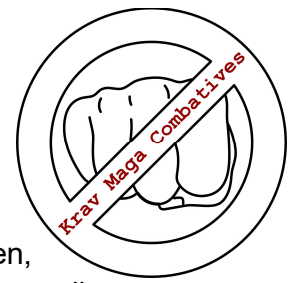


Selbstverteidigung – KOMPAKT für Kinder



"**Selbstverteidigung**" (SV) bedeutet, dass Du Dich dagegen wehrst, wenn anderen Menschen Dich gegen Deinen Willen Anfassen, Festhalten, Wegziehen, Umklammern, Hochheben, Wegtragen oder sogar Schlagen wollen.

In den meisten Fällen geschieht dies nicht plötzlich und unerwartet, sondern oft fühlt sich die Situation schon vorher irgendwie seltsam an und Du wärst in diesen Momenten am liebsten ganz woanders (SV-Prinzip: "**Sei nicht da**"). Dieses Gefühl bezeichnet man als "**Bauchgefühl**" und Du solltest darauf vertrauen und Dich von Orten oder Personen halten, bei denen in Dir aus unerklärlichen Gründen ein ungutes oder unsicheres Gefühl aufkommt. **Das Wegbleiben, Weggehen oder die Flucht aus einer unsicheren oder sogar gefährlichen Situation ist daher immer Deine allerbeste (und meist instinktive) Reaktion.**

"Selbstverteidigung" beginnt also bereits dann, wenn Du selbst durch Dein eigenes Handeln darauf achtest, dass Dir nichts passiert. Das bedeutet auch, laut und deutlich "**NEIN**" zu sagen, wenn z.B. ein Fremder Dich auffordert, aus irgendeinem Grund mit ihm zu kommen ("*Bitte hilf mir meinen kleinen Hund zu suchen!*") oder Du Dich unterwegs entscheidest, einen bestimmten Weg nicht zu gehen oder die Straßenseite zu wechseln, sobald Du Dich in einer Situation plötzlich unwohl fühlst und glaubst, dass Dir Schaden zugefügt werden könnte. Auch sollte es keine "Geheimnisse" geben, die sich für Dich nicht gut anfühlen.

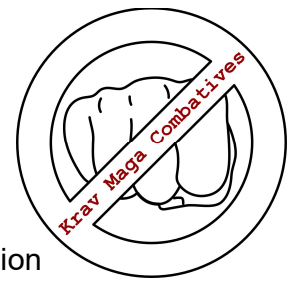
Um möglichst schon von vornherein **gefährliche Situationen vermeiden** zu können, sollen Dir die folgenden Tipps eine erste Hilfestellung geben:

- **Selbstbewusstes Auftreten.** Bewege Dich aufrecht und sprich klar und deutlich. Halte den Kopf hoch und schau den Leuten in die Augen. Angreifer suchen oft nach "leichter Beute". Zeige der Welt, dass Du nicht leicht zu überwältigen bist.
- **Aufmerksamkeit.** Achte auf Deine Umgebung und was rings herum um Dich geschieht. Dadurch kannst Du schneller reagieren, sobald etwas Ungewöhnliches passiert und mögliche Gefahren früher erkennen.
- **Vorsicht gegenüber Fremden.** Sei Fremden gegenüber ruhig misstrauisch, vor allem, wenn sie Geschenke anbieten oder um Hilfe bitten. Halte immer genügend Abstand, um schnell weglaufen zu können, auch von Autos mit geöffneten Fenstern oder Türen.
- **Sichere Wege.** Benutze bekannte, belebte, gut beleuchtete Wege. Diese sind sicherer als unbekannte Straßen, einsame Gegenden oder düstere Abkürzungen.
- **Unterwegs in einer Gruppe.** Gemeinsam mit Freunden oder Geschwistern bist Du sicherer unterwegs als wenn Du alleine Deiner Wege gehst.
- **Informiere andere.** Erzähle deinen Eltern oder Freunden immer wohin Du gehst und wann Du zurück sein wirst. Wenn Du ein Handy hast, speichere wichtige Telefonnummern ein, z.B. die Deiner Eltern. **Der Notruf zur Polizei ist bei allen Handys stets freigeschaltet.**

