

So werden Sie nicht zum



Text: Melanie Khoshmashrab

ZIEL

5

Sekunden können darüber entscheiden, ob Sie die Attacke eines Angreifers abwehren können oder ihr hilflos ausgeliefert sind. Zum Glück sind Sie als Frau bereits mit dem effektivsten aller Selbstverteidigungs-Tools ausgestattet: Ihrer Intuition. Wie Sie diese Gabe schulen und richtig einsetzen – und welche Techniken helfen, um den Angreifer in die Flucht zu schlagen



Vertrauen Sie Ihrem Bauch

ZIEMLICH DÜSTER HIER, NACHTS UM HALB EINS. Die Straße ist wie ausgestorben, einzig die Laternen werfen ein schummeriges Licht auf die Pflastersteine. Sie gehen mit hochgezogenen Schultern und schnellem Schritt und spüren auf einmal dieses mulmige Gefühl. Diese plötzliche Unsicherheit ist ein angeborenes Frühwarnsystem: Intuition, Ihr Bauchgefühl. Das „zweite Hirn“ schlägt in zwielichtigen Situationen wie diesen Alarm. Und was das angeht, sind Frauen Männern klar überlegen. Bereits im Kleinkindalter können sie Körperhaltung, Mimik und Gestik anderer Menschen besser interpretieren und daraus Entscheidungen ableiten. Männer hingegen legen sich eher aufgrund rationaler Erkenntnisse fest. Obwohl die Intuition Leben retten kann, sind sich viele Frauen dieser Gabe nicht bewusst. Sie verdrängen mulmige Gefühle oder tun sie als lächerliche Ängstlichkeit ab. „Dabei ist das Vertrauen in das Bauchgefühl wichtiger als jede Technik zur Verteidigung“, sagt Gewaltschutztrainerin Ulrike Maaß aus Verden (www.kurse-nachmaass.de). Mit dieser Meinung ist sie nicht allein: „Kurse, die ausschließlich Verteidigungstechniken lehren und einmalig stattfinden, vermitteln ein trügerisches Gefühl

der Sicherheit“, warnt Viktoria Jerke von der Polizeilichen Kriminalprävention der Länder und des Bundes in Stuttgart (www.polizei-beratung.de). Es reicht eben nicht, ein paar Notwehrhandgriffe zu lernen, denn in kritischen Situationen ist Selbstverteidigung nicht alles. „Techniken lassen sich lernen, aber wenn man nicht die richtige Einstellung dazu hat oder im Hinterkopf Gedanken wie ‚Das schaffe ich eh nicht, ich bin zu schwach weil eine Frau‘, dann wird man diese Techniken in einer kritischen Situation nicht abrufen können“, ist sich Maaß sicher. Die Gefahr, Opfer eines Angriffs zu werden, lässt sich durch ein gesteigertes Selbstvertrauen und eine bessere Selbstbehauptung deutlich reduzieren, denn Angreifer bevorzugen leichte Opfer. „Es geht nicht darum, wie die Frau aussieht, sondern wie sie sich verhält. Fast alle Täter suchen jemanden, der sich nicht wehrt und bei dem sie glauben, dass es einfach sein wird.“ Ein starkes Auftreten lässt sich in Selbstbehauptungskursen sehr gut trainieren – und erhöht die Wahrscheinlichkeit, im Ernstfall richtig zu reagieren. „Die Fähigkeit, aktiv Grenzen zu setzen, lässt sich durch Training enorm verbessern. Und auch die Intuition lässt sich schärfen.“

Gefühl gegen Verstand

Oft lassen wir den Kopf entscheiden, obwohl es klüger wäre, auf den Bauch zu hören. So geben Sie Ihrer Intuition eine starke Stimme

Sinne schärfen: Ihr Körper signalisiert durch ein mulmiges Gefühl oder eine Gänsehaut, dass etwas nicht in Ordnung ist. Trainieren Sie Ihre Sinne, sodass Sie diese Signale schneller verstehen. Machen Sie etwa eine Weinprobe, formen Sie etwas aus Knetgummi, oder erraten Sie Düfte.

Vertrauen lernen: Lassen Sie sich die Augen verbinden und mit der Hand führen. Später lassen Sie los und folgen den Anweisungen blind. So sind Sie gezwungen, statt auf das Greifbare auf Ihren Körper zu hören.

Spontan entscheiden: Spielen Sie Squash, oder machen Sie eine Schneeballschlacht. Bei Aktivitäten wie diesen haben Sie keine Zeit, lang zu überlegen, sondern müssen schnell reagieren – intuitiv eben.

Gönnen können: Wenn Sie in der Bäckerei ein Muffin anlacht, hören Sie mal nicht auf den Verstand, sondern greifen Sie zu. Geben Sie dem Bauch(gefühl) nach, und Sie bekommen ein feineres Gespür dafür, was Ihr Unterbewusstsein möchte.



