

Einleitung	4
Überblick	5

1. Teil Theorie

Was ist Gewalt	8
Was passiert im Körper bei Gefahrensituationen?	8
Angstpyramide	10
Arten von Gewalt	11
Zusammenfassung	13
Wie entsteht Gewalt	14
Wo entsteht Gewalt	14
Vier Schritte der Selbstverteidigung	16
Zusammenfassung	18
Zivilcourage	18
Zusammenfassung	20
Notwehrrecht	21
Zusammenfassung	24
Nach der Tat	24

2. Teil Trainingsteil Theorie

Umgang mit dem Buch	28
Kompetenzentwicklungsstufen	28
Situationsbewusstsein	29
Fight, flight, freeze	31
Wahrnehmung eines Asozialen Angriffs	35
Deeskalation - Gewaltfreie Kommunikation	37
Zusammenfassung	38

3. Teil Trainingsteil Technik

Handlung	41
----------------	----

Übungen

Natürliche Kampfhaltung: Prayer - Prediger	45
Scannen	47
Abwehrstop	49
Cycling	51
Trap	54
Kniestoß	55
Übung 1	58
Double-Ellbow-Cover	58
Übung 2	60
Daumenstoß	60
Übung 3	61
Throw-and-hit-3-count-Technik	62
Übung 4	63
Gameplan	63
Zusammenfassung	64

4. Teil Waffen

Auswahl der Waffe	67
Legale Waffen – Beispiele	69
Übungen	73
Zusammenfassung	73

Einleitung

Alle 9 Minuten wird in Deutschland jemand Opfer einer Gewalttat auf offener Straße. Die Täter schrecken auch vor Gewalt gegenüber älteren Mitbürgerinnen und Mitbürgern nicht zurück. Manche suchen sogar gezielt diese Personengruppe aus, weil sie vermuten hier leichte Opfer zu finden, die der Gewalt schutz- und hilflos ausgeliefert sind.

Dennoch gleich zu Anfang eine Entwarnung. Statistisch werden Menschen über 50 nicht häufiger Opfer von Gewalttaten als Menschen anderer Altersklassen. Allerdings nützt es dem einzelnen Opfer nichts, wenn es nicht in die Statistik passt.



Psychologe

„Allein die ständige Angst Opfer von Gewalt- oder anderen Straftaten zu werden, kann zu schweren körperlichen, psychischen und sozialen Problemen führen. Körperliche Stresssymptome wie Zittern, Schweißausbruch, Herzrasen und erhöhter Blutdruck können auf Dauer ein ernsthaftes gesundheitliches Risiko darstellen. Die psychische Belastung kann zu psychosomatischen Reaktionen wie Durchfall, Hautreaktionen oder anderen stressbedingten Symptomen führen.“

Manche Menschen treibt die ständige Angst vor Gewalttaten in die völlige Isolation. Die Angst vor den Folgen von Gewalt kann bei älteren Menschen weit schwerere Folgen haben als bei Jüngeren.

Häufig ergibt sich eine Spirale der Isolation. Durch die Vermeidung der Kontakte mit anderen Menschen erhöht sich die Angst vor einem Angriff. Die Folge ist eine weitere Vermeidung von Kontakten, was zur Steigerung der Angst führt.



Psychologe

„Ältere Personen haben einen hohen Furcht-Level. Resultierend aus den körperlichen Benachteiligungen, kann es auch psychische und soziale Konsequenzen haben. Für viele ältere Personen ist das Vertrauen in die Fähigkeit, sich einem Angriff zu widersetzen, durch die Wahrnehmung der schwindenden Kraft stark vermindert. Eine körperliche Attacke auf eine ältere Person führt oft zu dramatischen und langwierigen Konsequenzen.“

Überblick

Dieses Buch zeigt Ihnen Auswege aus der Spirale der Angst und Isolation. Wer Gefahren kennt, kann ihnen gezielt ausweichen und verringert dadurch das Risiko, Opfer von Gewalt zu werden.

Um erfolgreich Gewalt von sich oder anderen fernzuhalten, muss man sich mit dem Thema Gewalt, wie sie entsteht, welche Formen es gibt, woher sie kommt und wo sie auftaucht auseinander setzen.

Um nicht Opfer zu werden, ist es nicht wichtig, Kampftechniken zu beherrschen, sondern zu wissen, was unter Höchststress passiert, wie typisches Täterverhalten aussieht, welche Orte man meiden sollte, wie man flüchtet und wie man deeskaliert. Nur im letzten Schritt, wenn sich ein Handeln nicht verhindern lässt, ist es notwendig, ein einfaches und erfolgreiches System zu beherrschen.

Die dargestellten Verhaltensmuster lassen sich auch auf seelische und häusliche Gewalt oder auch Mobbing am Arbeitsplatz übertragen. Die Grundmuster der Gewalt sind universell.

