategien gegen Angst: Selbstverteidigung

Manche Ängste sind real und lassen sich nicht „wegreden“. Wer in einer unsicheren Gegend wohnt und nachts auf die Straße muss, wird durch Angst zu vorsichtigem und vernünftigem Verhalten angeregt. Übermäßige Angst kann jedoch behindern. Grundkenntnisse in Selbstverteidigung sorgen dafür, dass reale Ängste auf einem gesunden Niveau bleiben. Selbstverteidigungsfähigkeiten erleichtern es auch Menschen mit generalisierter Angst oder mit geringem Selbstvertrauen, entspannter durchs Leben zu gehen. Wenn Sie die folgenden Anregungen beherzigen, verschaffen Sie sich eine zusätzliche Portion Selbstsicherheit. Die Tipps entstammen den Büchern: John „Lofty“ Wiseman: City-Survival. Das Handbuch zur Selbstverteidigung. Pietsch. 2. Auflage, 2000; Arnold Schacht/Herbert Frese: Selbstverteidigung für Friedfertige. Abwehrtechniken für den Alltag, Sportverlag 1999.

Vermeiden Sie Gefahren! Stärken Sie Ihr „Rechtsbewusstsein“!

Grundlagen der Selbstverteidigung sind der Wille zur Selbstbehauptung und vernünftige Vorsichtsmaßnahmen. Die beste Selbstverteidigung ist die Kunst, Gewalttätigkeiten von vornherein aus dem Weg zu gehen. Sollte es dennoch unverschuldet dazu kommen, können Sie mit bestem Gewissen in dem Bewusstsein handeln, 100-prozentig im Recht zu sein. So mobilisieren Sie 100 Prozent Ihrer Kraft und sonstigen Fähigkeiten. Die Gewissheit, moralisch im Recht zu sein, ist eine starke psychologische Waffe. Fachen Sie Ihren Überlebenswillen an, indem Sie sich vor Augen führen, was Sie alles verlieren könnten (Kinder, Ehegatten, Gesundheit, Lebensgenuss). Machen Sie sich bewusst, was es bedeuten würde, tot oder dauerhaft behindert zu sein. Entfachen Sie dadurch Wut und „Killerinstinkt“.

Erhöhen Sie Ihre körperliche und geistige Fitness

Eine gute körperliche Fitness (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit) stärkt Ihr Selbstbewusstsein. Sie werden in allem schneller und können Energien rascher mobilisieren. Damit sind Sie allein schon solchen Angreifern überlegen, die gestresst sind oder unter Drogen stehen und deshalb verlangsamt und unkoordiniert handeln. Optimal wäre es, Ihre Fitness in einem Kampfsportverein zu trainieren. Wechseln Sie möglichst häufig den Trainingspartner. So lernen Sie, sich auf unterschiedliche Menschen einzustellen. Schreien Sie zwischendurch übungshalber, wenn es möglich ist (z.B. im Auto oder wenn Sie weit und breit allein sind). Legen Sie Ihre Schlaghemmung ab, indem Sie zu Hause übungshalber auf ein Kissen oder eine Matratze einhauen (möglichst mit lauter Stimme). Trainieren Sie auch Ihre geistige Fitness, indem Sie sich spielerisch zwischendurch vorstellen, Sie seien Mitglied eines Sicherheitsdienstes, das potenzielle Gefahrenquellen erkennen und diese entschärfen muss (Fragen Sie sich beispielsweise: „Wo ist der sicherste Platz?“ „Soll ich mich unter einen Kronleuchter setzen?“ „Können in Abfalleimern Wespen harren?“ „Wie reagiere ich, wenn mich der Arbeiter mit seinem Stemmeisen angreift?“).

Beugen Sie vor

Lassen Sie alles zu Hause, was Sie nicht verlieren möchten. Führen Sie nur die nötigen Ausweise bei sich; trennen Sie Ausweise und Wohnungsschlüssel. Teilen Sie Bargeld auf verschiedene Taschen auf (nie in der Gesäßtasche). Händigen Sie notfalls einen Teilbetrag freiwillig aus. Tragen Sie einen separaten Geldgürtel unter Ihrer Kleidung, benutzen Sie verschließbare Innentaschen. Lernen Sie die Telefonnummer auswendig, unter der Sie Kreditkarten sofort telefonisch sperren lassen können (069/740987). Erhöhen Sie ihre Aufmerksamkeit in klassischen Gefahrensituationen, wie Flughäfen, Bahnhöfen, Parkplätzen, Bushaltestellen, Parkhäusern, Parkanlagen, Flussufern, Baustellen, Rotlichtbezirken, Drogenmilieu, Bars und Kneipen zur Sperrstunde. Lassen Sie sich in den genannten Gegenden begleiten, wann und wo immer dies möglich ist. Gönnen Sie sich ein Taxi (das Sie schon von zu Hause oder vom Restaurant aus bestellen sollten und nicht erst unterwegs suchen). Holen Sie schon im Auto den