Falls Du aber doch einmal in eine gefährliche Situation gerätst, versuche zuallererst immer, **nicht zu kämpfen**. Gehe stattdessen weg oder lauf davon, sobald das möglich ist. Das hat überhaupt nichts mit Angst zu tun, sondern ist eine sehr kluge Handlung. **Jeder nicht stattgefundenen Kampf ist ein gewonnener Kampf.** 😊

Das wichtigste **Ziel Deiner Selbstverteidigung** ist daher stets, Dich selbst zu schützen und Dich so schnell wie möglich in Sicherheit zu bringen und nicht, jemanden zu verletzen oder gar irgendeinen Kampf zu "gewinnen". Damit das überhaupt funktioniert, dürfen und müssen allerdings gegen viel größere, ältere und stärkere Gegner, wie z.B. Erwachsene, teilweise auch deutlich härtere Techniken zur Selbstverteidigung eingesetzt werden, als gegen ungefähr gleichgroße oder gleichaltrige Kinder und Jugendliche.

Selbstverteidigung – KOMPAKT für Kinder



Auch wenn Du immer aufmerksam bist und "alles richtig" machst, kann es trotzdem vorkommen, dass Du Dich mal in einer gefährlichen Situation befindest und Dich verteidigen musst. Um aus so einer **Selbstverteidigungssituation** dann so schnell wie nur möglich wieder heraus zu kommen, sind die wichtigsten Punkte:

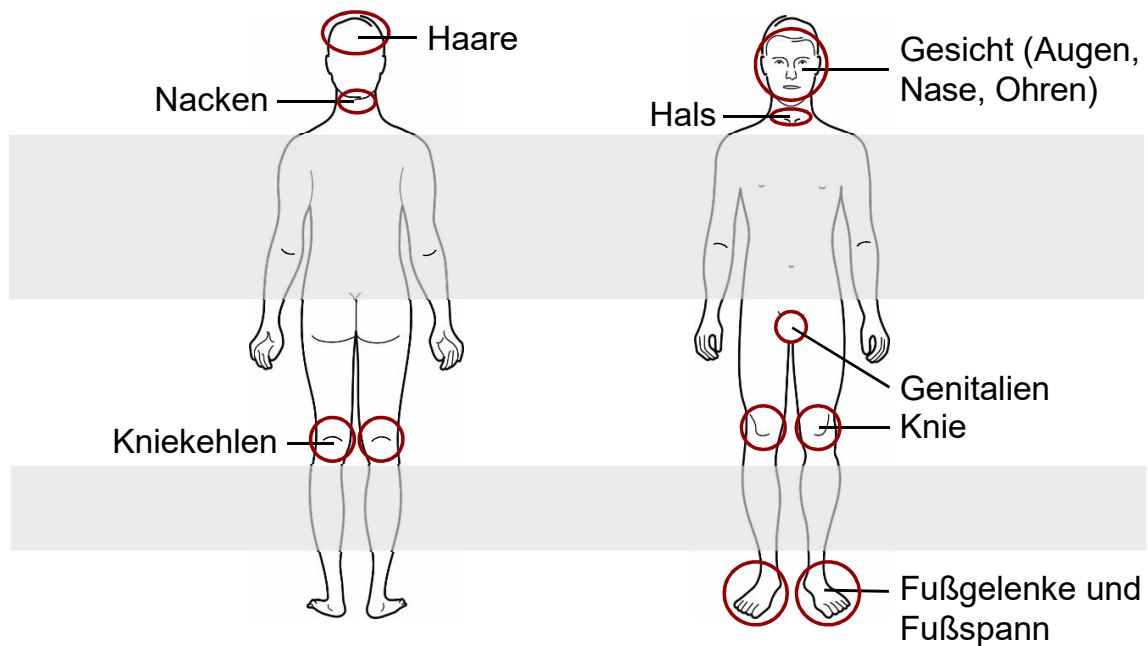
- Dem Angreifer gegenüber möglichst immer **respektvoll, ruhig und bestimmt** auftreten (Körpersprache, Augenkontakt, Stimme. Erwachsene immer mit "Sie" ansprechen).
- **Aufmerksamkeit erregen**, **LAUT** werden. Dem Angreifer und eventuell anderen Leuten in der Nähe gegenüber klarstellen, dass Du nicht kämpfen willst. Sage stattdessen dem Angreifer, was er tun soll, z.B. "Gehen Sie weg!", "Lassen Sie mich in Ruhe!"
- **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** umschauen, Fluchtweg ggf. vorbereiten oder langsame Bewegung in Richtung Fluchtweg. Wegrennen sobald sich eine Möglichkeit bietet.
- Nach möglicher **Hilfe** umschauen (d.h. andere **Personen** oder geeignete **Gegenstände**). Personen dabei immer direkt und gezielt ansprechen, z.B. "Sie mit dem Rucksack ...!"
- Versuche so lange wie möglich einen so großen (Sicherheits-) **Abstand** zu halten, dass der Angreifer Dich nicht Treten oder Schlagen kann.
- Bei Unterschreitung des Sicherheitsabstands **nicht "einfrieren"**, sondern sofort handeln, d.h. entweder **a)** Abstandsvergrößerung bzw. möglichst Flucht, ansonsten **b)** Angriff.
- Im Fall von **b)** ohne zu zögern solange ohne Pause den Angreifer **attackieren**, bis Du Dich gefahrlos in Sicherheit bringen kannst oder der Angreifer aufgegeben hat oder nicht mehr angreifen kann. Dabei ist alles erlaubt, d.h. **Es gibt keine Regeln !!!**
- **Angst** ist eine völlig normale (Schutz-)Reaktion und einer der menschlichen Urinstinkte. Dabei produziert der Körper schlagartig eine große Menge Energie. Weil dies für viele Menschen ungewohnt ist und plötzlich passiert, kann dadurch eine sog. "Schockstarre" entstehen. Wenn Du aber schon darauf vorbereitet bist, kann diese Energie von Dir sehr gut für Deine eigenen Aktionen genutzt werden! 😊 Dabei aber bitte nicht wundern: **Ab Puls von ca. 175 Schlägen/min sind nur noch grobmotorische Bewegungen möglich!**
- **In Sicherheit bringen**. Sobald es irgendwie geht, ergreife so schnell wie möglich die Flucht, suche Hilfe und bringe Dich in Sicherheit, z.B. bei anderen Erwachsenen. Viele Geschäfte mit dem nebenstehenden Logo an Tür oder Fenster sind auch extra als **"Notinsel"** für Kinder ausgewiesen.



