

# Vermeidung – Erkennung – Vorsorge

Lernziel dieses Textes ist, körperliche Angriffe schon abzuwehren wenn sie noch gar nicht gegenwärtig sind. Ermöglicht wird dies durch wirksame Vorsorgestrategien.

Zusammengefasst:

Einer Gefahr auszuweichen oder ihr vorzubeugen ist leicht, und erfordert in aller Regel keine Kenntnisse im Bereich der Selbstverteidigung oder Kampfkunst. Schon durch die Befolgung einiger simpler Regeln wird die Wahrscheinlichkeit, selbst je zum Opfer eines Überfalls zu werden, auf ein Minimum reduziert. Die Regeln im Einzelnen:

- Meiden Sie gefährliche Orte und gefährliche Personen.
- Seien Sie kein dankbares Ziel.
- Achten Sie stets auf Ihre Umgebung.
- Beginnen Sie kein Streitgespräch, treten Sie nicht provozierend auf, fachen Sie einen bereits gegebenen verbalen Konflikt nicht weiter an, weder durch Ihr Tun noch Unterlassen.
- Sofern sich bei Ihnen ein Gefühl des Bedrohtseins einstellt, treten Sie sofort den Rückzug an oder bringen auf andere Weise Abstand zwischen sich und die Bedrohung.
- Die Übergabe der eigenen Wertsachen ist ein geringer Preis für die eigene körperliche Unversehrtheit (vorausgesetzt es besteht keine Fluchtmöglichkeit).
- Sichern Sie die Räume, in denen sich Ihr Privatleben abspielt.

Was aber sind nun diese gefährliche Orte ? Wie vermeide ich es, als dankbares Ziel zu erscheinen ? Unter welchen Umständen ist die Flucht die beste Option ? Dazu im Folgenden mehr.

Wenn jemand einen Angriff auf Sie unternimmt, braucht er dazu vorher drei Dinge: Den Vorsatz, die Mittel und die Gelegenheit. Solange Sie ihm eines dieser drei Dinge vorenthalten, ist ein Angriff ausgeschlossen. Am einfachsten geht das, indem Sie einem möglichen Angreifer so gründlich aus dem Weg gehen, daß sich weder eine Gelegenheit noch ein Tatvorsatz (jedenfalls nicht auf Sie bezogen) ergeben kann. Das heißt im Klartext: Gefährliche Orte sind grundsätzlich zu meiden !

Nur wenn sich diese Taktik im Einzelfall nicht durchhalten lassen hat und Sie auf dem Radarschirm eines Angreifers auftauchen, wird der nächste Schritt nötig. Dieser heißt dann, als undankbares Ziel zu erscheinen. Hat sich ein Angreifer bereits für Sie als Ziel entschieden, können Sie ihm immer noch die passende Gelegenheit für einen Angriff verwehren. Dies geschieht z.B. durch Beobachten der Umgebung und das Erkennen von Warnsignalen für bevorstehenden Ärger. Es geht dabei vor allem darum, den Angreifer auf Distanz zu halten und ihn nicht nah genug für sein Vorhaben herankommen zu lassen, z.B. indem man ein Objekt zwischen sich und ihn bringt.

Selbst wenn Sie sich dem Angreifer bereits unmittelbar gegenüber sehen, gibt es immer noch genügend Möglichkeiten, die Situation zu deeskalieren und einer gewalttätigen Auseinandersetzung zu entgehen.

Mit allergrößter Wahrscheinlichkeit wird es natürlich nie soweit kommen, vorausgesetzt Sie haben die Regeln oben befolgt. Erst wenn Sie tatsächlich zugelassen haben, daß ein Angreifer sowohl den Vorsatz fasst als auch die Gelegenheit besitzt, müssen wir uns damit beschäftigen, wie wir ihm durch körperliche Gegenwehr seine Mittel wegnehmen können.

Im Rest dieses Kapitels behandeln wir das Vermeiden gefährlicher Orte, die Wirkung als undankbares Ziel, das aufmerksame Wahrnehmen der Umgebung, Warnsignale, Distanz, Fluchtmöglichkeiten, Deeskalation, (mentale) Konditionierung und allgemeine Strategien der physischen Selbstverteidigung.

## Meiden gefährlicher Orte

Die wichtigste Regel in der Selbstverteidigung überhaupt. Wer sich nie an Orten aufhält, an denen es häufig zu Gewaltanwendung kommt, verringert damit das Risiko, als Opfer in Betracht gezogen zu werden, dramatisch. Gefährliche Orte sind:

Gegenden mit hoher Kriminalitätsrate: Manche Länder, Städte oder Regionen sind für ihr hohes Kriminalitätsaufkommen bekannt. Selbst an Orten, die im Allgemeinen als sicher betrachtet werden können, gibt es häufig kleinere Abschnitte mit deutlich höherer Verbrechensrate. Diese sollten gemieden werden. Auch in Fällen, in denen die Gewalt in diesen Bezirken sich gewöhnlich nicht gegen Außenstehende richtet, besteht dennoch die Gefahr, durch Querschläger Schaden zu nehmen. Wenn in Ihrer Heimatstadt solche Gegenden existieren, sind Sie ihnen zweifellos bekannt. Ebenso sollten Sie keine Reisen in gefährliche Länder oder Städte unternehmen. Wer gerne reist, hat dafür eine solche Unmenge an sicheren Zielen zur Auswahl, daß es ein unnötiges Risiko wäre, ausgerechnet ein gefährliches Land oder Stadt auszuwählen. Zudem sollte vor dem Reiseantritt ein Blick auf die Kriminalitätsstatistik geworfen werden, um die Gegenden mit hoher Verbrechensrate meiden zu können.

