

Gewaltprävention – Was kann ich tun?

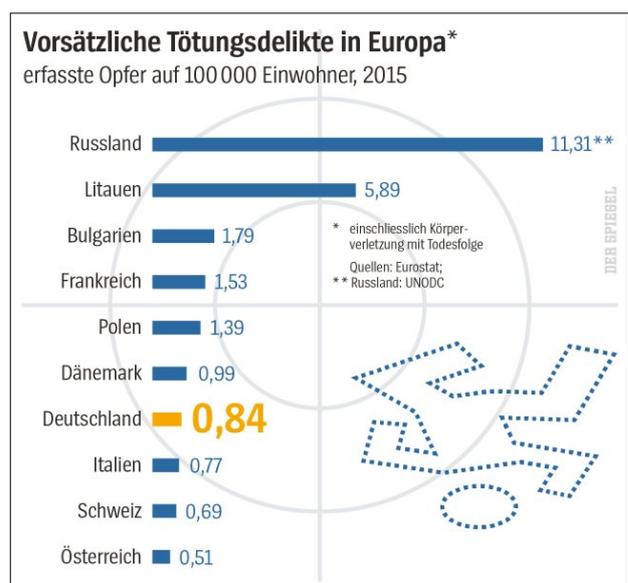
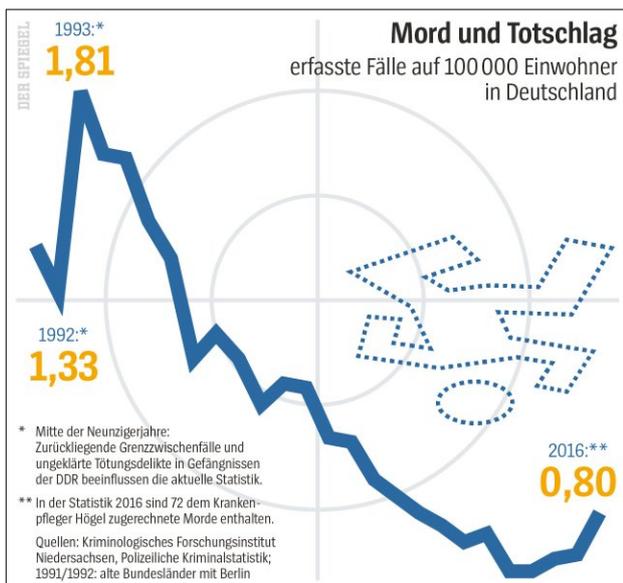
„Sei immer du selbst, zeige dich, glaube an dich, und gehe nicht da raus und schau nach einer erfolgreichen Persönlichkeit und kopiere sie.“

Diese tolle Aussage stammt von einem meiner Vorbilder – Bruce Lee. Er war nicht nur ein hervorragender Schauspieler sondern auch Schüler des berühmten Yip Man, dem Vater des Wing Chung. Er selbst war Trainer und Begründer eines speziellen Kung-Fu Stils zur Selbstverteidigung. *Leider starb er viel zu jung mit nur 33 Jahren.*

Wenn wir uns die aktuellen Statistiken, wird deutlich, dass die Anzahl der Gewaltverbrechen (mit Todesfolge) in Deutschland seit 1993 drastisch gesunken sind und unser Land zu den Staaten mit den niedrigsten Werten in Europa zählt.

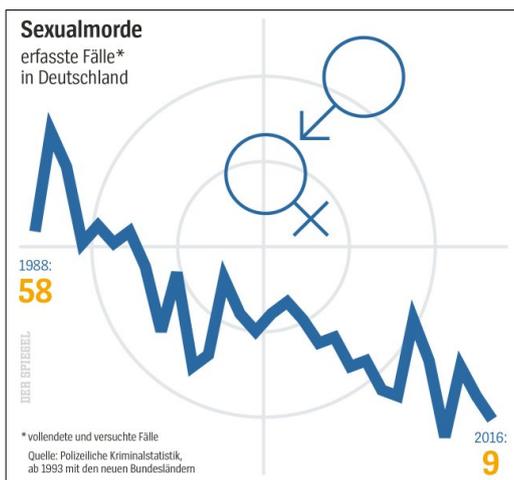


Kompletter Artikel auf www.spiegel.de oder QR-Code scannen



Die Welt schrieb dazu:

„Die Zahl der in Deutschland registrierten Straftaten ist 2017 um fast zehn Prozent gesunken (lt. PKS) ... Einen derart starken Rückgang bei der Kriminalität hat es seit fast 25 Jahren nicht gegeben, es ist gleichzeitig der tiefste Stand seit der Wiedervereinigung.“



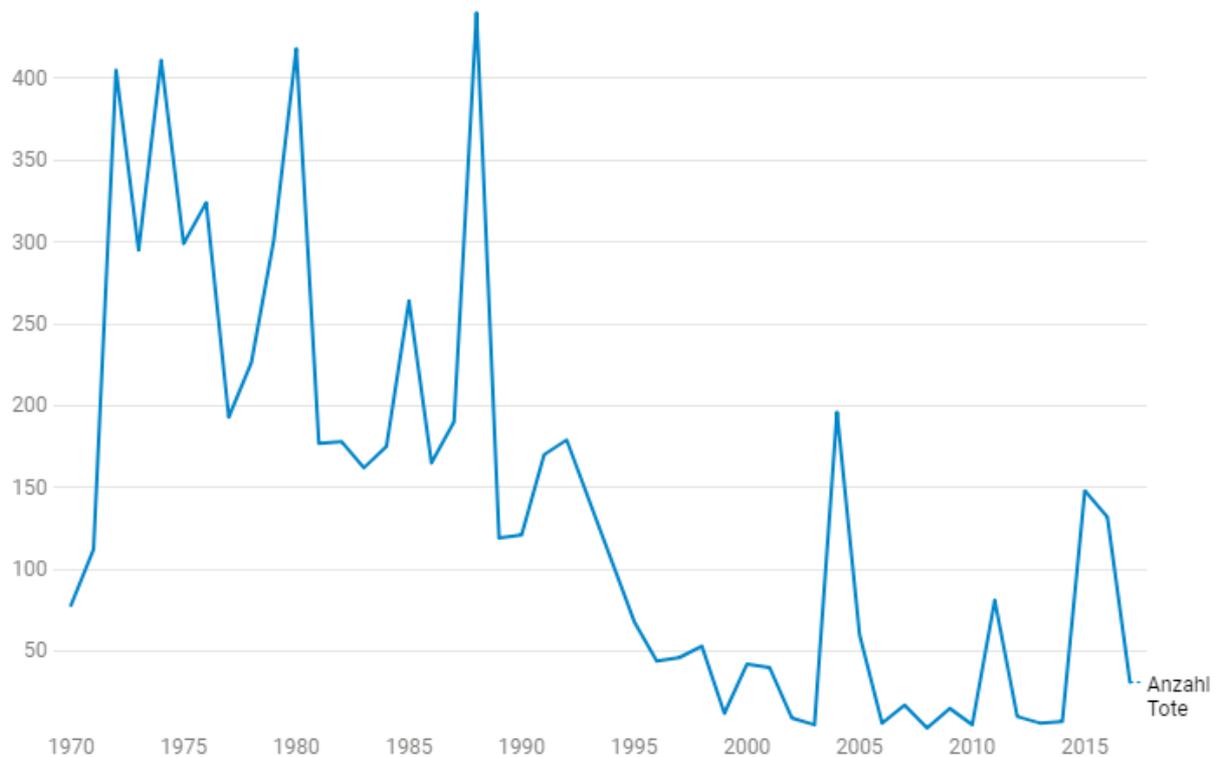
Noch auffälliger ist die positive Entwicklung im Bereich der Sexualmorde seit 1990 (von 58 auf 9 abgesackt). Auch die viel beschworene Gefahr eines terroristischen Überfalls hat sich seit den 70er Jahren dramatisch, um über 90%, verringert.

Bitte versteht mich nicht falsch.

Jede einzelne Gewalttat und jedes einzelne Opfer ist eins zu viel und immer eine tragische Situation für alle Beteiligten.

Tote bei Terroranschlägen in Westeuropa

IN DER GRAFIK SIND TERRORANSCHLÄGE VON 1970 BIS 2016 STATISTISCH ERFASST, MIT EINER AUSNAHME: DIE ZAHLEN VON 1993 FEHLEN. ATTENTÄTER, DIE BEI DEN ANSCHLÄGEN UMS LEBEN KAMEN, WERDEN ZU DEN TOTEN GEZÄHLT.