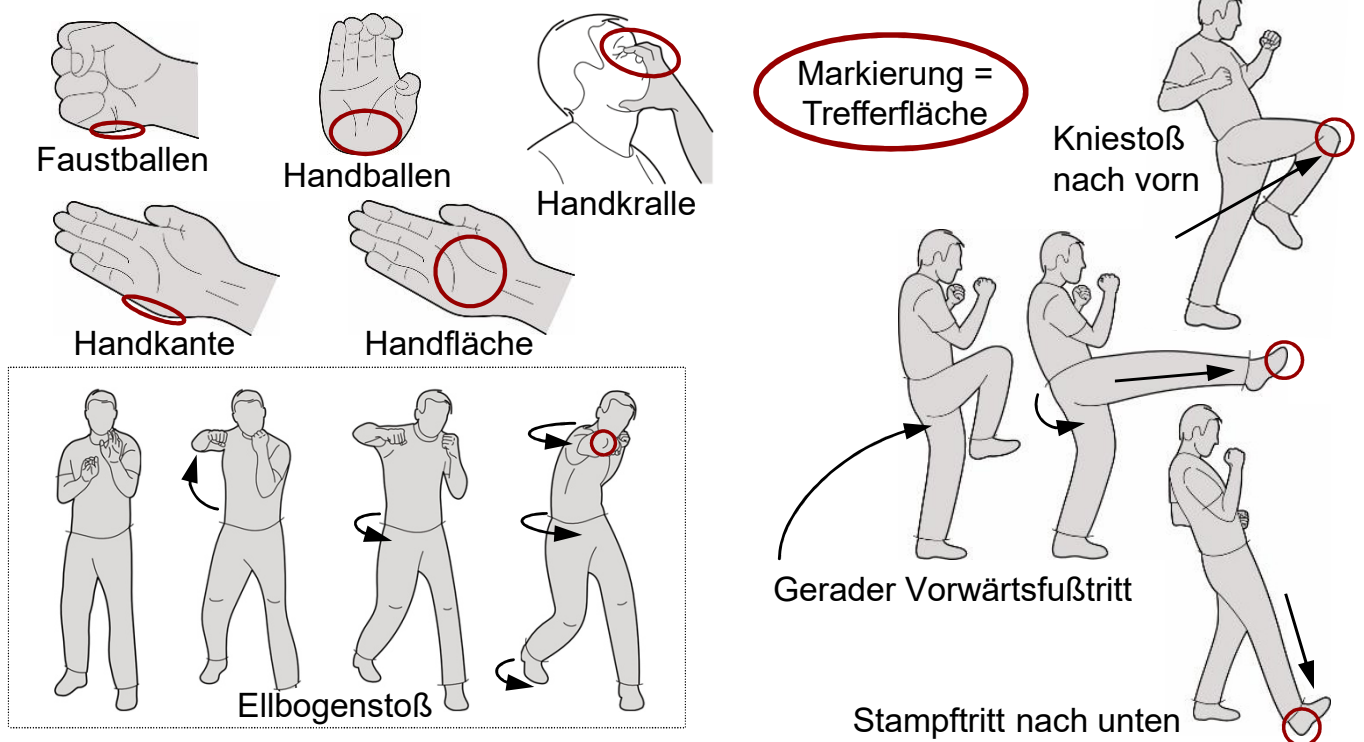
Nach einem Vorfall. Du hast es geschafft und befindest Dich in Sicherheit. Wichtig ist nun, das Erlebte aufzuarbeiten und alles zu tun, damit es Dir wieder gut geht. Dazu gehören:

- **Hilfe holen**: Wende Dich an Erwachsene und erzähle ihnen, was passiert ist. Sie können Dir weiterhelfen und, falls erforderlich, auch die Polizei verständigen.
- **In Sicherheit bleiben**: Bleibe so lange an einem sicheren Ort und gehe nicht alleine weg, bis gewährleistet ist, dass Dir nichts mehr passieren kann und das auch so bleibt.
- **Sprich offen über Deine Gefühle**: So ein Vorfall kann sehr beängstigend sein. Sprich mit einem Erwachsenen Deines Vertrauens darüber, wie Du Dich fühlst, z.B. mit Deinen Eltern, einem Lehrer, einem guten Freund. Es ist völlig normal, sich nach so einem Erlebnis unsicher oder ängstlich zu fühlen - um das alles gut verarbeiten zu können, ist es daher wichtig, über Deine Gefühle zu sprechen und Unterstützung zu bekommen.

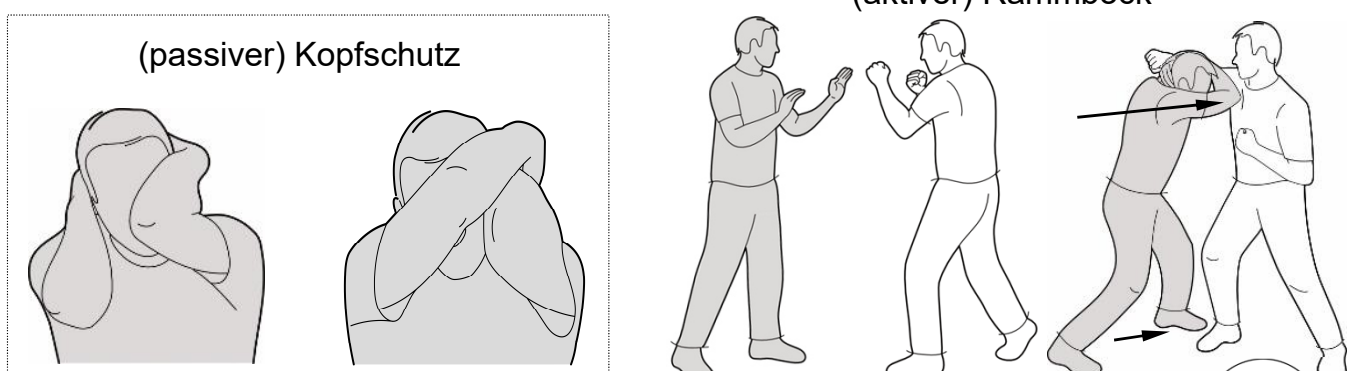
Empfindliche Ziele am menschlichen Körper