Hausschlüssel aus der Tasche (um nicht vor der Haustür wühlen zu müssen). Bitten Sie den Taxifahrer zu warten, bis Sie das Haus betreten haben. Orientieren Sie sich vorab über die Abfahrtszeiten öffentlicher Verkehrsmittel, um unnötige Wartezeiten zu vermeiden. Führen Sie eine Telefonkarte oder ein Handy bei sich. Behängen Sie sich nicht unnötig mit Schmuck und behindernden Gegenständen (Kameras, Koffern). Tragen Sie Gepäck immer auf der verkehrsabgewandten Seite. Tragen Sie Riemen von Umhängetaschen schräg über dem Oberkörper. Verzichten Sie auf aufreizende Bekleidung. Wählen Sie Kleidungsstücke, die Sie in der Bewegungsfreiheit nicht behindern und nicht gegen Sie selbst eingesetzt werden können (wie etwa ein Schal zum Würgen). Tragen Sie feste Schuhe (zum Rennen oder Zutreten). Orientieren Sie sich schon zu Hause über die Wegstrecke, um unterwegs nicht auffällig mit Karten hantieren zu müssen. Führen Sie eine Alarmsirene, Trillerpfeife, eine stark leuchtende (blendende) Taschenlampe oder einen Spazierstock bei sich (Berücksichtigen Sie dabei, dass Ihre Waffen auch gegen Sie selbst gerichtet werden können). Auch das Mitführen kommerzieller Hilfsmittel (Gasspraydosen, Schrillalarne) hilft, die „Opferausstrahlung“ zu verringern. Setzen Sie sich in Zügen in keine leeren oder nur mit einer Person besetzten Abteile. Halten Sie sich in Bussen und Straßenbahnen in der Nähe des Fahrers, der Tür oder anderer Fahrgäste auf. Wechseln Sie den Platz, wenn Sie jemand belästigt. Protestieren Sie laut und beschweren Sie sich notfalls beim Personal. Installieren Sie zu Hause eine Außenlichtanlage mit Bewegungsmelder. Legen Sie sich eine Kassette mit Hundegebell zu. Lassen Sie sich die Identität unbekannter „Beamter“ telefonisch bestätigen. Begegnen Sie Leuten mit Vorsicht, die Sie „nur um einen Gefallen bitten“. Setzen Sie als alleinlebende Frau nur den Anfangsbuchstaben Ihres Vornamens ins Telefonbuch bzw. auf Klingel- oder Briefkastenschild. Geben Sie auf Gepäckanhängern und Flugscheinen nicht Ihre Privat-, sondern Ihre Dienstanschrift an.

Wahren Sie Abstand

Wechseln Sie rechtzeitig auf die andere Straßenseite, wenn Ihnen jemand folgt oder Sie an eine unübersichtliche Wegbiegung gelangen. Nehmen Sie in Kurven immer die besser überschaubare Außenseite. Gehen Sie auf Landstraßen immer links, um den entgegenkommenden Verkehr beobachten zu können. Bewegen Sie sich notfalls auf der Straßenmitte, wenn Wald oder Hecken die Straßen säumen. Wahren Sie bei engerem Kontakt zu einer bedrohend wirkenden Person immer mindestens zwei Armlängen Abstand. Bewegen Sie sich zurück, wenn der andere auf Sie zukommt. Bringen Sie Hindernisse zwischen sich und den Angreifer (wie Mülltonne, loses Verkehrsschild, Feuerlöscher - die Sie auch als Waffen nutzen können). Seien Sie einfallreich. Prüfen Sie in unsicheren Situationen routinemäßig alle Fluchtmöglichkeiten.