Quelle: "Global Terrorism Database" des National Consortium for the Study of Terrorism and Responses to Terrorism

Wenn die Entwicklung nun aber seit vielen Jahren so positiv verläuft, warum erscheinen uns Gewalt dann so allgegenwärtig?

Gewalttaten sind leider ein beliebtes Mittel des Journalismus um Ihre Verkaufszahlen hoch zu halten. Die mediale Dauerpräsenz in Funk und Presse verändert auf die Dauer unsere Wahrnehmung. Leider springen auch einige Politiker auf diesen Zug auf und schüren unberechtigte Ängste um weitreichende Überwachungen zu legitimieren.



Also unberechtigte Panikmache?

Kompletter Artikel auf www.sueddeutsche.de oder QR-Code scannen

Ja. Und nein. Ich verrate euch warum es trotzdem wichtig, vielleicht sogar notwendig ist, Selbstverteidigung zu erlernen. Speziell im Blickpunkt auf die Bedürfnisse von uns Frauen.

Wir leben in einem freien Land und uns stehen alle Möglichkeiten offen. Man spricht von Gleichberechtigung. Frauen können heutzutage stark sein und auch viele ergreifen diese Chancen. Ungeachtet dessen ist Missbrauch und sexuelle Gewalt an Frauen und Kindern leider immer noch trauriger Alltag in unserem hochentwickelten Land.

Deswegen solltet ihr wissen, was ist Selbstverteidigung und was ist es nicht...

1. SV ist KEIN Kampfsport

Beim Sport gibt es Alters- und Gewichtsklassen, Regeln, Fairness und einen Trainer der den Kampf abbricht wenn es gefährlich wird. Bei der SV gibt es das alles nicht. Es geht darum sich aus einer Gewaltsituation sicher d.h. lebend zu befreien und nach Hause zu kommen. Oder besser noch: gar nicht erst dahin zu kommen bzw. rechtzeitig die Flucht anzutreten.

2. Es gibt nicht „DAS“ ultimative Selbstverteidigungssystem

Deswegen spreche ich von Konzepten und davon gibt es viele Gute. Jeder verwendet die selben Zutaten in unterschiedlichen Mischungen. Das Kämpfen kann keiner neu erfinden. Je nach Sichtweise des Trainers werden einige Sachen stärker betont und andere weggelassen.

Das entscheidende ist, was DU daraus daraus machst. Das heißt: wie intensiv und entschlossen bist Du bereit zu trainieren und im Ernstfall zu handeln?

3. Die These: Selbstverteidigung kann schnell erlernt werden

Ja, das stimmt. In etwa 10 Trainingseinheiten kann man so etwas wie einen „Erste Hilfe“-Kurs machen. Die grundlegenden Techniken können in ca. 80 Trainingseinheiten erlernt werden (das entspricht etwa zwei Jahren 1 x wöchentliches Training).

Dessen ungeachtet bringt es Vorteile, auch darüber hinaus regelmäßig zu trainieren. Denn es hält Körper und Geist fit. Man trifft sich mit Freunden und wie beim Autofahren werden die Techniken durch regelmäßige Wiederholung mit der Zeit „automatisiert“. Das bedeutet dein Körper reagiert in Gefahrensituationen von ganz allein, im „Autopilot-Modus“.

Zum Abschluss die **5** wichtigsten Regeln für eine erfolgreiche Selbstverteidigung :

1. Selbstliebe:

Das wichtigste ist, und das ist mein voller Ernst, dass du dich selbst liebst. Mit all deinen guten Seiten, mit all den Dingen die dir nicht gefallen und all den Schatten. Strahlst du diese Selbstliebe, dieses Selbstvertrauen aus, wird jemand, der ein hilfloses Opfer sucht, dich damit nicht identifizieren können.

Alles was zu erfolgreicher SV notwendig ist, **trägst du schon in DIR!** Ein SV-Kurs hilft dir dies neu zu entdecken und zu entwickeln.

2. Achtsamkeit, Planung & Informieren

Sei aufmerksam. Achte auf deine Umgebung und dein Bauchgefühl. Vermeide potentiell gefährliche Orte. Sorge für ein sicheres nach Hause kommen (vorher planen & absprechen) oder übernachte notfalls bei Freunden. Lass immer jemand wissen wo du bist oder was du tust (Anruf, notfalls SMS o. WhatsApp).

