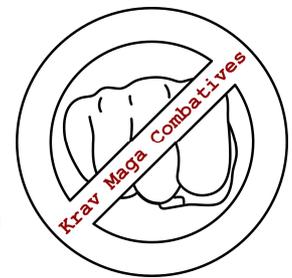


# Selbstverteidigung – KOMPAKT



Unter "**Selbstverteidigung**" versteht man die Abwehr von körperlichen oder seelischen Angriffen, um Schaden von sich selbst abzuwenden.

Selbstverteidigung (SV) fängt bereits in dem Moment an, in dem man bewußt eine potentiell für sich gefährliche Situation gar nicht erst eingeht (SV-Prinzip: "**Sei nicht da**"). Dabei zeigt die Realität immer wieder, das es gut ist, auf sein "**Bauchgefühl**" zu hören und Orte oder Personen zu meiden, bei denen aus unerklärlichen Gründen plötzlich ein ungutes oder unsicheres Gefühl aufkommt.

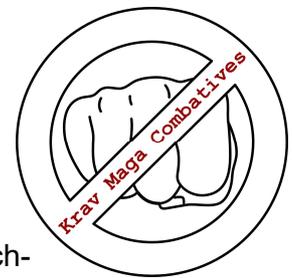
Ist man aber doch irgendwie in eine kritische Situation geraten, ist das Ziel grundsätzlich immer, eine körperliche Auseinandersetzung/Kampf zu vermeiden, d.h. der Verteidiger setzt alles daran, einen Kampf gar nicht erst entstehen zu lassen. **Aus einer Situation weggehen, fortlaufen bzw. Flucht sollte dabei immer als allererste mögliche Option erwogen werden.** Dies hat nichts mit Feigheit zu tun, sondern ganz einfach mit Vernunft.

"Selbstverteidigung" beginnt also zu dem Zeitpunkt, an dem man durch aktives Handeln (z.B. Entscheidung, einen bestimmten Weg nicht zu gehen, die Straßenseite zu wechseln oder wegzugehen) versucht, ggf. möglichen Schaden von sich abzuwenden.

Die wichtigsten Punkte in einer Selbstverteidigungssituation sind:

- Dem Angreifer gegenüber möglichst immer **respektvoll, ruhig und bestimmt** auftreten (Körpersprache, Augenkontakt, Stimme, Angreifer ggf. auch mit "Sie" ansprechen).
- **Aufmerksamkeit** erregen, laut werden. Klar kommunizieren, dass man nicht kämpfen will.
- **Hände in Brust-/Kopfhöhe erhoben**, Ellbogen am Körper, beschwichtigende Geste.
- **Stabiler Stand**, Körper nicht frontal, sondern leicht schräg zum Angreifer, ein Bein vorn.
- Nach **Fluchtmöglichkeiten** umschaun und sobald möglich Fluchtweg vorbereiten oder langsame Bewegung in Richtung Fluchtweg.
- Nach möglicher **Hilfe** umschaun (d.h. andere **Personen** oder improvisierte **Waffen**).
- **Angst** ist eine völlig normale (Schutz-)Reaktion und Teil der menschlichen Urinstinkte. Das dadurch im Körper ausgeschüttete Adrenalin erzeugt schlagartig Energie, die ggf. zwar eine "Schockstarre" bewirken, aber immer auch für Aktionen genutzt werden kann. **Ab Puls von ca. 175 Schlägen/min sind nur noch grobmotorische Bewegungen möglich!**
- So lange wie möglich eine so große (Sicherheits-) **Distanz** halten, dass der Angreifer nicht in Tritt- oder Schlagdistanz kommt.
- Bei Unterschreitung der Sicherheitsdistanz **nicht "einfrieren"**, sondern sofortige Aktion, d.h. entweder **a)** Distanzvergrößerung bzw. Flucht oder **b)** Präventivangriff.
- Im Fall von **b)** situationsbedingt solange **permanent Angriffstechniken** durchführen, bis der Angreifer aufgegeben hat oder außer Gefecht ist oder der Verteidiger sich gefahrlos in Sicherheit bringen kann. Dabei ist alles erlaubt, d.h. **Es gibt keine Regeln !!!**
- Nach erfolgreicher Abwehr bzw. Präventivangriff schnellstmöglich **Flucht** ergreifen.
- Sobald sich der Verteidiger in Sicherheit befindet, kurzer **Check des eigenen Körpers** hinsichtlich äußerer Verletzungen (insbesondere Stich- und Schnittverletzungen).
- **Notruf absetzen**, möglichst weitere Hilfe holen und, sofern notwendig, Maßnahmen zur **Ersten Hilfe** einleiten (falls erforderlich auch bezüglich des Angreifers, da dies ansonsten eine "unterlassene Hilfeleistung" ist und damit eine strafbare Handlung des Verteidigers).