Gestalten Sie Autofahrten sicher

Sorgen Sie dafür, dass Ihr Auto immer voll getankt und gut gewartet ist, dann haben Sie nachts oder auf weiter Flur keine Pannen zu befürchten. Besuchen Sie vorsorglich einen Pannenkurs. Fahren Sie notfalls mit Plattfuss weiter (Leben und Gesundheit sind wertvoller als eine kaputte Felge). Führen Sie ein Handy und eine schwere Taschenlampe bei Autofahrten mit sich. Nähern Sie sich Ihrem geparkten Auto in einem Winkel von 45 Grad und mit bereits griffbarem Schlüssel, wenn Sie dieses in einer unsicheren Gegend abgestellt haben. Bücken Sie sich kurz und überprüfen Sie, ob Sie auf der anderen Seite des Wagens Füße sehen. Werfen Sie vor dem Einsteigen einen Blick auf den Rücksitz. Verriegeln Sie das Auto von innen. Warten Sie bei Pannen im Inneren des Autos (bei eingeschaltetem Warnlicht und Innenbeleuchtung). Verwahren Sie Wertgegenstände im Kofferraum oder unter den Sitzen. Fahren Sie nie auf ein Auto so nahe auf, dass Sie im Notfall nicht mehr zur Seite ausscheren können. Halten Sie Abstand in alle Richtungen. Verzichten Sie im Straßenverkehr auf Aggressionen (Hupen, „Vogel zeigen“). Fahren Sie lieber bis zur nächsten Tankstelle, wenn Ihnen jemand

gestikulierend einen Schaden am Wagen andeutet. Rammen Sie in der Not ein anderes Fahrzeug (dessen Fahrer wird dann sicher die Polizei rufen).

Strahlen Sie Selbstvertrauen aus, bleiben Sie wachsam und unberechenbar

Gehen Sie erhobenen Hauptes und strahlen Sie Selbstsicherheit, Ruhe und Konzentration aus. Trainieren Sie beim Gehen Ihr Wahrnehmungsvermögen, indem Sie laufend Ihre Umwelt analysieren (Warum ist der Mann so in Eile? Warum ist das Auto beschädigt? Wem gehört das Haus?). Verhalten Sie sich wie der Bodyguard einer anderen Person, die Sie schützen müssen. Zögern Sie bei einem Angriff nicht, etwas Unerwartetes zu tun, um den Täter zu irritieren bzw. zur Vernunft zu bringen (Werfen Sie z.B. einen Gegenstand durch die nächste Fensterscheibe). Tun Sie immer etwas Unerwartetes oder Ungewöhnliches. Bringen Sie Gefühle ins Spiel, indem Sie beispielsweise einen Herzanfall vortäuschen und den Angreifer bitten, einen Krankenwagen für Sie zu rufen. Machen Sie sich größer, indem Sie sich auf Bordsteinkanten oder Treppen stellen. Schreien Sie den anderen durchdringend und so aggressiv wie möglich an (kein „Angstschrei“).

Holen Sie sich Unterstützung

Isolieren Sie sich nie, wenn Sie sich verfolgt glauben. Mischen Sie sich lieber unter eine Menschenmenge. Betreten Sie eine Bar oder ein Restaurant. Bleiben Sie unbedingt mit anderen Personen zusammen. Fordern Sie Umstehende konkret auf, Ihnen zu helfen.

Vermeiden Sie Konfrontationen

Lassen Sie sich nicht in eine provozierende Unterhaltung verwickeln. Beißen Sie nicht an, starren Sie nicht zurück. Bleiben Sie freundlich. Lächeln Sie. Entgegenen Sie verwundert mit „Wie bitte?“ „Tut mir leid, ich habe Sie mit jemandem verwechselt.“ Lenken Sie in einen entspannten Dialog über („Kommen Sie oft in diese Bar?“). Laden Sie den anderen ein, sich hinzusetzen („Lassen Sie uns das doch im Sitzen besprechen.“) Bewegen Sie sich nur langsam, wenn sie mit dem Angreifer reden. Gehen Sie nicht demonstrativ in Kampfstellung und fuchteln Sie nicht hektisch mit Armen und Beinen herum. Geben Sie Erklärungen, statt zu drohen („Jungs, ihr seid einfach zu laut, meine Mutter kann nicht schlafen“ statt „Haltet´s Maul und haut ab“). Werden Sie nie laut und berühren Sie einen potenziellen Angreifer nicht. Bringen Sie den Angreifer dazu, Sie als „menschliches Wesen“ wahrzunehmen und nicht als „Opfer“, indem Sie detailliert von Ihren gesundheitlichen Problemen oder von Nöten in Ihrer Familie erzählen.

