

# 33

## **Selbstverteidigungs-Tipps, die jeder kennen sollte**



© 2017: Martin Grünstäudl

Web: <http://kampfkunstblog.com> & <http://sekakrems.com>

Alle Rechte vorbehalten. Vervielfältigung, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Genehmigung gestattet.

Alle Angaben des Buches erfolgen ohne Gewähr, eine Haftung ist ausgeschlossen.

Coverfoto: MAXPICS – <http://clipdealer.com>

# INHALT

---

## VORWORT

### **Kapital 1: Das Wichtigste zuerst - die Kampfvermeidung ..... S. 6**

1.1. Vermeidung bereits im Vorfeld

1.2. Einen bevorstehenden Kampf abwenden

### **Kapitel 2: So bereitest du dich auf eine körperliche Konfrontation vor ..... S. 20**

2.1. Die physische Vorbereitung

2.2. Wichtige Regeln für den Kampf

2.3. Die mentale Vorbereitung

### **Kapitel 3: Nach dem Kampf - Selbstverteidigung vor Gericht ..... S. 51**

ZWEI ZUSATZTIPPS ZUM SCHLUSS

FÜR EILIGE: Alle Tipps auf einen Blick

# VORWORT

---

Grundlegende Selbstverteidigungsfähigkeiten schaden wohl nie. Und genau deshalb habe ich hier für dich die wichtigsten Tipps zur Selbstverteidigung zusammengetragen.

Einige dieser Tipps kannst du sofort umsetzen. Bei manchen allerdings musst du einiges an Training und damit an Zeit investieren, um sie umsetzen zu können.

Die Tipps betreffen alle drei Phasen, wenn es um Selbstverteidigung geht: Kampfvermeidung im Vorfeld, die körperliche Konfrontation und die Verteidigung vor Gericht.

Wenn man nämlich seriöse Selbstverteidigung lernen möchte, dann darf man sich nicht nur auf den körperlichen Kampf an sich beschränken.

Selbstverteidigung beginnt in Wahrheit schon viel früher: bei der Kampfvermeidung. Ich traue mich sogar zu behaupten, dass diese Phase die wichtigste ist.

Und was viele ebenso wenig bedenken: Mit der körperlichen Konfrontation an sich endet Selbstverteidigung noch lange nicht. Auch wenn du den körperlichen Kampf gewonnen hast, so musst du vielleicht erst noch den Kampf vor Gericht für dich entscheiden.

Was nützt es dir schließlich, wenn du vor Gericht verurteilt wirst, weil der Richter glaubt, dass in Wahrheit DU der Aggressor warst?

Und sich auf die Aussage umstehender Zeugen zu verlassen, ist oft ebenso wenig zielführend. Viele Studien zu dem Thema haben gezeigt, dass Zeugenaussagen oft nur wenig zuverlässig sind. Das gilt umso mehr, wenn man Zeugen nicht gekannt durch lautstarke Deeskalation davon überzeugt, dass man selbst den Kampf weder begonnen noch provoziert hat.

Aber der Reihe nach: Beginnen wir zuerst mit dem Allerwichtigsten, der Kampfvermeidung. Denn wie heißt es so schön:

**Ein vermiedener Kampf ist ein gewonnener Kampf!**

# Kapitel 1: Das Wichtigste zuerst - die Kampfvermeidung

---

Das ist die beste [Selbstverteidigung](#) überhaupt: Versuche immer – wirklich IMMER – einen Kampf zu vermeiden. Kämpfen sollte nur der letzte Ausweg sein.

Ein Kampf birgt einfach zu viele Risiken – und zwar selbst für einen Selbstverteidigungsexperten:

- Du magst noch so gut sein: Wir alle machen Fehler. Und in einer ernsten Konfrontation kann ein einziger Fehler schon einer zu viel sein.
- Du weißt nie, ob der Aggressor nicht auch eine Waffe dabei hat. Sehr viele Leute haben heutzutage ein Messer einstecken. Und es laufen genug Idioten umher, die auch bereit sind, es einzusetzen.
- Du kannst dir auch nie sicher sein, ob der Aggressor alleine ist, oder ob sich nicht auch seine Kumpels einmischen.
- Du rutscht vielleicht einfach nur aus und landest auf dem Boden. Viel Spaß, wenn du dann am Boden Tritte mit Stahlkappenschuhen abwehren musst (mal abgesehen davon, dass du nicht wie in deiner Kampfkunstschule auf einer 4cm dicken weichen Matte landest).

**Willst du all das wirklich riskieren?**

## **1.1. Vermeidung bereits im Vorfeld**

---

Die beste Selbstverteidigung, die es gibt, beginnt bereits ganz früh ...

### **➔ Tipp Nr. 1: Bestimmte Plätze und Situationen meiden**

Wenn du dich erst gar nicht in eine gefährliche Situation begibst, wirst du auch nicht in die Verlegenheit kommen, dich gegen irgend einen Idioten verteidigen zu müssen.

Das soll jetzt aber nicht heißen, dass du das Haus nicht mehr verlassen und dein gesellschaftliches Leben einschränken sollst. Nein keineswegs.

Aber es gibt dennoch gewisse Plätze und Situationen, die man besser meiden sollte. Zum Beispiel spätnachts alleine eine verlassene Gasse in einer Großstadt entlangzugehen – speziell als Frau.

In vielen Städten gibt es außerdem Plätze, die allgemein als gefährlich eingestuft werden. Auch diese Gefahrensituationen kannst du ganz leicht vermeiden ohne dich zu sehr einzuschränken.

**Ich weiß, man denkt oft, dass einem schon nichts passieren wird.  
Aber ein einziges Mal kann schon einmal zu viel sein ...**

## ➔ **Tipp Nr. 2: Nicht alleine unterwegs sein**

Wenn du schon nächstens diese dunkle Gasse entlangschlendern willst, dann mach es zumindest nicht allein. Zu zweit oder in der Gruppe ist das Risiko um ein Vielfaches geringer, das Opfer einer Gewalttat zu werden.

Fakt ist nämlich, dass Täter auf leichte Beute aus sind. Sie suchen sich Opfer und keine Gegner. Wenn du in Begleitung unterwegs bist, dann werden sie es sich zweimal überlegen, ob sie dich angreifen.

In der Tat haben viele Täter selbst als Opfer angefangen. Viele besonders aggressive Zeitgenossen waren selbst mal Opfer mentaler oder körperlicher Gewalt. Indem sie jetzt andere schikanieren und manchmal sogar ernsthaft verletzen, wollen sie ihr inneres Gefühl der Ohnmacht ausgleichen.

Sie suchen sich also keinen ebenbürtigen Gegner. Sie wollen sich ja selbst beweisen, welch beinharder Typ sie nicht sind. Und damit ist auch ganz klar, dass sie nur ja kein Risiko bei ihrer Opferwahl eingehen wollen.

**In der Gruppe bist du daher halbwegs sicher.  
Nur: Eine Garantie gibt es natürlich nie.**



### **➔ Tipp Nr. 3: Selbstbewusstes Auftreten an den Tag legen**

Das hat ebenfalls etwas damit zu tun, dass sich Täter vor allem Opfer aussuchen. Wenn du selbstbewusst wirkst, dann signalisiert das, dass du bereit bist, dich zur Wehr zu setzen.

Irgendwie ist das mit dem Jagdverhalten von Tieren zu vergleichen. Löwinnen zum Beispiel jagen ja auch vorzugsweise kranke oder verletzte Tiere, damit sie ein möglichst geringes Risiko eingehen.

Und nicht anders ist es bei jemandem, der dich überfällt, ausraubt oder dir sonstiges Leid antun möchte. Sie suchen sich vorzugsweise die in ihren Augen schwächsten Opfer aus.

Wie ein Raubtier spüren Täter Opfersignale auf. Solche Signale sind vor allem eine unterwürfige und unsichere Körperhaltung, schüchternes Weggucken bzw. zu Boden sehen und eine leise und unsichere Sprache. Wenn sie so jemanden ausmachen, dann denken sie, leichtes Spiel zu haben.

**Und in der Regel haben sie dann auch leichtes Spiel.**

### **➔ Tipp Nr. 4: Nicht zu viel Alkohol konsumieren**

Alkohol ist aus Sicht der Selbstverteidigung aus zwei Gründen schlecht:

Erstens schwindet deine Fähigkeit, dich effektiv verteidigen zu können. Deine Reflexe werden langsamer, Gleichgewicht und

Timing verschlechtern sich und deine Kraft schwindet. Und als wenn das nicht schon genug wäre, schwindet auch noch deine Koordinationsfähigkeit und es kommt zu einer verschwommenen Sicht.

**An wirksame Selbstverteidigung ist bei hohem Alkoholgenuss nicht mehr zu denken.**

Zweitens wirst du auch noch viel eher als Opfer angesehen, wenn du betrunken bist. Es vermittelt den Eindruck, dass nur wenig bis keine Gegenwehr von dir zu erwarten ist.

Genieße also Alkohol nur in Maßen. Du tust damit nicht nur etwas Gutes für deine Leber und dein Herz-Kreislaufsystem. Du tust auch aus einem Selbstverteidigungsblickwinkel heraus Gutes für deine Gesundheit.

**➔ Tipp Nr. 5: Achtsamkeit an den Tag legen**

Wenn du achtsam durchs Leben gehst, dann bietet das viele Vorteile: du sorgst für eine bessere Stimmung, beugst Depressionen vor und die Konzentrationsfähigkeit nimmt zu.