Seien Sie vorbereitet

Je besser Sie gewappnet sind, desto größer Ihre Chancen im Falle des Falles

SIMULIEREN SIE STRESS

Um in Notfall die Schocksekunden zu verkürzen und fix handeln zu können, hilft es, in einer Art Rollenspiel Konfliktsituationen vorab gedanklich durchzuspielen. „Scouten Sie zum Beispiel mal Ihre Umgebung: Wo könnte sich jemand verstecken, wo sind Ausgänge?“, rät Maaß. Je öfter Sie das trainieren, desto weniger überrascht es Sie, wenn eine kritische Situation eintritt.

STUDIERN SIE MENSCHEN

Erinnern Sie sich noch an die Frau, die Ihnen heute Morgen im Bus gegenüber saß? Wenn nicht, schauen Sie nächstes Mal genauer hin. Nicht, weil sie verdächtig wäre, sondern weil sich das Beobachten von Menschen im Notfall auszahlt. Denn bestimmte Signale des Gegenübers verraten seine Absicht. Die sogenannten

Mikroausdrücke sind minimale Muskelbewegungen im Gesicht, die für den Bruchteil einer Sekunde aufblitzen und versteckte Emotionen offenbaren. Ein wichtiger Ausdruck ist die Verachtung, sie zeigt sich durch ein angedeutetes höhnisches Grinsen. Ein wütender Mensch wiederum kneift die Augen minimal zusammen. Das Institut für Mimik und Verhaltensforschung Gnosis Facialis in Saarbrücken bietet auf seiner Internetseite einen Test, mit dem Sie herausfinden können, wie fit Sie in Mimikinterpretation sind (www.mifor.de/MME). Das Ganze hat noch einen Vorteil: Wer Menschen gut beobachtet, kann sie später auch gut beschreiben – und das hilft der Polizei dabei, eine detaillierte Täterbeschreibung zu erstellen, falls Sie Opfer eines Verbrechens werden. Ob der Angreifer eine Narbe an der Hand oder schiefe Zähne hatte, kann bei der späteren Tätersuche entscheidend sein.

SCHULEN SIE DIE HALTUNG

Täter wählen keine Gegner, sondern potenzielle Opfer – und die falsche Körperhaltung bestimmt mit, in welche Gruppe man Sie einsortiert. „Wer am späten Abend beispielsweise müde aus dem Büro schlurft, ist eine willkommene, weil hilflose Beute“, so Maaß. „Gehen Sie aber aufrecht, mit festem Schritt und nach vorn gerichtetem Blick, bleibt ein Täter eher auf Abstand.“ Je selbstsicherer Sie rüberkommen, desto geringer ist das Risiko, attackiert zu werden. Opfersignale, die Sie möglichst vermeiden sollten, sind ein krummer Rücken und ein zu Boden gerichteter Blick. „Wird jemand aufdringlich, halten Sie jederzeit Augenkontakt“, rät Maaß. „Heben Sie die Arme auf Brusthöhe, zeigen Sie der Person mit ausgestreckten Armen und offenen Handflächen, dass sie nicht weiter darf, und rufen Sie sehr laut „Stopp!“.

Schlagfertig

Ohne Pfefferspray und Elektroschocker – mit 2 Schlägen kann man einen Angreifer außer Gefecht setzen. Eine Trockenübung

1

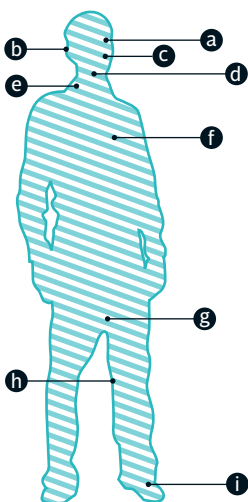
Stellen Sie sich einen großen Mann vor, der vor Ihnen steht. Zielen Sie auf den Hals. Diese sensible Stelle ist leicht zu erreichen. Schlagen Sie mit dem Unterarm (der ist besser als die Faust, die Sie sich leicht verletzen könnten). Fokussieren Sie das Ziel, heben den Arm parallel zum Boden an und treten mit vollem Körpergewicht auf den Mann zu. Schlagen Sie aufs Ziel und drücken dabei in Richtung Kinn.

2

Wenn Sie getroffen haben, wird sich der Mann mit hoher Wahrscheinlichkeit aus Reflex zurücklehnen und an seine Kehle greifen. Das ist Ihre Chance! Nutzen Sie dieses Moment, und zögern Sie nicht lang. Denn jetzt ist die sensible Region zwischen seinen Beinen ungeschützt. Machen Sie erneut einen großen Schritt auf ihn zu und rammen ihm mit aller Kraft das Knie in seine Weichteile.