Setzen Sie Grenzen und reagieren Sie blitzschnell, wenn diese überschritten werden

Rufen Sie laut „Halt!“, wenn sich ein Angreifer immer weiter nähert, um auch die Aufmerksamkeit anderer auf das Geschehen zu lenken. Dies sind Ihre späteren Zeugen im Falle eines gerichtlichen Nachspiels. Geben Sie unmissverständliche und entschiedene Anweisungen („Finger weg!“ „Stecken Sie das Messer weg!“ „Bleiben Sie, wo Sie stehen!“ „Hören Sie sofort auf, mich weiter zu belästigen.“). Unterstreichen Sie Ihre Worte, indem Sie Ihre Handflächen in Brusthöhe nach vorne richten (Das Zeigen der „unbewaffneten Hände“ wirkt oft beschwichtigend, zugleich können Sie so Schläge abfangen). Verzichten Sie auf Drohungen („Ich mach Dich zum Krüppel“), da solche Aussagen später gegen Sie verwandt werden können. Lassen Sie den anderen sein Gesicht wahren und eröffnen Sie ihm einen akzeptablen Ausweg („Wir regen uns ja alle mal auf, lassen Sie uns die Sache vergessen“). Setzen Sie sofort andere Mittel ein, wenn der Angreifer die gesetzten Grenzen überschreitet. Behalten Sie immer die Beherrschung.

Wehren Sie sich mit allem, was Ihnen zur Verfügung steht

Nachgeben schützt keineswegs sicher vor Verletzungen. Wehren Sie sich notfalls mit allem, was Sie zur Hand haben (Parfumspray, Deodorant, Kugelschreiber, Schlüssel, Haarspray, zusammengerollte Zeitung, Konservendosen aus der Einkaufstasche, Aschenbecher, Stühle, Pfeffer, Salz, Erde, Sand). Atmen Sie aus – verbunden mit einem kräftigen Schrei („JAA-AA!!!“) -, während Sie entschieden zuschlagen. Decken Sie den anderen mit Schlägen ein und bewegen Sie sich dabei kontinuierlich in seine Richtung. Führen Sie alle Verteidigungs- und Angriffsbewegungen schnell und überraschend durch, um den anderen aus dem Gleichgewicht zu bringen. Wahren Sie bei allem die Verhältnismäßigkeit der Mittel. So darf ein bereits hilflos am Boden liegender Angreifer nicht weiter getreten oder geschlagen werden.

Nutzen Sie Ihren Körper als Waffe

Sie sind niemals unbewaffnet, da Ihr Körper eine mächtige Waffe ist. Mit Ihren Zähnen können Sie zubeißen (in die Ohren, den Hals, die Hand). Ihren Schädel können Sie in das Gesicht des anderen rammen (z.B. wenn Sie von hinten festgehalten werden). Mit den Fingern können Sie zustechen (in die Augen), mit beiden Daumein in die Augen des Angreifers drücken, dessen Gesicht zerkratzen, an seinen Haaren ziehen, einen „Genickhebel“ ausführen. Handkantenschläge gegen Kehle („Adamsapfel“) oder Hals setzen oft den anderen außer Gefecht und können sogar tödlich sein. Mit den Beinen können Sie treten (seitlich gegen Knie das, Schienbein oder in die Geschlechtsteile des Angreifers). Wenn Sie Ihr Knie seitlich in den mittleren Oberschenkel des Angreifers rammen, ist der dortige Muskel oft wie gelähmt („totes Bein“). Ziehen Sie bei Tritten immer rasch das Bein zurück, um das Gleichgewicht zu halten. Ihren Ellenbogen können Sie in den Magen oder unter das Kinn des Angreifers rammen. Besonders empfindliche Körperstellen des Angreifers sind: Hoden, Augen, die Nase, der Kehlkopf, die Trommelfelle (bei einem „Pressluftschlag“ mit beiden Handballen auf beide Ohren), der Bauch; bei Frauen: Brüste und Scheide). Üben Sie die entsprechenden Bewegungsabläufe, Tritte und Schläge mit einem/r PartnerIn, die gut gepolsterte (!!!) Angriffsflächen bietet (z.B. eingerollte Wolldecken, dicke Kissen). Rollen Sie bei Faustschlägen die Finger bis zu den Knöcheln ein und halten Sie dabei den Daumen abgewinkelt seitlich neben den Fingern (Wegen der Verletzungsgefahr sollten Sie auf keinen Fall den Daumen umfassen!!).

Bauen Sie die Spannung wieder ab

Bieten Sie einem auf dem Boden liegenden Angreifer Ihre Hilfe an („Lassen Sie mich die Blutung stillen“ „Darf ich für Sie einen Arzt rufen?“) und erklären Sie, warum Sie so handeln mussten. Dies verringert die Spannung.

Dokumentieren Sie den Vorfall

Notieren Sie Namen und Adressen anwesender Zeugen.

Helpen Sie auch anderen, die in Not sind!