Und einen besonderen Vorteil bietet Achtsamkeit noch: du nimmst Gefahrensituationen viel eher wahr, wenn du aufmerksam durchs Leben gehst. Gefährliche Situationen lassen sich so bereits im Ansatz vermeiden.

Und das Schöne daran:

**Achtsamkeit kann man trainieren –sogar im Alltag.**

Tipps und Ratgeber zu diesem Thema findest du in Hülle und Fülle. Ich finde es dabei besonders lohnenswert, mir eine bestimmte Tagesaufgabe vorzunehmen um meine Achtsamkeit zu verbessern.

Dabei nehme ich mir zum Beispiel folgende Dinge vor:

- Einen Tag lang meinen Körper bewusst wahrzunehmen, und zwar bei jeder Gelegenheit bzw. bei kleinen Verschnaufpausen zwischendurch.
- Einen Tag lang immer wieder für einen kurzen Moment innehalten und sich fragen: Ob man wirklich gerade anwesend ist in seinem Leben. Bist du grade mit deinen Gedanken bei dem, was du in diesem Augenblick tust? Oder schweifen deine Gedanken wieder einmal umher?
- Einen Tag lang alle Leute um einen herum im Blick behalten und genau zu beobachten. Wie verhalten sich die Menschen um einen herum? Wie ist ihre Stimmung? Was tun sie?
- Einen Tag lang anderen Menschen mit Aufmerksamkeit begegnen. Versuche mal einen Tag lang wirklich allen Menschen, die du triffst, höchstmögliche Wertschätzung zuteilwerden zu lassen, ihnen wirklich zuzuhören und ganz mit Gedanken bei ihnen zu sein – ohne die kleinste Abschweifung.

Deine Achtsamkeit kannst du aber auch im Training verbessern. Beim nächsten Selbstverteidigungs- oder Kampfkunsttraining achte einfach mal darauf, dass du wirklich in Gedanken voll bei der Sache bist.

Konzentriere dich auf alle Bewegungen, die du machst bzw. trainiere auch ganz bewusst peripheres Wahrnehmen, indem du auch bewusst darauf achtest, was während der Trainingsstunde um dich herum passiert.

### ➔ **Tipp Nr. 6: Vorsicht beim Einmischen**

Sich einzumischen kann oft sehr gefährlich sein. Wenn du ein Verbrechen wahrnimmst, dann ruf stattdessen lieber bei der Polizei an.

Wenn es aber für das Opfer sehr brenzlich ist und du der Meinung bist, sofort etwas tun zu müssen, dann hol dir die Unterstützung anderer. Misch dich bitte nicht alleine ein. Sonst wirst du ganz schnell selbst zum Opfer.

Und noch etwas: Oft reagiert das vermeintliche Opfer ganz anders als erwartet auf eine Einmischung Fremder. Ich hab mal von einem Fall in einer Zeitung gelesen, wo eine Frau auf offener Straße von ihrem Freund geohrfeigt wurde. Ein Passant hat sich dann genötigt gefühlt, einzugreifen.

Die Frau hat diese Einmischung aber nicht als so hilfreich wahrgenommen wie gedacht und hat dem armen Passanten ein Messer in den Bauch gerammt, worauf dieser verblutet ist.

**Überleg besser zweimal, ob du dich einmischen solltest!**

## **1.2. Einen bevorstehenden Kampf abwenden**

In den ersten sechs Tipps ging es darum, von vornherein einem Kampf aus dem Weg zu gehen – also eine gefährliche Situation an sich gänzlich zu meiden.

Jetzt allerdings geht es darum, wie du einen Kampf noch abwenden kannst, wenn du dich bereits in einer gefährlichen Situation befindest.

### **➔ Tipp Nr. 7: Das Ego im Zaum halten**

Damit haben vor allem viele Männer schwer zu kämpfen: Mit ihrem Ego.

Gerade wenn wir über Selbstverteidigung und körperliche Konfrontationen sprechen, ist das Ego geradezu gemeingefährlich.

Ich habe das schon oft beobachten dürfen: Jemand wird von irgend einem Idioten angemacht. Das Opfer dieser Pöbelei hätte nun häufig die Option, den anderen zu beschwichtigen oder aber auch einfach zu gehen.

Doch was tut der arme Tropf in der Regel: Er plustert sich seinerseits auf, zeigt seine geschwellte Hühnerbrust und wartet darauf, eine aufs Maul zu bekommen.

Schuld daran sind sehr oft die umstehenden Leute. Aber nicht etwa, dass sie ihn anfeuern und dazu nötigen, sich so zu

verhalten. Nein. Die bloße Anwesenheit anderer führt dazu, dass das Opfer nicht einfach weggehen kann. Es würde ja womöglich einen Gesichtsverlust nach sich ziehen.

Aber weißt du was?

**Einfach zu gehen ist das eigentlich Mutige  
und verdient großen Respekt.**

**➔ Tipp Nr. 8: Davonlaufen**

Noch so etwas, was in Wahrheit viel Mut erfordert: einfach davonzulaufen.

Ja im Ernst: Davonlaufen erfordert vor allem von den Männern der Schöpfung jede Menge Mut. Denn irgendwie glauben Männer immer, ihren „Mann“ stehen zu müssen.

Fakt ist aber, dass dies in vielen gefährlichen Situationen einfach nur total blöd ist. Davonzulaufen ist keine Schande. Im Gegenteil. Wenn du weglaufen kannst, dann tu es.

**Sei kein Idiot und lauf weg!**

**➔ Tipp Nr. 9: Umstehende Leute und Passanten involvieren**

Es ist nicht nur dann ratsam, andere zu involvieren, wenn du jemandem helfen willst. Auch wenn du selbst in Gefahr bist, solltest du Umstehende miteinbeziehen.

Oft genügt es schon, heftig Lärm zu machen, um den Täter in die Flucht zu schlagen. Ein nützliches kleines Hilfsmittel hierzu ist ein so genannter [Panikalarm](#). Du brauchst dabei nur an einer Schnur zu ziehen und schon beginnt ein schrilles Piepen, das kaum auszuhalten ist.

Doch immer hat man einen Panikalarm natürlich nicht griffbereit, und muss sich somit selbst durch Schreien bemerkbar machen. Und ein Problem gibt es leider noch: Einige Täter lassen sich weder durch lautstarke Hilferufe noch durch einen Panikalarm abschrecken.

Zudem lehrt uns die Sozialpsychologie, dass Hilferufe allein in der Regel niemanden dazu bringen, einzuschreiten: Die Wahrscheinlichkeit ist sehr groß, dass niemand helfen wird, weil jeder glaubt, dass jemand anderes einschreitet.

*Vielleicht hast du mal von dem berühmten Mordfall an Kitty Genovese gehört. Das Ganze trug sich im Jahre 1964 in New York zu. Genovese kam in den frühen Morgenstunden von ihrer Arbeit nach Hause und wurde dort von einem Mann überfallen, der mit einem Messer auf sie einstach, vergewaltigte und schließlich ermordete.*

*Bei diesem Überfall begann sie auch gleich lautstark zu schreien und dies wurde auch von mehreren Nachbarn wahrgenommen. Doch niemand rief die Polizei. Dabei dauerte der Angriff etwa 45 Minuten.*

*Insgesamt 38 (!!) Nachbarn gaben später bei der Einvernahme durch die Polizei zu, die Schreie gehört und auch zum Fenster geeilt zu sein. Doch niemand versuchte ihr zu helfen. Niemand kam auch nur auf die Idee, die Polizei zu rufen.*

*Und nicht nur das: Der Täter bemerkte offenbar, dass die Nachbarn durch die Hilfeschreie aufmerksam wurden und stieg daraufhin sogar in seinen Wagen und fuhr davon (einige Nachbarn beobachteten dies). Doch einige Minuten später kam der Täter wieder zurück, folgte der Blutspur von Genovese, die sich mittlerweile in Richtung Haustür schleppte, und begann erneut, sie zu vergewaltigen.*

*Quellen: [Aronson et al, Sozialpsychologie \(2008\), S.26](#) & [https://de.wikipedia.org/wiki/Mordfall\\_Kitty\\_Genovese](https://de.wikipedia.org/wiki/Mordfall_Kitty_Genovese)*

Nach diesem schrecklichen Verbrechen stellten alle möglichen Leute Theorien auf, wie so etwas möglich war.

Die Psychologen Bibb Latané und John Darley hatten einige Jahre später die Lösung parat: Paradoxerweise fanden sie heraus, dass die Wahrscheinlichkeit, dass einer der Zuschauer helfen wird, umso geringer ist, je mehr Zuschauer es gibt. Sie nannten das den Zuschauereffekt (englisch: bystander effect).

Die Erklärung dafür ist auch recht einfach: Es kommt zu einer so genannten Verantwortungsdiffusion. Jeder von uns verlässt sich auf die anderen und glaubt, dass schon irgendjemand helfen wird.



**Wenn du Hilfe brauchst, dann musst du die Leute schon ganz konkret ansprechen.**

Dann ist die Wahrscheinlichkeit viel größer, dass sie dir helfen werden.

**➔ Tipp Nr. 10: Gute Antworten auf blöde Fragen überlegen**

Wenn du in einer Bar von einem Typen blöd angemacht wirst, dann solltest du wissen, was du antwortest. Oft hängt es nur von deiner Antwort ab, ob er dich in Ruhe lässt oder dich fertigmacht.