Selbstverteidigung ist ein Blick in die Zukunft. Man bereitet sich auf etwas vor, von dem man keine Einzelheiten kennt. Man muss also mit Wahrscheinlichkeiten rechnen. Wie wahrscheinlich ist es, angegriffen zu werden? An welchen Orten wird das eher passieren? Mit welchen Angriffen ist vermutlich zu rechnen? Diese Fragen zeigen, dass man sich nur bedingt vorbereiten kann und alle Übungen dienen dem Zweck, die Wahr-

scheinlichkeit eines Überfalls oder eines körperlichen Angriffes zu verringern. Sollte ein Angriff stattfinden, finden Sie in diesem Buch eine Anleitung, mit der Sie mit großer Wahrscheinlichkeit den Gegner besiegen oder in die Flucht schlagen können. Absolute Sicherheit gibt es nicht, und deshalb ist jeder Angriff, der nicht stattfindet, am Besten abgewehrt worden. Aus diesem Grund wird auf den Bereich der Vorbeugung in diesem Buch sehr großen Wert gelegt.

Gliederung:

1. Teil – Theorie

Grundsätzliche Theorien zur Gewalt, den Reaktionen des menschlichen Körpers auf extren Stress, Notwehrrecht, Zivilcourage, Angst- und Traumabewältigung.

2. Teil – Trainingsteil Theorie

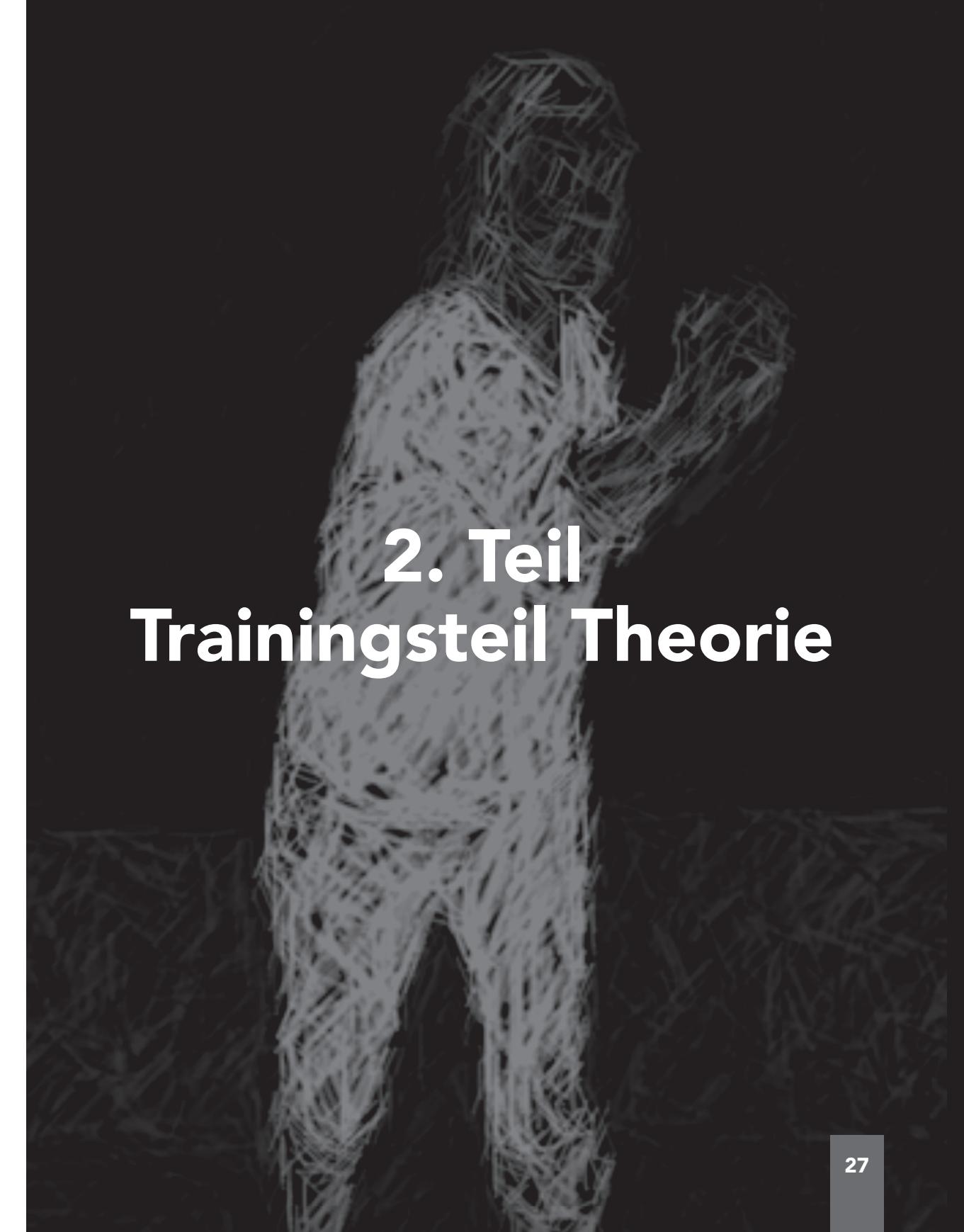
Theorien des Handelns. Sie lernen die 4 Schritte der Selbstverteidigung und was in Ihrem Körper passiert. Sie bekommen einen Überblick über die Mechanismen innerer Blockaden und finden Wege, diese und Ihre Ängste zu überwinden.