# Notwehrrecht – KOMPAKT

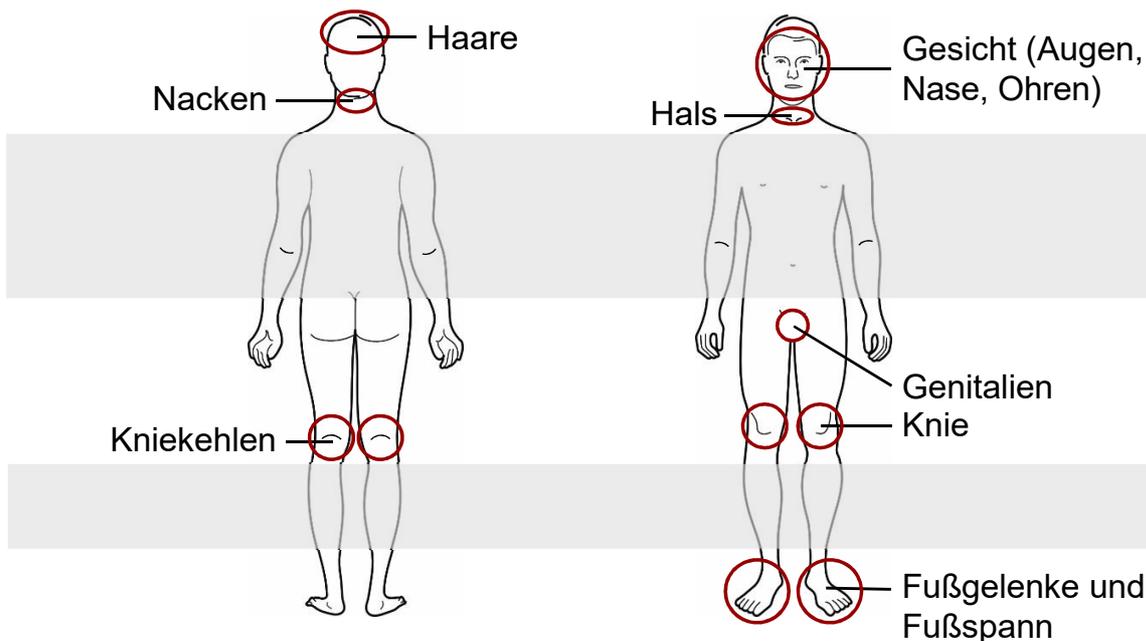


Zum "Recht auf Notwehr" existieren je nach Nationalität und Kultur die unterschiedlichsten Gesetze und Rechtsprechungen, wodurch gleichartige Handlungsabläufe weltweit teilweise sehr unterschiedlich beurteilt werden.