Meist beginnt eine Streitigkeit in einer Bar schon allein dadurch, dass man jemanden für einen Moment zu lange angeschaut hat. Dieser fühlt sich bedroht und glaubt nun dich zur Sau machen zu müssen.

Das Ganze beginnt dann verbal mit einem Anmachspruch. Ein typischer Spruch ist zum Beispiel: „Was schaust du denn so blöd? Willst du eine in die Fresse?“.

Wie wär's dann mit dieser Antwort:

**„Entschuldigung, ich hab Sie mit jemandem verwechselt.“**

Die Chancen stehen gut, dass er dich in Ruhe lässt, wenn du ihm das erwidert.

Und wenn er dich nicht in Ruhe lässt, dann hast du zumindest die Gewissheit, dass die Auseinandersetzung gleich körperlich wird und du kannst dich schon mal mental darauf einstellen.

### ➔ **Tipp Nr. 11: Deeskalation**

Falls deine Antwort auf den Anmachspruch nichts gebracht hat, dann solltest du weiter deeskalierend auf den Aggressor einreden:

**He, ich will keinen Streit, lass mich in Ruhe!**  
(oder so ähnlich)

Auch wenn du ihn nicht mehr davon abhalten kannst, dass er sich weiter in Rage redet – du signalisierst damit zumindest Umstehenden, dass nicht DU derjenige bist, der Streit gesucht hat.

Das ist unglaublich nützlich, wenn du ihn dann präventiv angreifst und du später Zeugen brauchst, die aussagen, dass der andere die Auseinandersetzung begonnen hat (siehe auch Selbstverteidigungstipp Nr. 33 weiter hinten in diesem E-Book).

Wichtig ist aber, dass du laut und deutlich sprichst. Es ist jetzt nicht die Zeit für Schüchternheit.

Und trainier das bitte auch mal. Ich weiß, dass das für die meisten sehr komisch ist. Aber wenn du dich schon nicht vor deinen Trainingspartnern traust, weil du dir blöd vorkommst,

dann wirst du dich auch in einer realen Bedrohungssituation nicht trauen irgendwas zu tun.

**Und nichts zu tun ist das Dümme, was du tun kannst.**

### **➔ Tipp Nr. 12: Bluffen**

Eine alternative Strategie zur Deeskalation kann es sein, zu bluffen. Das Problem dabei ist, dass Bluffen nur dann funktioniert, wenn du völlig ruhig bleibst. Für die meisten Leute ist daher eher eine Deeskalationsstrategie zu empfehlen.

Problematisch ist Bluffen auch deshalb, weil der Aggressor dadurch sein Gesicht verlieren könnte, wenn er zurückweicht und kneift – vor allem wenn er Kumpels dabei hat, die dein Bluffen gehört haben.

Bekannte langjährige Türsteher wie [Geoff Thompson](#) empfehlen daher, dem anderen ins Ohr zu flüstern, was sie ihm antun werden, wenn er keine Ruhe gibt und dass dies seine letzte Chance ist, sein Gesicht vor seinen Kumpels zu wahren.

Was du dem anderen zuflüsterst muss höchst aggressiv sein. Dein Ziel ist es, dass du in ihm eine Adrenalinreaktion auslöst, die er hoffentlich als Angst misinterpretiert.

## **2. So bereitest du dich auf eine körperliche Konfrontation vor**

---

Bei der Vorbereitung auf eine körperliche Konfrontation geht es nicht allein um das Erlernen einiger Selbstverteidigungskünfte. Um gut vorbereitet zu sein, bedarf es mehr.

Vor allem solltest du darauf achten, auch allgemeine körperliche Kampffähigkeiten wie zum Beispiel Schlagkraft aufzubauen. Denn was nützen dir schon ein paar auswendig gelernte Techniken, die du mangels Schlagkraft nur halbherzig ausführen kannst?

Und auch die mentale Komponente sollte unbedingt berücksichtigt werden. Der Kampfgeist beispielsweise ist einer dieser letzten großen Unbekannten, die über Sieg oder Niederlage entscheiden können.

Und Fakt ist:

**Selbst Kampfgeist kann man trainieren!**

Man muss nur wissen, wie man das am besten anstellt.

## 2.1. Die physische Vorbereitung

---

### ➔ **Tipp Nr. 13: Trainiere alle denkbaren Bedrohungssituationen**

Laien gehen meist davon aus, dass ein Kampf außerhalb der Schlagdistanz beginnt und man genug Zeit hat, um sich mental darauf einstellen zu können.

Doch gerade das ist in der Selbstverteidigung sogar die Ausnahme. In einer Auseinandersetzung in einer Bar kommt der Aggressor ganz nah an einen heran und bei einem überfallartigen Angriff geht sowieso alles ganz schnell.

Dass man sich in Duellkampfmanier längere Zeit gegenübersteht, bevor es losgeht, ist eher ein unwahrscheinliches Szenario. Im Training sollte man das auch so berücksichtigen und die Schwerpunkte dementsprechend festlegen.

Nicht ausgespart werden sollten auch zwei besonders gefährliche Bedrohungssituationen, nämlich Messerattacken und die Verteidigung gegen mehrere Angreifer.

Ich brauche dir wohl nicht zu sagen, dass Messerangriffe und die Bedrohung durch eine Gruppe besonders viel Training bedürfen, um eine realistische Chance dagegen zu haben.

**Und leider ist auch zu sagen: Eine 100%ige  
Sicherheit gibt es nicht.**

**➔ Tipp Nr. 14: Allgemeine  
Selbstverteidigungsfähigkeiten trainieren**

Um dich sicher auch gegen deutlich stärkere Personen verteidigen zu können, brauchst du vor allem zwei Sachen: hohe Schlagkraft und gute Reaktionen.

Schlagkraft brauchst du deshalb, weil es nicht genügt, Angriffe nur abzuwehren. Irgendwann musst du auch bereit dazu sein, selbst anzugreifen. Dabei ist es immens wichtig, dass dein Schlag auch etwas bewirkt bei deinem Gegenüber. Es ist weder die richtige Zeit noch der richtige Ort für Streicheleinheiten.

Was du noch brauchst sind gute – vor allem optische – Reaktionen. Schläge abzuwehren ist nicht einfach und muss hinreichend trainiert werden.

**➔ Tipp Nr. 15: Spezielle  
Selbstverteidigungsfertigkeiten trainieren**

Unter speziellen Selbstverteidigungsfertigkeiten verstehe ich jene Techniken, die man in einem typischen Selbstverteidigungskurs lernt. Und es gehört ja auch wirklich dazu, dass man sie lernt.

Dazu gehören wirksame Befreiungstechniken gegen Umklammerungen, Würgegriffe und Haareziehen. Und auch

Angriffs- sowie erste Abwehrtechniken gegen häufige Angriffe solltest du gründlich üben.

Wichtig ist dabei aber, dass man sich auf einige wenige Techniken konzentriert. Oder wie formulierte es [Bruce Lee](#):

**„Ich fürchte nicht den Mann, der 10.000 Kicks einmal geübt hat, aber ich fürchte mich vor dem, der einen Kick 10.000 mal geübt hat.“**

### **➔ Tipp Nr. 16: Mit unterschiedlichen Trainingspartnern trainieren**

Wenn du immer mit demselben Trainingspartner / derselben Trainingspartnerin trainierst, dann wirst du mit der Zeit genau wissen, wie er / sie angreift und wie er / sie auf deine eigenen Angriffe reagiert.

Häufig entsteht dann der Eindruck, man könne sich gegen alle wichtigen Angriffe zur Wehr setzen, da es im Training schon so super funktioniert.

Und siehe da: Dann wechselt man doch mal den Trainingspartner und auf einmal funktioniert fast gar nichts mehr.

Trainingspartner unterscheiden sich oft gewaltig voneinander: Sei es in Größe und Statur oder einfach nur darin, dass jeder unterschiedliche Lieblingstechniken und Reaktionen hat, die er am häufigsten einsetzt.

## **Wenn du wirklich gut werden willst, dann musst du auch mit den unterschiedlichsten Leuten trainieren.**

Da führt kein Weg daran vorbei. Selbst dann, wenn man seinen Trainingspartner schon so lieb gewonnen hat.

### **➔ Tipp Nr. 17: Szenariotraining & Training freier Angriffe**

Ein großer Fehler im Selbstverteidigungstraining ist es, wenn man nur fixe Abläufe, Kampfanwendungen und Drills trainiert.

Das mag zwar zu Beginn nötig sein, da man als Anfänger sonst schnell mal überfordert ist. Doch mit der Zeit sollte man auch beginnen, sich frei anzugreifen.

Daran kann man sich auch langsam herantasten: Zu Beginn reicht es schon, wenn man sich vorher ausmacht, dass man sich auf zwei unterschiedliche Arten angreift – zum Beispiel Schwinger hoch und Haken tief. Allein dadurch trainiert man recht gut die Unterscheidung, ob ein hoher Angriff zum Kopf kommt oder ein niedriger zu den Rippen.

Später kann man den Schwierigkeitsgrad immer mehr steigern, bis man schlussendlich komplett frei angegriffen wird und darauf reagieren muss – womöglich sogar inklusive Fußtrittabwehr.

Durch entsprechende Schutzausrüstung – vor allem gut gepolsterte Faustschützer des Angreifers – stellt man sicher, dass die Verletzungsgefahr trotzdem minimal ausfällt.