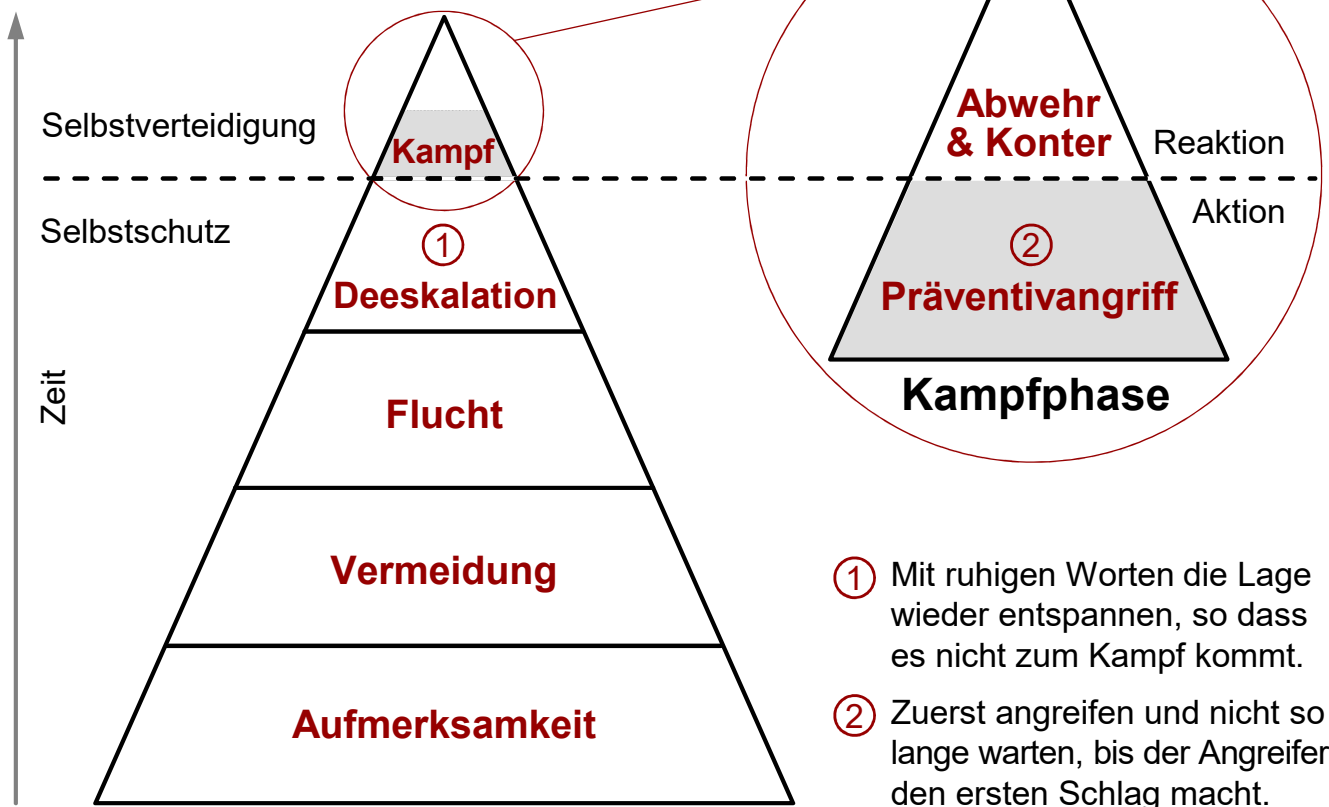
Gute körpereigene "Waffen"



Verteidigung gegen Schläge



Eskalationspyramide



(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!