3. Flucht

Bist du in einer gefährlichen Situation und kannst problemlos abhauen, dann tue es! Das ist nicht feige, sondern schlau. **Ein vermiedener Kampf, ist ein gewonnener Kampf.**

4. Klare Ansagen

Eskaliert die Situation, stehe aufrecht und fest, sprich laut, eindeutig und in kurzen Sätzen. „Lassen Sie meine Handtasche los!“. Stelle Öffentlichkeit her. Sprich dein Gegenüber mit **SIE** und **ohne** abwertende Ausdrücke an. Halte Augenkontakt.

Vermeide es **unbedingt** denjenigen anzufassen, das ist immer eine Einladung zur Gewalt.

Halte Abstand, zeige offene Hände. Sprich Außenstehende konkret an und bitte um Unterstützung. „*Sie in der grünen Jacke, rufen sie bitte die Polizei*“. Verwende das Wort **POLIZEI**, es dringt selbst bei zgedröhnten Personen durch und bringt Angreifer meist zur Vernunft.

Orientiere dich und suche einen Fluchtweg.

5. konzentriert beobachten und handeln

☞ **Beobachte dein Gegenüber!** Gibt es klare Signale für einen bevorstehenden Angriff, wie zum Beispiel: Nase anfassen, Hände reiben oder an der Hose abwischen, durch die Haare fahren, Blickkontakt abbrechen? Ansonsten gibt es eine letzte Chance:

☞ **Frage ganz fest und bestimmt:** „**Haben sie etwas vor?**“ (das kann einen geplanten Übergriff oft abwenden). Sonst Handle!

☞ **Schreie laut!** In 3 von 4 Fällen lässt der Täter dadurch von dir ab.

☞ **Wehre dich immer!** Manchmal reicht ein Tritt vor's Schienbein oder ein Schlag auf den Solar Plexus. Ansonsten ganz gezielt und fest dorthin, wo es weh tut. Nutze Alltagsgegenstände, welche du bei dir hast: Deospray, Handy, Schirm, Handtasche, Zeitung, Schlüssel....

„Also bleibt dir nichts anders übrig, als mit vollem Einsatz zu kämpfen. Schnell, entschlossen, böse und effektiv. Klappt eine Sache nicht, mach eine Andere, keine Wiederholungen. Augen und Genitalien. Setze deine Ellbogen ein, Schlage zur Luftröhre, Tritt zum Knie... **Höre erst auf, wenn du dich sicher entfernen kannst.**“

Hast du deinen Angreifer verletzt, hast du die **Pflicht zur Hilfeleistung**. Tue es nicht unbedingt selbst, sondern rufe den Notarzt oder bitte Außenstehende darum.

Damit hätten wir ein paar Grundlagen geschaffen und ihr habt nun einen Einblick in das erhalten, wozu ich euch motivieren möchte. Lernt, euch selbst zu schützen. Denn ihr seid das wichtigste was ihr habt. Auch wenn ihr nicht alle vorhabt nun nächste Woche in meinem Kurs stramm zu stehen und zu schwitzen, hoffe ich, das ich euch etwas mit auf dem Weg geben konnte. *Erinnert euch bitte an mein Zitat vom Anfang: Sei du selbst. Alle anderen gibt es schon. Lass dich inspirieren, aber kopiere nicht. Finde deinen eigenen Weg, lass Eltern und Lehrer dir Wegweiser sein, aber wähle selbst. Entscheide dich bewusst und sei glücklich mit deiner Entscheidung. Was sich alles so nach Glückskekssprüchen anhört, sind Lebenswahrheiten. In dem Sinne bedanke ich mich für interessierte Ohren und wache Augen. Seid euch dessen bewusst und lernt wie ihr effektiv handeln könnt.*

Zeige dass du dein Licht angezündet hast und lass es strahlen.

Lena Hauptmann

Quellen

<https://shapyn.de/fitness-motivation/12-bruce-lee-zitate-sprueche-und-weisheiten/>

<https://www.welt.de/politik/deutschland/article175679108/Polizei-Statistik-Kriminalitaet-geht-in-Deutschland-so-stark-zurueck-wie-seit-1993-nicht.html>

https://www.lerne-kaempfen.de/03_3-deeskalation-was-tun-wenn-man-in-die-falle-getappt-ist.htm

https://www.lerne-kaempfen.de/03_4-es-wird-ernst-zeit-fuer-selbstverteidigung-hau-zu-keine-gnade.htm