## ➔ **Tipp Nr. 18: Kenntnisse immer wieder auffrischen**

Das ist das große Problem mit Selbstverteidigungskursen. Es ist zwar so, dass z.B. ein 10-wöchiger Kurs doch immerhin gewisse Grundlagen der Selbstverteidigung lehrt (zumindest wenn er gut gemacht ist).

Aber wie sieht's damit in einem oder zwei Jahren aus? Meist hat man dann schon vieles vergessen und die Unsicherheit ist wieder da.

Am besten wäre es natürlich, wenn du das ganze Jahr über Selbstverteidigung trainierst. Oder zumindest, dass du deine Kenntnisse einmal im Jahr auffrischst.

Ach ja übrigens:

**Oft glauben wir nur, etwas zu können. Allzu oft täuschen wir uns aber und überschätzen unsere Fähigkeiten maßlos.**

Die folgende Geschichte wird dich hoffentlich zum Nachdenken bringen:

*Larry Bird, einer der besten Basketballspieler aller Zeiten soll einmal einen Werbespot für einen Softdrinkhersteller gedreht haben. Das Drehbuch sah vor, dass er einen Wurf erstmal versiebt, dann den Softdrink zu sich nimmt und daraufhin natürlich den Ball ohne Probleme im Korb versenkt.*

*Soweit zur Theorie. In der Praxis hatte Larry Bird äußerste Schwierigkeiten dem Folge zu leisten. Nicht etwa, dass er Probleme darin gehabt hätte, den Ball im Korb zu versenken. Im Gegenteil: Er hatte Probleme, dies nicht zu tun.*

*Er versenkte den Ball an die 10 Mal – bevor es ihm endlich „gelang“, daneben zu werfen. Er hatte also äußerste Schwierigkeiten von 10 Bällen wenigstens einen Wurf zu versemeln.*

Das nenne ich mal echtes Können.

*Quelle: [Jürgen Höller, Sag ja zum Erfolg \(2000\), S. 161](#)*

Wär das nicht toll, nicht mehr falsch reagieren zu können in einer Selbstverteidigungssituation? Dass dazu aber sehr viel Training notwendig ist, brauche ich dir wohl nicht extra zu sagen ...

### **➔ Tipp Nr. 19: Den Einsatz von Hilfsmitteln trainieren**

Vor allem der [Kubotan](#) eignet sich prima zur Selbstverteidigung. Dabei handelt es sich um einen Schlag- und Druckverstärker, der sich speziell für Personen eignet, die über wenig Kraft (und damit vor allem wenig Schlagkraft) verfügen.

Der Kubotan ist ein kurzer Stock, der etwas länger ist als die eigene Handfläche und somit links und rechts leicht hervorlugt.

Mittels spezieller Schläge kann man große Schmerzen und auch Verletzungen beim Gegner verursachen.

Wichtig ist aber, den Einsatz des Kubotans auch gründlich zu üben. Tut man das nämlich nicht, behindert er mehr als er nützt.

Und falls dir dein Kampfkunstlehrer erklärt, dass man den Umgang mit einem Kubotan nicht extra üben braucht, dann such dir einen anderen Kampfkunstlehrer.

Ich habe das früher in meinen WingTsun Tagen oft gehört:

*„Kubotan brauchen wir nicht trainieren. Alles was du im Wing Tsun waffenlos trainierst, kannst du auch mit einem Kubotan in der Hand umsetzen.“*

Naja, ich hab halt dann nicht darauf gehört und mal damit begonnen, mit einem Trainingspartner den Umgang mit dem Kubotan zu üben. Dabei haben wir versucht, damit diverse Angriffe abzuwehren.

Und weißt du, was anfangs passiert ist:

Ich hab mich dabei überhaupt nicht wohl gefühlt – keine Spur von irgendwelcher Sicherheit. Und hätte ich den Umgang mit dem Kubotan nicht viele Male seitdem geübt, er würde mich nur behindern.

Mittlerweile kann ich mir auch denken, wieso viele  
Kampfkunstlehrer sagen, dass man den Umgang damit nicht  
üben braucht:

**Weil sie selbst nicht damit umgehen können.**

## 2.2. Wichtige Regeln für den Kampf

---

Jetzt geht's ans Eingemachte: Du könntest einen Kampf nicht im Ansatz vermeiden und es gibt keinen anderen Ausweg mehr als zu kämpfen.

Ich verrate dir, auf was du unbedingt achten musst ...

### ➔ **Tipp Nr. 20: Halte den Aggressor auf Distanz**

Den größten Fehler, den du machen kannst, ist, dass du deine Hände unten lässt. Vor allem, wenn der Aggressor bereits innerhalb der Schlagdistanz ist.

Erstens wirst du einen Schlag so niemals abwehren können.

Wenn du mir nicht glaubst, dann probier es doch mal aus im Training: Lass die Hände unten, dein Trainingspartner positioniert sich innerhalb der Schlagdistanz und greift dich ansatzlos und mit voller Geschwindigkeit an.

Ich wette mit dir, dass du deine Hände noch nicht mal halb nach oben gebracht hast, wenn dich die Faust bereits am Kinn getroffen hat.

Der zweite Grund, warum du die Hände unbedingt raufbringen musst, ist der, dass du nur so den Gegner auf Distanz halten kannst. Wenn er nämlich ganz nahe kommt, dann besteht auch

die Gefahr eines Kopfstoßes. Und das ist echt fies und erst recht so gut wie NICHT abzuwehren (zumindest nicht mit den Händen unten).

Übrigens wäre es nicht schlecht, auch das mal zu trainieren: Ich habe schön blöd aus der Wäsche geguckt, als ich bei einem Probetraining im Panantukan auf einmal mit einem Kopfstoß angegriffen wurde.

Wenn man im Wing Tsun Unterricht mal danach fragte, ob wir uns nicht auch mal mit Kopfstößen befassen könnten, dann hörte man nur den Satz: Wir machen keine Kopfstöße.

**Na ob das auch der Gegner weiß, dass er keine Kopfstöße machen soll?**

**➔ Tipp Nr. 21: Konzentriere dich auf die Schwachstellen des Gegners**

Speziell wenn es dir noch an der nötigen Schlagkraft fehlt, hast du nur dann eine Chance, dich gegen einen körperlich Stärkeren durchzusetzen, wenn du dich auf die Schwachstellen des menschlichen Körpers konzentrierst.

Oder probier mal als 50 Kilo Frau, ob ein Fauststoß auf den Brustkorb eines 120 Kilo Bodybuilders irgendwas bewirkt. Ich schätze mal nicht – außer, dass du den Typen noch wütender machst.

Gute Ziele sind vor allem die Genitalien, sowie Hals, Kinn und Augen. Und bitte versuch nicht den Solarplexus zu treffen. Die

Wahrscheinlichkeit ist gering, dass du ihn punktgenau treffen wirst (und vor allem hart genug treffen wirst), um die gewünschte Wirkung zu erzielen.

Und bei aller Konzentration auf die Schwachstellen des Gegners: Fixiere deine Aufmerksamkeit in einem Kampf nicht darauf.

**Wenn du dir schon vorher überlegst, was du machen wirst, dann geht das garantiert schief.**

Du wirst dadurch unflexibel und kannst dich dem Gegner nicht mehr anpassen.

Du musst diese Angriffe so oft im Training geübt haben, dass du sie automatisch und ohne groß nachzudenken ausführen kannst. Und zwar spontan, sobald sich beim Gegner eine Lücke auftut. Wenn du versuchst, dies bewusst zu tun, dann bist du viel zu langsam und nicht imstande auf mögliche Attacken des Gegners zu reagieren.

**➔ Tipp Nr. 22: Du kannst alles an deinem Körper als Waffe benutzen**

Als Waffe eignen sich nicht nur deine Fäuste. Im Gegenteil: Für einen Anfänger ist es noch nicht mal besonders ratsam, immer seine Fäuste zum Angriff einzusetzen, da sich ein wenig Geübter auf diese Art fast automatisch verletzt.

Besonders häufig ist es, dass man sich bei einem harten Schlag den Mittelhandknochen bricht. Dieser verbindet Finger und das

Handgelenk und wird oft von Ärzten als typische Boxerverletzung bzw. Boxerfraktur bezeichnet.

Passieren kann dies zum Beispiel bei der Ausführung eines Seitwärtshakens, wo der Gegner aber etwas zurückpendelt und man daher nur noch mit dem Fingergrundgelenk des kleinen Fingers auftrifft. Autsch ...

Besser als die Faust sind daher (speziell für Anfänger) Handfläche, Handkante, Ellbogen, Knie und ein Fingerstich geeignet, um den Gegner kampfunfähig zu machen.

Zur Not kannst du aber dem Gegner auch einen Kopfstoß verpassen und sogar kratzen und beißen, wenn du nicht mehr weiter weißt.

Es geht ja schließlich um Selbstverteidigung und nicht um einen regelgeleiteten Kampfsport, den du hier ausübst. (Und wenn dein Kampfkunstlehrer meint, dass du einen Kopfstoß niemals machen darfst, und auch nicht kratzen und beißen, dann such dir einen neuen.)

**In der Selbstverteidigung ist grundsätzlich alles erlaubt.**

**➔ Tipp Nr. 23: Zuerst angreifen**

Solange du keine 10.000 Stunden Selbstverteidigung und [Kampfkunst](#) trainiert hast, ist es ratsam, selbst präventiv anzugreifen.