3. Teil – Trainingsteil Techniken

Hier geht es um das Einstudieren und Trainieren aller notwendigen Schritte. Ohne sportlichen Druck und Gruppenzwang können Sie sich für sich selbst die wichtigsten Handlungen beibringen.

4. Teil – Waffen

Bevor Sie sich dazu entscheiden, eine Waffe mit sich zu führen, erfahren Sie hier, auf was Sie dabei achten müssen, um für sich selbst die geeignete Waffe zu finden.



2. Teil

Trainingsteil Theorie

Umgang mit dem Buch

Dieses Buch ist nicht dazu gedacht, dass man es nur einmal teilnahmslos konsumiert. Es soll zum Mitmachen und Mitdenken anregen. Häufiges Trainieren ist absolut notwendig, wenn Sie in einer Gefahrensituation richtig und erfolgreich handeln wollen.

Kompetenzentwicklungsstufen

Unbewusste Inkompetenz

Die Person weiß nicht, um was es geht, und weiß auch nicht, dass sie es selber nicht kann.

Bewusste Inkompetenz

Die Person weiß nicht, wie sie etwas erreichen kann, kennt jedoch ihre Defizite, kümmert sich aber nicht darum.

Bewusste Kompetenz

Die Person weiß, wie sie die Dinge anpacken muss, um ein Ziel zu erreichen. Trotzdem erfordert das Zeigen des Könnens und Wissens eine hohe Konzentration und Bewusstheit.

Unbewusste Kompetenz

Das Individuum hat soviel praktische Erfahrung mit seinen Fähigkeiten, dass sie ihm in Fleisch und Blut übergehen und jederzeit ohne höhere Konzentration abgerufen werden können.

Ziel muss es also sein, dass Sie in den 4 Bereichen der Selbstverteidigung die 4. Kompetenzstufe erreichen. Das erreichen Sie jedoch nur durch zahlreiche Übungen.

wiederholungen, die aber auch teilweise so durchgeführt werden können, dass Sie sie im Geist durchgehen.

Wann immer sich die Gelegenheit bietet, sollten Sie die Trainingseinheiten aber durch körperliche Aktivität umsetzen und in Ihren Alltag einbauen.

Das hier gezeigte Konzept der Deeskalation und der anschließende „Gameplan“ für die Handlung, lassen sich, nach dem Sie sie auf das genaueste einstudiert haben, in wenigen Sekunden üben.

Wenn Sie auf den Bus warten, können Sie es im Kopf durchspielen. Warten Sie beim Kochen darauf, dass das Wasser kocht, spielen Sie die Handlungen aktiv durch. Auch wenn Sie spazieren gehen, können Sie jederzeit das Konzept kurz aktiv durchspielen. Ziel sollte es sein, das gesamte Konzept jeden Tag 2 – 3mal durchzuspielen. Dann sind Sie optimal vorbereitet und werden die Handlung in einer Gefahrensituation automatisch durchführen. Der Zeiteinsatz verringert sich im Laufe der Zeit und besteht nach kurzer Einübungsdauer nur noch aus wenigen Sekunden für das gesamte Konzept.

Situationsbewusstsein

Wenn Sie sich in ein Auto setzen, schnallen Sie sich wie selbstverständlich an, weil Sie hier ein Risikobewusstsein entwickelt haben. Sie rechnen nicht bei jeder Fahrt mit einem schlimmen Unfall, sonst könnten Sie nicht sicher Auto fahren. Dennoch sind Sie präpariert, wenn etwas passieren sollte.

Situationsbewusstsein und Wissen um Handlung ist der Schlüssel zum Erfolg in der Selbstverteidigung.

Situationsbewusstsein kann die Reaktionszeit um 1/3 reduzieren.

Übungen



schlagen



maßnehmen



schlagen

Der Ablauf

Der Abwehrstop ist also gleichzeitig das erste Maßnehmen. Darauf folgt der erst Schlag, wieder maßnehmen, wieder schlagen, ...

Diese Bewegung wiederholen Sie, nach dem Prinzip: Führe eine Technik so lange aus, wie sie funktioniert.

Es kann also durchaus sein, dass Sie 10 oder 20 Schläge machen können, weil der Gegner geschockt oder schon angeschlagen ist. Finden Sie ein Mittelmaß zwischen Geschwindigkeit und Kraft, so dass Sie ca. drei bis vier Schläge pro Sekunde so kräftig als möglich machen können.

Wie und wohin wird geschlagen?

Viele Kampfsportschulen lehren ihren Schülern, dass sie gezielt auf Augen, Nasen, Schlüssel- oder Jochbein oder ähnliches zielen sollen. Wir beschäftigen uns weniger um mögliche Ziele. Der Täter ist das Ziel. Sie wollen ihn im Gesicht treffen – wohin genau ist nicht wichtig. Vermeiden sollten Sie lediglich wirkungslose Treffer auf Schulter oder Arme.