

WAS TUN IN KRIENSITUATIONEN?

„Aufrechte Körperhaltung signalisiert Stärke und Selbstbewusstsein. Ideal ist auch, immer sicheren Abstand zu einem möglichen Täter zu halten.“



Sicher AUCH NACH DEM MATCHBALL

Wie reagiert man, sollte man am Weg von der Tennisanlage bis nach Hause oder zur nächsten Busstation in brenzlige Situationen geraten? Tipps & Tricks des Sicherheitsexperten Markus Schimpl.

Ein warmer Abend irgendwann im Sommer 2019. Die 13-jährige Emilia (Name von der Redaktion geändert) hatte soeben ihre Tennisstunde mit ihrem Trainer beendet und war auf dem Weg nach Hause, wo die Eltern bereits mit dem Abendessen auf sie warten. In fünf Minuten würde sie dort ankommen. Von Anfang an fällt ihr allerdings auf, dass seit der Tennisanlage ungefähr fünfzig Meter hinter ihr ein Mann geht und immer dort links abbiegt, wo sie links abbiegt und dort rechts geht, wo auch sie rechts geht. Und jedes Mal, wenn Emilia nach hinten blickt, senkt er

den Kopf. „Das ist eine Situation, in der sich jedermann unwohl fühlen würde“, sagt auch Markus Schimpl. Der Sicherheitsexperte und Ex-Ausbildner beim Jagdkommando des Bundesheeres unterrichtet jährlich rund 4.000 Schulkinder in Selbstbehauptung, Selbstverteidigung und Prävention. Kursinhalte sind u. a. selbstbewusstes Auftreten, das Schärfen der Sinne, Koordinationsübungen, präventives Verhalten am Schulweg etc. So wie Emilia aus dem Bauchgefühl heraus unbewusst an diesem Abend reagiert hat, war, so Schimpl, absolut richtig: „Aufrechte Körperhaltung signalisiert Stärke und Selbstbewusstsein. Ideal ist auch, immer sicheren Abstand zu einem möglichen Täter zu halten.“ Weitere Tipps: siehe rechts.



BAUCHGEFÜHL. Es ist nicht wirklich möglich, Personen einzuschätzen. Aber ein ungutes Gefühl bei Gefahr ist spürbar, das man nicht unterdrücken, sondern bewusst wahrnehmen sollte. Meist bekommt man auch gleich den Lösungsansatz, wie man sich aus einer gefährlichen Situation entfernt, mitgeliefert.



KIND WIRD ANGESPROCHEN. Bei Kindern zwischen 6 und 10 ist noch keine Selbstverteidigung möglich! Diese Altersgruppe kann zwar gewisse Techniken erlernen, ist aber nur selten in der Lage, aufgrund der körperlichen Unterlegenheit, diese als Abwehr einzusetzen. „Der sichere Abstand“ spielt hier DIE Rolle.



KIND WIRD VERFOLGT. Wenn jemand hinter einem Kind geht, sollte es, falls es der Verkehr zulässt, die Straßenseite wechseln oder/und schneller gehen oder gar zu laufen beginnen. Als letztes Mittel würde es dann die Schul- oder Tennista-sche abwerfen, um schneller entweichen zu können.



JUGENDLICHER WIRD ANGEGRIFFEN. Kinder und Jugendliche zwischen 11 und 14: In dieser Altersgruppe besteht meist schon die Möglichkeit, sich unter Einsatz von Hilfsmitteln und Anwendung von Verteidigungstechniken bei Angriffen am Stand vom Angreifer zu lösen, um die Flucht ergreifen zu können.



GEFÄHRLICHE GEGEBENHEITEN. Man sollte, ohne hinter jedem Mauereck einen Angreifer zu vermuten, einen Sicherheitsabstand zu dieser Gegebenheit haben, um bei einem An- oder Übergriff die Reaktionszeit für Gegenwehr oder Flucht gewährleisten zu können. Motto: „Sensibilisieren ohne Angst zu machen!“



SELBSTBEHAUPTUNG. Das ist die Fähigkeit, sich in grenzüberschreitenden Situationen der eigenen Grenzen bewusst zu sein. Selbstbehauptung ist auch gekennzeichnet durch ein dementsprechendes Auftreten, meistens in Form der aufrechten und selbstbewussten Körperhaltung (nonverbales Signal).



SELBSTVERTEIDIGUNG. Das ist die Fähigkeit, sich oder andere in Notwehr/Nothilfesituationen mit und ohne Hilfsmittel körperlich zu verteidigen:



ZIVILCOURAGE. Eigenschutz geht immer vor Fremdschutz. Man sollte sich die ein bis zwei Sekunden nehmen, um zu entscheiden, ob und vor allem wie man hilft. Hilfe holen heißt auch Helfen!



HILFSMITTEL. Ein Selbstverteidigungshilfsmittel kann man realistisch nur dann einsetzen, wenn man eine mögliche gefährliche Situation schon vorzeitig erkannt hat und das Hilfsmittel (z. B. Alarmpieps) bereits einsatzbereit in der Hand hält.

© Swen-graber.com; Markus Schimpl; Freepik.com