Für einen Anfänger ist der präventive Angriff sowieso ein Muss. Und selbst für den Fortgeschrittenen ist dies meist ratsam, weil das Abwarten viel zu viel Risiko in sich birgt auch getroffen zu werden.

### **Angriff ist die beste Verteidigung.**

Beim präventiven Angriff gibt es nur ein Problem: und zwar umstehende Zeugen. Wenn man selbst als erstes angreift, dann wird man auch oft als der Täter wahrgenommen. Der Angegriffene hingegen wird dann als Opfer gesehen.

Trotzdem: Zuerst sollte das Überleben im Vordergrund stehen. Wenn du dein Leben bzw. deine Gesundheit bedroht siehst, dann musst du handeln. Zeugen hin oder her.

#### **➔ Tipp Nr. 24: Du kannst fast alles als Waffe einsetzen – tu es auch**

Vor allem wenn der Aggressor ein Messer in der Hand hat, oder du dich mehreren Angreifern gegenüber siehst, ist es ein großer Fehler, sich mit bloßen Händen verteidigen zu wollen.

Fast alles kann als Waffe oder zumindest als Schutzschild genutzt werden: ein Regenschirm, dein Rucksack, dein Handy und sogar Münzen, die du dem Aggressor ins Gesicht wirfst, damit du ihn ablenkst um davonlaufen zu können.

Ich weiß, dass vielen ihr Handy heilig ist. Aber besser dein Handy ist kaputt, als du landest mit schweren Verletzungen im Krankenhaus.

Ach ja:

**Wenn dich jemand mit einer Waffe in der Hand bedroht  
und dein Geld will, dann gib es ihm auch.**

Vielleicht kannst du ihm ja deine Geldbörse ins Gesicht werfen und davonlaufen. Versuch nur um Gottes willen nicht darum zu kämpfen.

## 2.3. Die mentale Vorbereitung

---

Die mentale Vorbereitung ist genauso wichtig wie die körperliche. Vernachlässige sie also nicht!

### ➔ Tipp Nr. 25: Bewusstmachung

Um dich optimal auf eine Bedrohungssituation vorzubereiten, brauchst du auch spezielles Hintergrundwissen, damit du weißt, was dich alles erwartet.

Du solltest wissen, dass gewisse Adrenalineffekte auftreten und, dass du mit einem so genannten Tunnelblick zu rechnen hast. Auch musst du mit ausgeprägter Nervosität rechnen und damit, dass deine Knie vor lauter Aufregung zittern werden.

Dann ist es auch noch gut zu wissen, wie eine typische Auseinandersetzung in einer Kneipe abläuft und wie du überfallartigen Angriffen zuvorkommst.

Doch der Reihe nach ...

**Adrenalineffekte:** Sobald du einer Gefahr ausgesetzt bist, produziert dein Körper große Mengen an Adrenalin. Diesen Hormonausstoß kannst du selbst nicht direkt kontrollieren. Da solltest du zumindest im Vorfeld wissen, was das mit dir macht, damit du schon mal mental darauf vorbereitet bist, wenn du in eine solche Gefahrensituation kommst.

Ein deutlicher Adrenalinanstieg kann nämlich körperliche Symptome hervorrufen, von denen einige auch recht beängstigend sein können, falls man nicht weiß, dass dies in einer solchen Situation nicht ohnehin normal ist:

- Blutdruck und Herzfrequenz erhöhen sich, damit der Körper mit der stressigen Situation besser fertig wird.
- Da das Blut vom Verdauungssystem weggeführt wird, kommt es meist zu einem flauen Gefühl in der Magengegend.
- Die Atemfrequenz erhöht sich, was zu einem Sauerstoffüberschuss führen kann. Unter Umständen führt dies zu einem Schwindelgefühl.
- Auch ist aufgrund der verstärkten Atmung mit einem trockenen Mund zu rechnen.
- Durch die Umleitung des Blutflusses weg vom Verdauungssystem hin zu den Extremitäten kommt es oft zu Muskelzittern und starker Schweißbildung.
- Leider wird Blut auch von bestimmten Gehirnarealen – wie z.B. dem Sprachzentrum – weggeleitet. Daher wird das Sprechen meist undeutlich und man findet keine Worte mehr (weshalb auch Rollenspiele mit verbaler Deeskalation im Training wichtig sind).

In früheren Zeiten machten all diese Effekte auch Sinn: Der Mensch war dadurch in einer Gefahrensituation besser bereit vor wilden Tieren die Flucht zu ergreifen. Da dies aber heutzutage – vor allem in einer Ritualkampfsituation – oft nicht möglich ist, stellen uns diese Adrenalineffekte meist vor ein großes Problem.

Quelle: <http://de.wikihow.com/Adrenalin-kontrollieren>

**Tunnelblick:** Auch der Tunnelblick entsteht aufgrund einer gesteigerten Hormonausschüttung im Zuge einer großen Stresssituation. Doch er ist es wert, gesondert angesprochen zu werden, da er besonders angsteinflößend sein kann, wenn man nicht darauf vorbereitet ist.

Der Tunnelblick war für unsere Vorfahren ebenfalls recht nützlich: Er zeigte ihnen, wo quasi der Notausgang – sprich der richtige Weg für die Flucht – ist.

Doch in einer typischen Bedrohungssituation in der heutigen Zeit ist der Tunnelblick eher ein Fluch als ein Segen. Wenn man einem Aggressor gegenübersteht, sieht man nämlich einen möglichen Angriff nur sehr spät. Der typische Raufbold greift nämlich nicht mit einem geraden Fauststoß, sondern mit einem so genannten Heuschwinger an (im englischen Sucker Punch genannt).

Und dieser ist bei einem Tunnelblick nur sehr sehr schwer zu sehen. Hier wird gezeigt, wie gefährlich dieser Angriff ist: [https://www.youtube.com/watch?v=pnQxmz1N\\_KI](https://www.youtube.com/watch?v=pnQxmz1N_KI)

**Der Ritualkampf** (die typische Kneipenschlägerei): Der Ritual- oder Machokampf (beide Begriffe wurden vor allem von Wing Tsun Großmeister **Keith Kernspecht** geprägt) ist eine typische Bedrohungssituation, wenn du abends ausgehst und dich ein (meist betrunkenen) Barbesucher aus heiterem Himmel anpöbelt und belästigt.

Wenn es bei der Belästigung bleibt, ist es auch nicht weiter schlimm. Doch oft genug artet es aus, weil man selbst nicht weiß, wie man sich in einer solchen Situation am besten verhalten soll.

Abhilfe kann man allein schon damit schaffen, wenn man zumindest mal den typischen Ablauf eines solchen Ritualkampfes kennt.

In der Regel besteht er nämlich aus vier Phasen, die auch in dieser Reihenfolge ablaufen:

- Die visuelle Phase: Es genügt schon, jemanden zu lange anzusehen und daraufhin schüchtern zu Boden zu blicken, damit es losgeht.
- Die verbale Phase: Meist fängt es mit bestimmten Machosprüchen an á la „Was schaust du so blöd? Willst du was auf die Fresse?“ Da ist es gut, sich im Vorfeld Antworten zu überlegen, die eine weitere Eskalation verhindern.
- Die Schubs- und Greifphase: Spätestens jetzt solltest du einen so genannten Zaun zwischen dir und dem Aggressor aufbauen, um dich vor Angriffen zum Kopf schützen zu können. Außerdem solltest du jetzt auch entweder deeskalierend (siehe Tipp Nr. 11) auf dein Gegenüber einreden bzw. deinerseits den Aggressor einschüchtern (siehe Tipp Nr. 12).
- Die Angriffsphase: Wenn alles andere nichts gebracht hat, dann ist es klug, selbst präventiv anzugreifen. Wenn du es nämlich nicht machst, dann macht es der

andere. Und glaub mir: Einen Angriff abzuwehren, ist nicht so einfach, wie man es in Filmen immer wieder sieht – schon gar nicht unter Adrenalineinfluss.

*Quelle: [Keith R. Kernspecht, Blitzdefence – Angriff ist die beste Verteidigung \(2002\)](#)*

**Der Überfall:** Das ist eine besonders gefährliche Situation – vor allem, weil man nicht damit rechnet und sich nicht einmal einen Sekundenbruchteil darauf einstellen kann.

Zum einen solltest du was das betrifft natürlich Selbstbefreiungstechniken trainieren. Du solltest wissen, was zu tun ist, wenn dich jemand würgt, umklammert oder zu Boden reißt.

Außerdem ist es klug, bestimmte Reaktionen einzutrainieren, die dich bestmöglich schützen, falls du aus heiterem Himmel von vorne oder von der Seite angegriffen wirst.

Und noch etwas: Ein Überfall muss nicht unbedingt dergestalt ablaufen, dass jemand hinter einer Hausmauer oder einem Baum hervorspringt und dich angreift. Es kann auch passieren, dass dich jemand einfach nur in ein Gespräch verwickelt, um dich kurz abzulenken.

*Mehr zu diesem Thema in: [Geoff Thompson, Dead or Alive – The Choice is Yours](#)*

Doch bei allem Training in diesem Bereich ist zu sagen: Wirklich schützen davor kannst du dich nur mit Achtsamkeit (siehe Tipp Nr. 5).

## ➔ **Tipp Nr. 26: Bedrohungssituationen gedanklich durchspielen**

Die traurige Wahrheit ist, dass du manche Dinge in einem Gruppentraining nur sehr schwer üben kannst.