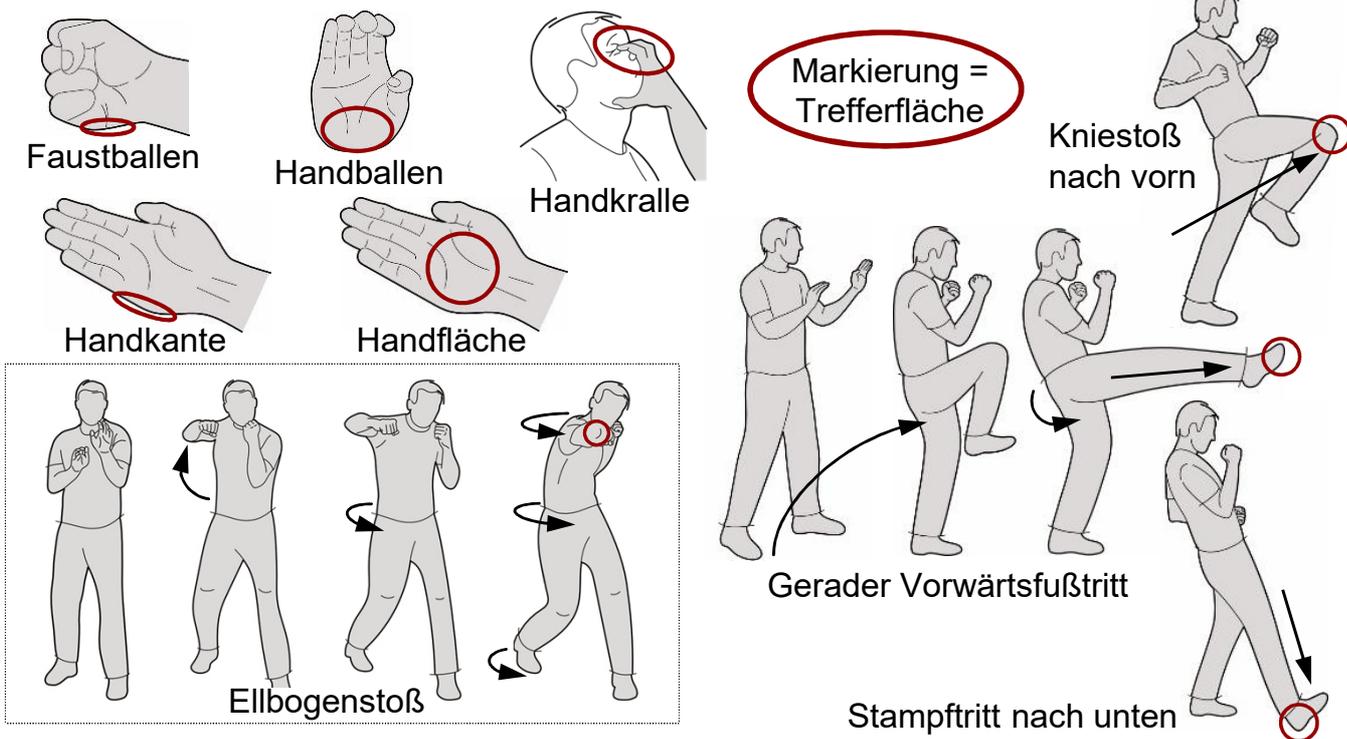
In Deutschland ist das Notwehrrecht sowohl im Bürgerlichen Gesetzbuch (BGB) in § 227 als auch im Strafgesetzbuch (StGB) in § 32 sowie weiter folgenden Paragraphen geregelt. Unabhängig davon gibt es abgesehen von moralischen Aspekten und dem eigenen, persönlichen Empfinden sowohl Handlungen, die als "eher richtig", als auch solche, die als "eher falsch" einzuordnen sind. Zum besseren Verständnis, was aus Sicht des Verteidigers noch erlaubt ist und was nicht, ohne jede Gewähr auf juristisch korrekte Interpretationen hier eine kurze Übersicht:

- Die durch das Grundgesetz geschützten, individuellen Rechtsgüter (sog. "Individualrechtsgüter"), die jeder Mensch auch verteidigen darf, sind z.B. das Recht auf Leben, körperliche Unversehrtheit, Freiheit, sexuelle Selbstbestimmung, Eigentum, Ehre, Vermögen, Recht am eigenen Bild, Hausrecht, allgemeine Handlungsfreiheit, u.v.m.
- Jemand übt gegenwärtig einen rechtswidrigen Angriff auf die o.g. Individualrechtsgüter eines anderen Menschen aus = Verteidiger befindet sich in einer Notwehrlage.
- Ein "gegenwärtiger Angriff" besteht, wenn eine Rechtsgutverletzung unmittelbar bevorsteht (z.B. Arm ist zum Schlag erhoben, Griff nach einer Waffe), begonnen hat (z.B. Schlag wird gerade ausgeführt oder Bedrohung durch eine Waffe) oder noch andauert ohne endgültig abgeschlossen zu sein (z.B. Angreifer schlägt immer wieder auf den Verteidiger ein).
- Jemand verteidigt sich selbst gegen einen gegenwärtigen, rechtswidrigen Angriff = Notwehr.
- Jemand hilft einer anderen Person, die gegenwärtig rechtswidrig angegriffen wird = Nothilfe.
- Die in einer Notwehrlage "erforderliche" Verteidigungshandlung (nur gegenüber dem Angreifer, nicht gegenüber unbeteiligten Dritten !!!) = Notwehrhandlung = diejenige Verteidigungshandlung, die geeignet ist, den Angriff endgültig und ohne Risiko für den Verteidiger (!!!) zu beenden.
- Bei mehreren zur Verfügung stehenden Mitteln muss der Verteidiger immer das "mildeste geeignete Mittel" wählen. Auf einen Kampf mit ungewissem Ausgang braucht er sich jedoch nicht einzulassen!
- In einer Notwehr- oder Nothilfe-Situation wird dem Angreifer aus Verwirrung, Angst oder Reflex mehr Schaden zugefügt, als es zur Abwehr des Angriffes erforderlich gewesen wäre = Überschreitung der Notwehr = keine strafbare Handlung des Verteidigers.
- Der Verteidiger glaubt, dass ein Angriff unmittelbar bevorsteht und er sich JETZT verteidigen muss und tut dies auch, obwohl tatsächlich momentan noch gar kein Angriff erfolgt (und vielleicht auch gar nicht erfolgen wird) = Notwehrhandlung in gutem Glauben ("Putativnotwehr") = keine strafbare Handlung des Verteidigers.
- Nachdem der Verteidiger in Notwehr einen Angreifer besiegt hat und dieser sich bereits abgewendet hat und weggeht, läuft der Verteidiger ihm hinterher und tritt dem Angreifer nachträglich von hinten noch die Knie ein = Körperverletzung seitens des Verteidigers, d.h. dieser hat sich dadurch selbst zu einem Angreifer und damit strafbar gemacht.

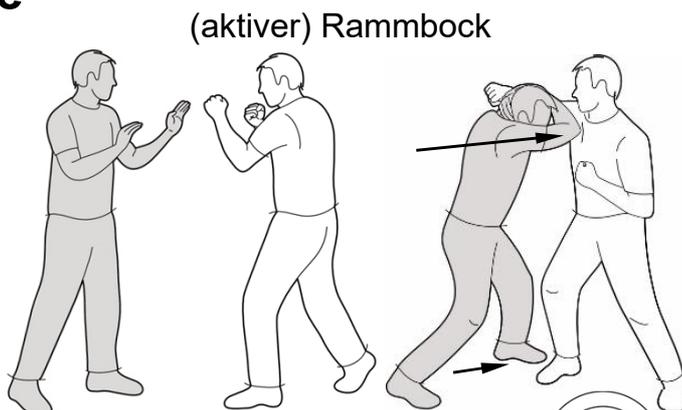
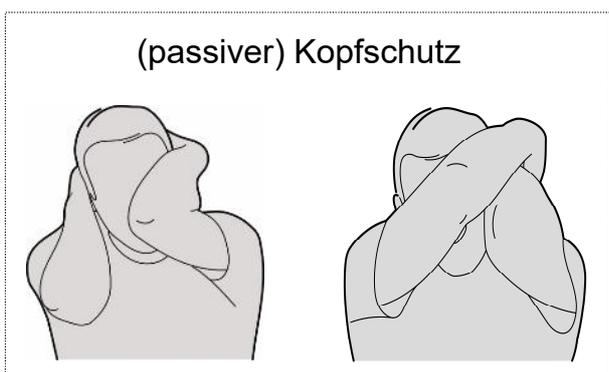
# Empfindliche Ziele am menschlichen Körper