DIE SCHWACHSTELLEN DES ANGREIFERS

Um einen Täter abzuwehren, brauchen Sie nicht viel Kraft, wenn Sie seine empfindlichsten Stellen kennen



a) AUGEN Sie haben keinen Schutzmechanismus und sind daher ein gutes Ziel. „Es ist allerdings eine Typfrage, ob Sie jemanden einen Kajalstift ins Auge rammen können. Meist reicht es schon, ins Gesicht zu greifen“, so Maaß.

b) OHREN Schlagen Sie mit flachen Händen auf beide Ohren, führt das beim Angreifer zu

Gleichgewichtsstörungen. Beim einhändigen Schlag hilft Schwung aus der Hüfte.

c) NASE Ein kräftiger Schlag mit der flachen Hand auf die Nase verursacht tränende Augen.

d) HALS Wenn Sie mit dem Ellenbogen auf den Kehlkopf schlagen, kann das beim Gegner Atemnot und Bewusst-

losigkeit auslösen.

e) NACKEN Ein Schlag darauf mit dem Ellenbogen kann den Angreifer zu Boden zwingen.

f) BRUSTKORB Ein Treffer unterm Brustbein macht den Täter bewusstlos. Sie müssen allerdings sehr genau und hart treffen.

g) HODEN Ein beherzter Tritt in die Hoden lässt

Männer zusammensacken. Trägt er eine dünne oder keine Hose, können Sie an den Hoden reißen, um sich aus einer Umklammerung zu lösen.

h) KNIEKEHLE Ein Tritt in die Kniekehle lässt den Gegner einknicken.

i) MITTELFUSS Werden Sie von hinten festgehalten, treten Sie dem Angreifer ordentlich auf den Fuß.

Täter suchen keine
Gegner, sondern

OPFER



NIMM ZWEI

Um beim Angreifer die Lampen auszuschalten, reicht ein Schlag in den meisten Fällen nicht aus. Aber er verschafft Ihnen die Möglichkeit, zum zweiten Mal auszuholen. Denn jeder Treffer führt beim Angreifer zu einer körperlichen Reaktion, die er nicht steuern kann und die ihn für kurze Zeit handlungsunfähig macht. Folgende Reflexreaktionen des Gegners lassen sich für einen Nachschlag nutzen:

→ Ganz egal, wo Sie ihn erwischen: Bei einem Treffer bewegen sich Kopf und Hände des Getroffenen immer zur Schmerzstelle. In diesen Sekunden sind andere Körperregionen ungeschützt. Wenn Sie dem Angreifer zum Beispiel gegen das Schienbein treten, ist ein Schlag auf die Schläfe danach eine gute Wahl.

→ Der Körper dreht sich immer in die Richtung, aus der ein Angriff kommt. Überraschen Sie den Täter, indem Sie ihn in die Irre leiten oder mit beiden Händen schlagen.

→ Nach Treffern ÜBER dem Solarplexus (direkt unter dem Brustbein), beugt sich der Körper nach hinten, bei denen DARUNTER beugt er sich nach vorn. Wahlweise können Sie dann auf den Hals oder in den Nacken schlagen.

→ Bewegt sich ein Objekt mit hoher Geschwindigkeit auf die Nase zu (zum Beispiel Ihre Hand), legt der Gegner seine Hände schützend davor oder dreht den Kopf weg. Diese Situation ist prädestiniert für den Killertritt in die Kronjuwelen.



Angriff oder Flucht? Mythen im Check

Steht ein Angreifer vor Ihnen, bleibt keine Zeit, lange darüber nachzudenken, wie Sie da unbeschadet wieder rauskommen. Sie müssen sofort wissen, was zu tun ist. Leider sind es oft falsche Annahmen, die jetzt für die richtige Lösung gehalten werden

NOTWEHR-IRRNUM 1

MAN KANN EINEN ANGREIFER MIT BESÄNFTIGENDEN WORTEN VON SEINEM VORHABEN ABRINGEN

Vergessen Sie es! Mit Worten kommen Sie bei einem gewaltbereiten Täter nicht weit, denn er hat nicht die gleichen moralischen Grundsätze wie Sie. Sie können ihm also nur auf seiner Ebene begegnen, und das heißt: Sie müssen zuschlagen. Eine Untersuchung der Polizeidirektion Hannover zum Gegenwehrverhalten bei Sexualstraftaten im Zeitraum von 1991 bis 1994 ergab: Wehrte sich eine Frau nicht, ließen nur 26 Prozent der Täter ab. Setzte sie sich massiv zur Wehr, suchten 84 Prozent der Täter das Weite.