Sehr häufig ist ganz einfach Eigeninitiative gefragt. Vieles lässt sich auch leicht gedanklich durchspielen, dann bist du in einer Realsituation viel gefasster und kannst einen kühlen Kopf bewahren und überlegter handeln.

Mach dir also mal die Mühe und gehe typische Bedrohungssituationen im Kopf durch und frage dich, wie du reagieren würdest. Glaubst du ist das optimal, wie du reagieren würdest oder solltest du es anders machen? Was könntest du vielleicht besser machen?

Stell dir zum Beispiel was eine Ritualkampfsituation betrifft unbedingt folgende zwei Fragen:

*Wie verhältst du dich am besten und was sagst du zum Aggressor?*

*Wie kannst du Umstehenden zeigen, dass du nicht der Aggressor bist?*

## ➔ **Tipp Nr. 27: Sei zu allem bereit – zuerst kommst DU**

Wenn du dich nicht wirklich anzugreifen traust, weil du deinen Gegner verletzen könntest, dann hast du ein Problem.



Generell hast du nämlich nur zwei Möglichkeiten: Nichts zu tun und zu hoffen, dass dir der Aggressor nichts tut. Dann legst du aber dein Schicksal in fremde Hände.

Oder du verteidigst dich. Und das beinhaltet nun mal, den Aggressor vorübergehend kampfunfähig zu machen. Und damit meine ich nicht, ihn in irgend einen Hebel zu nehmen – denn die funktionieren nicht immer. Als nervöser Anfänger wird dir ein Hebel schon gar nicht gelingen.

Und bedenke auch: Wenn du dich für Möglichkeit zwei entscheidest und angreifst, dann darfst du nicht halbherzig angreifen. Denn das ist noch schlimmer, als gar nichts zu tun.

**Angreifen oder nicht angreifen –  
es gibt keinen Kompromiss.**

**➔ Tipp Nr. 28: Bereit sein, sich gegen  
Vertraute zur Wehr zu setzen**

Die traurige Wahrheit ist, dass vor allem Frauen häufig von ihnen vertrauten Personen angegriffen und misshandelt werden. Das ist auch mit ein Grund, warum sie sich sehr häufig nicht zur Wehr setzen.

Die Medien liefern da ein falsches Bild von der Realität. Meist ist dort von Gewalt durch Fremde die Rede, deshalb denken wir, dass uns Gewalt vor allem auf der Straße droht. Doch speziell als Frau hat man es in den meisten Fällen mit Gewalt im alltäglichen Umfeld zu tun.

Ich weiß, es sagt sich so einfach: Aber wenn du von jemand anderem angegriffen wirst, dann hast du das Recht darauf, dich auch körperlich zur Wehr zu setzen. Auch wenn dir dieser jemand sehr vertraut ist.

### **Zuerst kommst DU.**

Doch auch hier gilt: Sich körperlich zur Wehr zu setzen, ist NICHT der erste Schritt. Vieles ist auch hier durch selbstbestimmtes Auftreten zu verhindern. Hör auf deinen Bauch. Lass den Kerl nicht mit in die Wohnung, wenn du ein mulmiges Gefühl hast. Vertrau auf deine Intuition.

Eine österreichische Studie zum Thema Gewalt in der Familie und im nahen sozialen Umfeld kam zu folgenden Ergebnissen in Hinblick auf Gewalterfahrungen im Erwachsenenalter (auf Basis einer Befragung von etwa 1.300 Frauen und über 1.000 Männern zwischen 16 und 60 Jahren):

- Nur ganz wenige Personen (vor allem mit 7,4 % nur sehr wenige Frauen) haben noch nie die Erfahrung mit Gewaltübergriffen an ihnen gemacht (sei es physisch, psychisch oder sexuell).
- 78,4 % der Männer und 85,6 % der Frauen waren zumindest einmal das Opfer psychischer Gewalt (am häufigsten im Kontext von Erwerbsleben und Ausbildung gefolgt von der Partnerschaft).
  - Der Anteil der Frauen als Opfer psychischer Gewalt in einer Partnerschaft liegt hier sogar bei 44,6 %.

- 61,4 % der Männer und 56,8 % der Frauen mussten bereits körperliche Gewalt erfahren.
  - Davon wurden 16,5 % der Frauen und 21,1 % der Männer ernsthaft bedroht, körperlich angegriffen oder verletzt.
  - Am Hals gepackt, zu erwürgen oder zu ersticken versucht wurden 5,4 % der Frauen und 3,4 % der Männer.
  - 3 % der Frauen und 5,3 % der Männer wurden sogar mit einer Waffe, zum Beispiel einem Messer oder einer Pistole, bedroht.
  - Vor allem Frauen erleben laut Studie einen körperlichen Übergriff am ehesten in der Partnerschaft (29,1 %) bzw. in der Familie (25,2 %).
  - Männer hingegen erleben körperliche Übergriffe am ehesten im öffentlichen Raum (33 %) und weniger im familiären Umfeld.
- Sexuell belästigt wurden bereits 27,2 % der Männer und 74,2 % der Frauen.
  - 20 % der Frauen berichteten sogar, per Telefon und E-Mail sexuell belästigt und massiv bedrängt worden zu sein. Gleichzeitig gaben dies nur 3,7 % der Männer an.
  - Sexuelle Belästigung wird laut Studie allerdings am häufigsten an öffentlichen Orten und nicht in den eigenen vier Wänden erfahren.
- Opfer sexueller Gewalt waren 8,8 % der Männer und 29,5 % der Frauen.

- 13,5 % der befragten Frauen und 8 % der Männer gaben an, schon einmal zu sexuellen Handlungen genötigt worden zu sein.
- Vor allem Frauen sehen sich am häufigsten sexueller Gewalt in der Partnerschaft gegenüber.

Die Studie zeigt ganz klar, dass es deutliche Geschlechtsunterschiede dahingehend gibt, an welchen Orten diese Übergriffe stattfinden. Frauen erleben die meisten Gewaltübergriffe eben nicht in der Fremde, sondern in den eigenen vier Wänden bzw. im nahen sozialen Umfeld.

55,9 Prozent der befragten Frauen erlebten demnach bereits körperliche Gewalt in der eigenen Wohnung. Männer dagegen erleben solche Übergriffe hauptsächlich an öffentlichen Orten.

*Quelle: [Studie zur Gewalt in der Familie und im nahen sozialen Umfeld](#)*

### **➔ Tipp Nr. 29: Unbedingt mit Triggerwort trainieren**

Seien wir mal ehrlich: Die große Mehrheit von uns ist es nicht gewohnt, in körperliche Auseinandersetzungen verwickelt zu sein und sich regelmäßig mit jemandem zu schlagen.

Und wenn du sonst nie diese Erfahrungen machst, dann kann's schon mal vorkommen, dass du auf einmal wie versteinert da stehst und keinen Ton mehr von dir geben kannst, wenn dich einer blöd anmacht.

In dem Fall gibt es dann noch ein besonderes Problem: Schlaghemmungen. Was, wenn du dich erst gar nicht zuzuschlagen traust?

Vielleicht redest du dir ein, dass der Aggressor womöglich ja gar nicht zuschlagen wird und gleich aufhört, dich anzumachen.

Und du denkst dir: „*Vielleicht greifen ja Umstehende ein und stoppen ihn, bevor schlimmeres passiert.*“ (doch darauf würde ich nicht wetten, siehe Tipp Nr. 9)

Doch wie formulierte es WingTsun Großmeister [Leung Ting](#) treffend:

**„Barmherzig gegen den Gegner zu sein, bedeutet  
grausam gegen sich selbst zu sein.“**

Es gibt ganz einfach Situationen, da musst du etwas tun. Da musst du angreifen, um eine gefährliche Situation zu entschärfen.

Doch dazu brauchst du etwas, um erstmal deine Schlaghemmung zu überwinden. Und dafür gibt es das so genannte Triggerwort, oder auch Ankerwort genannt.

Wenn du Angriffe im Training oft genug mit diesem Triggerwort trainiert hast, dann legst du psychisch sofort einen Schalter um, sobald du es aussprichst. Das passiert vollautomatisch und unbewusst. Und genau deshalb ist das

Triggerwort in einer brenzigen Situation so wichtig, wenn dir die Knie schlottern und du wie versteinert dastehst.

Es ist dann vielleicht die einzige Chance, die du hast, um heil aus dieser Situation herauszukommen.

Wichtig ist aber, die Techniken auch wirklich OFT mit diesem Triggerwort zu trainieren. Es dauert einfach seine Zeit bis im Gehirn die entsprechenden Verbindungen angelegt werden (was leider auch Selbstverteidigungskurse in Frage stellt, da man dort gar nicht die Zeit hat, diese Dinge oft genug zu wiederholen).

### ➔ **Tipp Nr. 30: Training unter Stress**

Natürlich kann man im Training niemals 1 zu 1 simulieren, wie du dich in einer echten Bedrohungssituation fühlen wirst. Aber man kann sich zumindest daran annähern, indem man künstlich für Stress sorgt und den Puls ordentlich in die Höhe treibt.

Dann nämlich hört man auf, zu viel über Techniken nachzudenken und reagiert einfach nur noch. Und dann sieht man auch gleich, ob man das im normalen Training Gelernte wirklich in einer Stresssituation umsetzen kann, oder ob man es lieber noch eine Weile trainieren sollte.