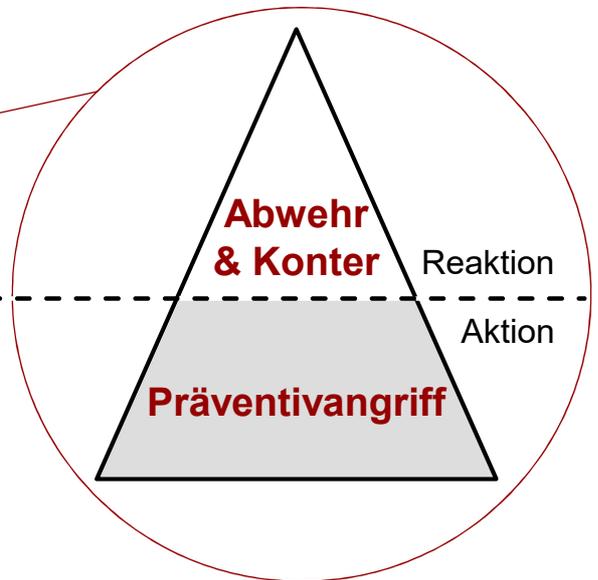
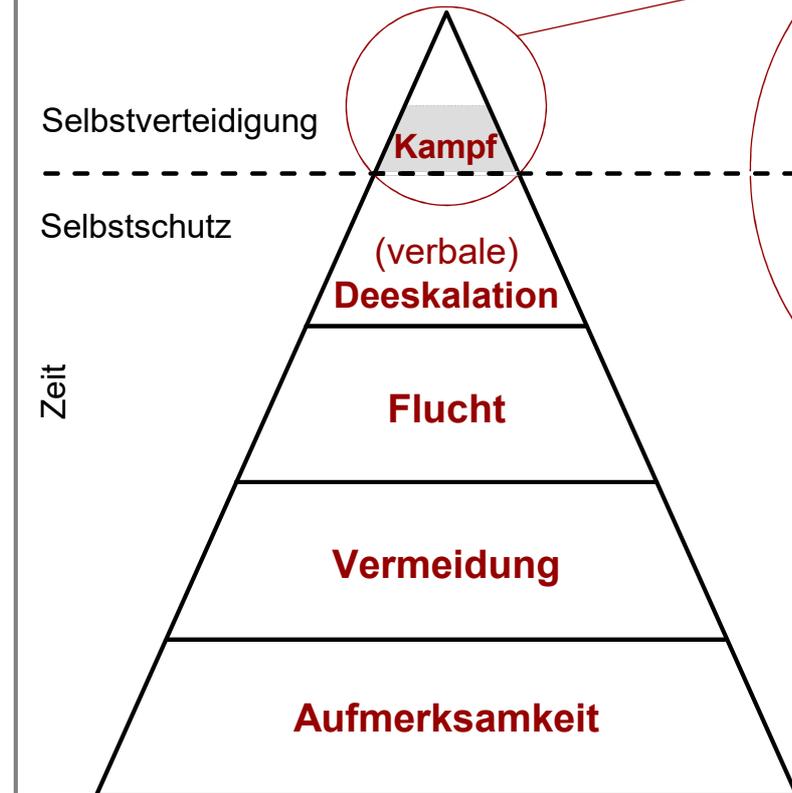
# Gute körpereigene "Waffen"



# Verteidigung gegen Schläge



# Eskalationspyramide



## Kampfphase

### Selbstverteidigung "digital"

- 0 Zuerst tust Du **ALLES** dafür, um eine körperliche Auseinandersetzung zu vermeiden.
- 1 Wenn das nicht funktioniert hat, dann tust Du **ALLES** dafür, um so schnell wie möglich wieder in Sicherheit zu gelangen.

# (Über-) Lebenspyramide

von John "Lofty" Wiseman \*



\* John "Lofty" Wiseman (geb. 1940) ist ein ehemaliges Mitglied der britischen Spezialeinheit SAS (Special Air Service) und später als Autor, Überlebensexperte und Fernsehmoderator bekannt geworden.

**Richtige Einstellung ist wichtiger als richtige Technik!**