NOTWEHR-IRRNUM 2

MAN SOLLTE ZUERST UM HILFE RUFEN UND WARTEN, BIS PASSANTEN DAZUKOMMEN

Sie haben keine Zeit, auf Helden oder Wunder zu warten. Ihr Zögern nutzt der Angreifer, um Sie zu verletzen. Besser ist es, beides gleichzeitig zu tun: „Wehren Sie sich aggressiv und schreien dabei so laut es geht, um Passanten aufmerksam zu machen und den Angreifer zu erschrecken“, so Maaß. „Täter rechnen meist nicht damit, dass Sie laut werden, und flüchten.“

NOTWEHR-IRRNUM 3

UM AUS DER KLEMME ZU KOMMEN, REICHT ES, DEM GEGNER NUR EIN WENIG WEHZUTUN

Falsch! Zurückhaltung ist vollkommen unangebracht, denn Schmerzen beeindrucken den Gegner wenig. Sie müssen sich überwinden und ihn tatsächlich richtig verletzen.

NOTWEHR-IRRNUM 4

DIE BESTE VERTEIDIGUNG SIND PFEFFERSPRAY, REIZGAS ODER ELEKTROSCHOCKER

Waffen können vom Gegner auch gegen Sie verwendet werden. Hinzu kommt, dass Pfefferspray bei Gegenwind nicht zu kontrollieren ist und Sie sich schlimmstenfalls selbst damit außer Gefecht setzen. Hilfsmittel brauchen Sie eigentlich nicht: „Sie haben die besten Waffen immer dabei: Ihren Körper und Ihr Selbstvertrauen“, sagt Expertin Maaß.

NOTWEHR-IRRNUM 5

WER UNSPORTLICH IST, HAT SCHLECHTERE CHANCEN
„Wenn Sie genau wissen, wo die kritischen

Punkte des Angreifers sind, spielt es keine Rolle, wie fit Sie sind“, so die Gewaltschutztrainerin. Aber: Wer stark ist, kann natürlich auch kräftiger zurückschlagen, und wer eine gute Ausdauer hat, läuft schneller weg.

NOTWEHR-IRRNUM 6

MENSCHEN MIT KAMPFSPORTERFAHRUNG KÖNNEN SICH IN BRENZLIGEN SITUATIONEN BESSER WEHREN ALS DIE OHNE

„Klar, Erfahrung ist von Vorteil, doch wichtiger ist Selbstbewusstsein. Manch ein Kampfsportler könnte sich auf der Straße nicht verteidigen“, sagt Maaß. Denn es kommt nicht auf saubere Kampfsporttechnik an, wenn Sie dem Täter auf die Nase hauen. Sie brauchen keinen Karategurt, um sich nichts gefallen zu lassen.

NOTWEHR-IRRNUM 7

WENN MAN SO EINEN ANGRIFF ÜBERLEBEN WILL, MUSS MAN FURCHTLOS SEIN

Jeder, der einer bewaffneten oder gewaltbereiten Person gegenübersteht, hat Angst. Und das ist gut. Die Kampf- oder Flucht-Reaktion kann zu einer Art Schockstarre führen, aber Ihnen andersherum auch extra Power verleihen, wenn Sie gelernt haben, sich zu wehren, und instinktiv handeln. „Im besten Fall können Sie das Adrenalin effektiv für einen wütenden Gegenangriff nutzen.“

NOTWEHR-IRRNUM 8

DAS ABWEHREN VON SCHLÄGEN IST WICHTIGER ALS DAS ZURÜCKSCHLAGEN

Klar, Sie müssen sich vor Verletzungen schützen, und idalerweise können Sie sogar davonlaufen. „Wenn der Typ Sie aber in eine Ecke gedrängt hat, müssen Sie ihn verletzen, um da rauszukommen.“

NOTWEHR-IRRNUM 9

ZURÜCKZUWEICHEN IST WICHTIG, UM SICH VOR GRÖßEREM SCHADEN ZU SCHÜTZEN

Wenn Sie 2 Schritte zurückweichen, geht der Gegner 3 Schritte auf Sie zu und bekommt so die Möglichkeit, Sie in eine Ecke zu drängen. Überraschen Sie ihn mit einem harten Gegenangriff, und gehen Sie dabei auf ihn zu.

NOTWEHR-IRRNUM 10

SO SCHNELL UND OFT WIE MÖGLICH AUF DEN ANGREIFER EINZUSCHLAGEN IST AM BESTEN

„Eine Trefferserie überrascht und beschäftigt den Täter“, sagt Maaß. Dennoch ist ein fester Schlag auf eine sensible Stelle effektiver, um den Täter kurzzeitig handlungsunfähig zu machen, damit Sie noch einmal zuschlagen können. ●