Möglichkeiten für solches Stresstraining gibt es genug:

- Du kannst zum Beispiel deinen Puls zuerst mal ordentlich in die Höhe treiben mit Liegestützen, Seilspringen und Strecksprüngen.

- Danach können dich dann deine Trainingspartner nacheinander angreifen (mit freien Angriffen, auf die du dich nicht im Vorfeld einstellen kannst)
- Oder du stehst in der Mitte und deine Trainingspartner stehen um dich herum, fangen an zu stoßen, zu greifen oder auch auf dich einzuschlagen. Deine Aufgabe ist es, dich freizukämpfen.
- Eine besonders fiese Möglichkeit ist es auch, wenn dich deine Trainingspartner alle gleichzeitig oder mit diversen Trainingswaffen wie Messer und Stock angreifen.
- Oder du trainierst einfach mal mit einem weit Fortgeschrittenen, der dir ordentlich Druck macht.

**Training unter Stress zahlt sich aus. Probier es mal!**

### ➔ **Tipp Nr. 31: Meditative Praxis**

Das ist genau das Gegenteil zum vorherigen Tipp. Und dennoch trainieren Stresstraining und Meditation irgendwie dasselbe.

Regelmäßige meditative Praxis sorgt dafür, dass du ruhiger und gelassener wirst. Zudem reduziert Meditation auch Angstzustände. Das wiederum kann bedeuten, dass du auch in einer stressreichen und brenzigen Situation einen kühlen Kopf bewahrst.

Durch regelmäßiges Meditieren machst du eine grundlegende und wichtige Erfahrung: Und zwar die, dass der aktuelle

Moment gänzlich unbeeinflussbar ist. Er ist so, wie er ist. Dieses Annehmen dessen, was im gegenwärtigen Moment vor sich geht, ist die Basis für jedwede Veränderung und für größtmögliche Gelassenheit.

Und noch etwas: Meditation steigert auch dein Selbstbewusstsein und dein Auftreten nach außen. Und selbstbewusstes Auftreten wiederum sorgt dafür, dass du von anderen nicht mehr als Opfer wahrgenommen wirst (siehe auch Tipp Nr. 3).

*Übrigens wussten auch die Samurai in Japan von all diesen positiven Effekten der Meditation, weshalb sie einen großen Teil ihres täglichen Trainings dafür verwendeten.*

Na wenn das kein Grund ist, es auch mal zu versuchen ...

Möglichkeiten Meditation zu üben, gibt es viele. Und es ist auch nicht unbedingt notwendig, zwei Stunden in einer schwierigen Sitzhaltung zu verharren.

Probier's doch mal mit der 1-Minuten-Meditation:

Sie dauert wie der Name schon sagt, genau eine Minute. Aufgrund dieser sehr kurzen Dauer hast du auch keine Ausrede mehr, um dich vor dem Meditieren zu drücken, würde ich mal sagen ...

**Probier es daher einfach mal aus (am besten jetzt gleich)**



Du musst dich für diese Art der Meditation nicht verrenken und auch in keine besondere Sitzposition gehen. Du kannst gerade auf deinem Stuhl sitzen bleiben und die Füße ganz locker auf dem Boden platzieren.

Setz dich am besten mit geradem Rücken hin – doch ohne dich zu sehr zu versteifen. Sei einfach locker.

Stell dir vor, dass dein Hinterkopf etwas in die Höhe gezogen wird, damit dein Nacken gerade ist. Die Hände kannst du dabei so ablegen, dass es sich angenehm für dich anfühlt. Du kannst sie also auf die Tischplatte oder auch auf deine Knie legen wenn du willst – je nachdem, was sich für dich besser anfühlt.

Konzentriere dich während dieser Minute auf deine Atmung – weiter nichts. Atme dabei ganz natürlich.

Deine Gedanken werden vor allem beim ersten Mal schnell abgleiten. Doch das ist kein Problem. Es heißt nicht, dass du irgendetwas falsch machst.

Akzeptiere einfach, dass deine Gedanken umhergewandert sind und konzentriere dich erneut auf deine Atmung. Atme ganz natürlich ein und aus. Achte ganz bewusst darauf.

Um diese Meditation durchzuführen, stell am besten den Timer auf deinem Handy auf 60 Sekunden. Dann weißt du genau, wann die Minute zu Ende ist.

Oder folge ganz einfach den Anweisungen hier:

<https://www.youtube.com/watch?v=tfetFVePqWo>

## Und los geht's!

Beispiele für weitere Meditationen sind:

- **Strandmeditation:** Bei dieser Art der Meditation stellst du dir vor, dass du an einem Strand sitzt. Das Bild in deiner Vorstellung sollte möglichst angenehm und positiv sein. Außerdem ist es wichtig, den Strand mit möglichst vielen Details wahrzunehmen.
- **Geräuschmeditation:** Dabei widmest du dich der Geräuschkulisse rund um dich – und zwar ohne diese zu bewerten.
- **Die Körperreise:** Hier konzentrierst du dich nacheinander auf bestimmte Regionen deines Körpers. Du fühlst einfach nur hinein und versuchst alle Regionen ganz genau zu erspüren.
- **Die Om-Meditation aus dem Yoga:** Dabei handelt es sich um eine Mantra-Meditation. Das heißt, du sprichst oder singst wiederholt das Mantra – in diesem Fall einfach nur die Silbe „Om“.

Genauere Infos und Anleitungen findest du z.B. hier:

[Ulrich Hoffmann, Mini-Meditationen \(2014\)](#)

## **Kapitel 3: Nach dem Kampf – Selbstverteidigung vor Gericht**

---

Selbstverteidigung endet nicht unbedingt mit der körperlichen Auseinandersetzung. Selbst wenn du den Kampf an sich gewonnen hast, kannst du den Kampf vor Gericht noch verlieren. Und das kann im wahrsten Sinne teuer werden.

### **➔ Tipp Nr. 32: Beachte geltendes Notwehrrecht**

Auch wenn wir zwei vielleicht wissen, dass es sehr schwierig ist, einen Angriff einfach mal so abzuwehren und man deshalb besser selbst präventiv angreifen sollte. Der Gesetzgeber sieht das nicht unbedingt genauso wie du und ich.

Hier mal ein kurzer Auszug aus dem österreichischen Strafgesetzbuch zum Thema Notwehr:

*„Nicht rechtswidrig handelt, wer sich nur der Verteidigung bedient, die notwendig ist, um einen gegenwärtigen oder unmittelbar drohenden rechtswidrigen Angriff auf Leben, Gesundheit, körperliche Unversehrtheit, Freiheit oder Vermögen von sich oder einem anderen abzuwehren. Die Handlung ist jedoch nicht gerechtfertigt, wenn es offensichtlich ist, dass dem Angegriffenen bloß ein geringer Nachteil droht und die Verteidigung, insbesondere wegen der Schwere der zur*

*Abwehr nötigen Beeinträchtigung des Angreifers, unangemessen ist.“*

Doch wann droht ein Angriff unmittelbar? Leider kann der Aggressor im Nachhinein ja beteuern, dass er sowieso nicht angegriffen hätte, sondern seinen Frust nur verbal an dir auslassen wollte.

Und noch etwas: Ab wann ist eine Abwehrhandlung unangemessen?

Doch weiter geht das Trauerspiel:

*„Die Abwehrhandlung, welche das Opfer setzt, muss in Anbetracht der Umstände angemessen sein. Die Abwehrhandlung muss in Relation zum Angriff stehen. Grundsätzlich gilt, dass wenn jemand auf einen mit bloßen Fäusten losgeht, derjenige sich ebenso mit den Fäusten verteidigen muss, es sei denn, der Angreifer ist dem Opfer körperlich offensichtlich überlegen. In diesem Fall darf der Angegriffene zu einer Waffe greifen, aber auch diese muss er mit Maß und Ziel einsetzen.“*

Doch wann ist der Angreifer dem Opfer körperlich OFFENSICHTLICH überlegen? Und wie setzt man eine Waffe konkret mit MAß und ZIEL ein?

Quelle: lexlegis – [https://www.jusline.at/3\\_Notwehr\\_StGB.html](https://www.jusline.at/3_Notwehr_StGB.html)

Und noch so einen ermutigenden Kommentar zum Notwehrrecht durfte ich entdecken:

*„Durch Notwehr ist jene (notwendige) Handlung gedeckt, die den Angriff sofort und endgültig abwehrt und von den verfügbaren Mitteln das schonendste darstellt.“*

Im Klartext bedeutet dies wohl, dass ich in einer brenzlichen Situation zuerst mal ein paar Minuten drüber nachgrübeln muss, was denn nun das schonendste Mittel zur Abwehr des jeweiligen Angriffs darstellt. Vielleicht gewährt mir der Angreifer ja auch einen Telefonjoker?

Okay, das ganze ist dann doch nicht so streng:

*„Zwar muss jene Abwehrhandlung durchgeführt werden die die schonendste darstellt, dabei ist jedoch zu berücksichtigen, dass eine „unsichere“ Methode nicht gewählt werden muss.“*

Quelle: <http://www.rechteinfach.at/rechtslexikon/notwehr-199.html>

Im deutschen Strafgesetzbuch liest man im § 32:

*„Wer eine Tat begeht, die durch Notwehr geboten ist, handelt nicht rechtswidrig. Notwehr ist die Verteidigung, die erforderlich ist, um einen gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwenden.“*

Und im § 34 heißt es weiters:

*„Wer in einer gegenwärtigen, nicht anders abwendbaren Gefahr für Leben, Leib, Freiheit, Ehre, Eigentum oder ein anderes Rechtsgut eine Tat begeht, um die Gefahr von sich*

*oder einem anderen abzuwenden, handelt nicht rechtswidrig, wenn bei Abwägung der widerstreitenden Interessen, namentlich der betroffenen Rechtsgüter und des Grades der ihnen drohenden Gefahren, das geschützte Interesse das beeinträchtigte wesentlich überwiegt. Dies gilt jedoch nur, soweit die Tat ein angemessenes Mittel ist, die Gefahr abzuwenden.“*

Ich weiß jetzt, warum ich nicht Anwalt wurde ...

Quelle: <https://dejure.org/gesetze/StGB/34.html>

Nein, Spaß beiseite: Einen Unterschied zum österreichischen Gesetzestext konnte ich erkennen: In Deutschland gilt auch die Ehre als schützenswert und offenbar von der Notwehr gedeckt, in Österreich hingegen nicht.

Ansonsten muss wohl ein Computer komplizierte Entscheidungsalgorithmen berechnen bevor ich weiß, was ich in der jeweiligen Situation tun darf.

**Und die Moral von der Geschicht: Wenn du die Wahl hast zwischen Kämpfen oder Nicht, entscheide dich für Nicht.**

## ➔ Tipp Nr. 33: Bring Zeugen auf deine Seite

Es gibt bereits einiges an Forschungsergebnissen zum Thema Augenzeugen und deren Zuverlässigkeit. Und all diese Ergebnisse zeigen vor allem eines:

### **Augenzeugenberichte sind alles andere als zuverlässig.**

Gerade in einer Situation, in der dich irgendein Idiot mitten in der Nacht in einer Bar belästigt, kommt noch erschwerend hinzu, dass die meisten Umstehenden selbst schon einiges getrunken haben. Das wiederum mindert die Zuverlässigkeit von Augenzeugenberichten noch weiter.

Und das ist noch lange nicht das Ende der schlechten Nachrichten: Selbst Informationen, die man später bekommen hat und Fragen, die einem nach dem betreffenden Ereignis gestellt wurden, werden von Augenzeugen ins Gedächtnis integriert und beeinflussen dieses.

Wenn wir also eine Falschaussage machen, dann heißt das nicht unbedingt, dass wir lügen. Wir glauben ja selbst daran, dass wir der Polizei oder dem Richter die Wahrheit erzählen, auch wenn es sich tatsächlich ganz anders zugetragen hat.

Aber ich will dich jetzt nicht komplett entmutigen: Da ja Augenzeugen sehr stark durch Informationen von außen beeinflussbar sind, bedeutet dies ja auch, dass du diesen Umstand für deinen Vorteil nutzen kannst. Du musst Umstehenden nur zeigen, dass du es NICHT warst, der Streit wollte.

Wenn du also deeskalierend auf den Aggressor einredest, dann tust du das nicht nur, um ihn davor abzuhalten, dich anzugreifen. Du tust es auch, um Augenzeugen auf deine Seite zu ziehen. Damit dies aber funktioniert, musst du es allen Beteiligten unmissverständlich deutlich machen, dass du die Auseinandersetzung weder gewollt noch zugespitzt hast.

Und keinesfalls solltest du deinem Kontrahenten lautstark drohen. Denn wie gesagt: Diese Information würden Augenzeugen mit Sicherheit fehlinterpretieren und dich als Aggressor wahrnehmen. Dass der andere in Wahrheit angefangen hat, wissen sie ja nicht.



## ZWEI ZUSATZTIPPS ZUM SCHLUSS

---

### ➔ Tipp Nr. 34: Kampfkunst ≠ Selbstverteidigung

Ich weiß, dass viele Kampfkunstlehrer anderes behaupten, aber Fakt ist: eine Kampfkunst ist nicht automatisch gleichzusetzen mit wirksamem Selbstverteidigungstraining.

Der Grund dafür ist schnell erklärt: Der Trainingsaufbau der meisten Kampfkünste eignet sich nämlich nicht wirklich, wenn man das Ziel hat, sich schnellstmöglich gegen die meisten Bedrohungen und Angriffe schützen zu können.

Oder nimm nur mal das Formentraining im Wing Chun oder das Üben von Katas im Karate als Beispiel her: Es ist schon richtig, dass sich das irgendwann mal auswirken wird. Doch das Problem ist, dass es sehr sehr lange dauert, bis der gewünschte Nutzen zu Tage tritt.

Und wenn du nicht 20 Jahre warten willst, bis du dich endlich verteidigen kannst, dann ist diese Art des Trainings für dich wohl nicht die beste Wahl.

Und by the way: Mit [Kampfsport](#) ist Selbstverteidigung noch weniger gleichzusetzen, denn dort gibt es Wettkämpfe und somit Regeln. Und auf der Straße gibt es keine Regeln und schon gar keine Fairness.

**Such dir daher lieber ein Kampfsystem (und auch einen Trainer), das sich auf Selbstverteidigung spezialisiert hat.**

## ➔ **Tipp Nr. 35: Nicht nur lesen, sondern auch umsetzen!**

Ich verrate dir ein Geheimnis: Dies ist ein E-Book, das dich zum Handeln animieren soll. Man könnte es daher auch als ein Arbeitsbuch bezeichnen.

Es ist wirklich wichtig, dass du diese Tipps nicht nur liest, sondern, dass du sofort ins Umsetzen kommst. Wir können uns nämlich langfristig nur einen Bruchteil dessen merken, was wir lesen – das meiste vergessen wir schnell wieder.

Und was hätten die ganzen Tipps dann schon großartig gebracht, außer vielleicht ein paar augenblicklichen Aha-Momenten. Du hättest absolut nichts damit gewonnen.

Mach also nicht den Fehler, den viele machen. Arbeite stattdessen mit diesem E-Book. Stell dir bei jedem einzelnen der 33 (oder eigentlich sind's 35) Tipps die Frage, was das für dich bedeutet und welche Schlüsse du daraus für deinen Alltag und dein Kampfkunst- bzw. Selbstverteidigungstraining ziehst.

Es geht ja schließlich um deine Sicherheit. Und das sollte dir doch ein wenig Aufwand wert sein. Zumindest hoffe ich, dass DU es DIR wert bist.

Und übrigens:

### **Kennst du die 72-Stunden-Regel?**

Sie besagt, dass wir alle Vorhaben, Ideen und Vorsätze wahrscheinlich nie umsetzen werden, wenn wir nicht innerhalb von 72 Stunden ins Handeln kommen. ALSO TU ES JETZT.

# **FÜR EILIGE:**

## **Alle Tipps auf einen Blick**

---

Hier sind nochmals alle 33 35 Selbstverteidigungstipps kurz zusammengefasst:

1. Meide gefährliche Plätze und Situationen
2. Sei nachts nicht alleine unterwegs
3. Zeig dich selbstbewusst
4. Trink nicht zu viel Alkohol
5. Sei achtsam im Alltag
6. Misch dich nicht gleich überall ein – hol lieber Hilfe
7. Befreie dich von deinem Ego
8. Lauf weg wann immer es geht
9. Mach dich bemerkbar, wenn´s brenzlich wird
10. Überleg dir gute Antworten auf Anmachsprüche
11. Versuche zu deeskalieren
12. Wenn du es dir zutraust, dann bluffe
13. Trainiere alle denkbaren Bedrohungssituationen
14. Trainiere deine Schlagkraft und deine Reaktionen
15. Lerne wirksame Selbstverteidigungstechniken
16. Trainiere mit unterschiedlichen Trainingspartnern
17. Trainiere auch die Abwehr freier Angriffe
18. Trainiere regelmäßig bzw. frische regelmäßig dein Wissen auf

19. Trainiere auch den Einsatz von Hilfsmitteln
20. Halte den Aggressor immer auf Distanz
21. Konzentrier dich auf die Schwachstellen des Gegners
22. Setz alles an deinem Körper als Waffe ein
23. Greif zuerst an
24. Setze Alltagsgegenstände als Waffe ein
25. Mach dir bewusst, was dich alles in einer körperlichen Konfrontation erwartet
26. Spiele die wichtigsten Bedrohungssituationen gedanklich durch
27. Sei zu allem bereit – deine Gesundheit geht vor!
28. Sei auch bereit, dich gegen Vertraute zur Wehr zu setzen
29. Trainiere auch den Einsatz eines Triggerworts
30. Trainiere, auch unter Stress einen kühlen Kopf zu bewahren
31. Probiere auch mal Meditation aus
32. Beachte geltendes Notwehrrecht
33. Bring Zeugen auf deine Seite
34. Trainiere ein geeignetes Kampfsystem
35. Setze all diese Tipps auch in die Tat um!

## Impressum:



Martin Grünstäudl  
Selbstverteidigungs- und Kampfkunsttrainer

Web: <http://kampfkunstblog.com> & <http://sekakrems.com>  
Facebook: <https://www.facebook.com/SeKaSelbstverteidigung/>

[Hier](#) gelangst du außerdem zu unserem Youtube-Kanal mit wertvollen Tipps und Anleitungen, sowie Auszügen aus unserem Training.

E-Mail: [m.gruenstaeudl@hotmail.com](mailto:m.gruenstaeudl@hotmail.com)