Unter gewalttätigen Menschen: Gewalt tritt wahrscheinlicher in der Gesellschaft gewalttätiger Menschen auf. An erster Stelle wären auch hier die gerade beschriebenen Gegenden mit hoher Kriminalitätsrate zu nennen. Außerdem ereignet sich Gewalt oft dort, wo Gruppen von jungen Männern zusammenkommen, und vor allem wenn dort auch getrunken wird. Wer sich von Bars, Parties usw. fernhält, wird mit dieser Form von Gewalt sehr wahrscheinlich nie in Berührung kommen. Für Personen, die selbst nicht junge Männer sind, bergen diese Örtlichkeiten ohnehin ein vergleichsweise geringes Risiko. Ebenso kann Gewalt innerhalb von gewalttätigen sozialen Gruppen vorkommen, aber dies erlebt man nur als Teil einer solchen Gruppe. Wer das nicht ist und auch sonst niemanden kennt, der es ist, und sich auch nicht in einer Beziehung mit einem entsprechenden Partner befindet, der hat hier nichts zu befürchten. Treffen allerdings eine oder mehrere dieser Kriterien auf Sie zu, hilft nur eins: Sofort weg da. Das mag schwierig sein, aber nicht unmöglich.

Unter Menschen die Sie nicht mögen: Dies betrifft vor allem Orte, an denen Sie sich offensichtlich von allen anderen unterscheiden, und wo dieses Anderssein nicht akzeptiert wird. Als Weißer in Tokio herumzuspazieren, wird mit hoher Wahrscheinlichkeit gut ausgehen, auch wenn Sie bei jedem Schritt auffallen. Dies muß aber nicht für einen Weißen gelten, der in Afghanistan herumspaziert... Orte, an denen Sie auffallen und an denen Ihrem Aussehen unerfreuliche Eigenschaften zugeschrieben werden, sollten Sie deshalb meiden.

In der Nähe verbaler Auseinandersetzungen: Wo zwei oder mehr Personen sich streiten, und der Tonfall zunehmend schriller wird, da erhöht sich die Wahrscheinlichkeit eines Gewaltausbruchs. Manche Menschen müssen sich dafür erst aufpeitschen, und steigern sich von normalem Tonfall mit ruhiger Körpersprache allmählich bis zu Gebrüll und ausladenden Bewegungen, ehe Sie gewalttätig werden. Natürlich können solche Konflikte überall vorkommen, aber aufgrund der vorangehenden verbalen Eskalation sind auch sie gut zu vermeiden. Halten Sie sich grundsätzlich fern von Streitgesprächen und Konflikten und treten Sie nicht provokativ auf. Bedenken Sie auch, daß Sie von anderen als Provokateur wahrgenommen werden können, obwohl Sie dies selbst gar nicht beabsichtigt hatten. Im Zweifel ist es besser, noch freundlicher und zuvorkommender aufzutreten als man das selbst für nötig halten würde. Vorsicht ist insbesondere in Gruppen oder an Orten geboten, wo man die sozialen Normen nicht kennt.

## **"Zwischen zwei Örtlichkeiten".**

Gewalt, ein tätlicher Angriff, kann in einer zeugenfreien Umgebung leichter durchgeführt werden. Dort müssen sich aber erst einmal potentielle Opfer aufhalten. "Zwischen zwei Örtlichkeiten", also auf dem Weg von Punkt A nach B, sind diese Bereiche in denen potentielle Opfer leicht angegriffen werden können.

Diese sind z.B. Parkhäuser, Touristen Attraktionen, Jogger-/Wanderstrecken, auf abgelegenen Seitenstraßen oder abgelegenen Räumen in Wohnkomplexen.

Aggressoren könnten in diesen Bereichen warten bis ein potentielles Opfer den Bereich durchquert und die Tatsache ausnutzen, daß sie höchstwahrscheinlich eine gewisse Zeit mit dem Opfer alleine sein werden.

"Zwischen zwei Örtlichkeiten", in denen es wahrscheinlich ist, daß potentielle Opfer Wertsachen/Geld mit sich führen, sind für Aggressoren/Kriminelle noch interessanter.

Vermeiden Sie so gut es geht diese Bereiche, Wege, Strecken "Zwischen zwei Örtlichkeiten".

Sollten Sie z.B. von einem Hotel zu einer Sehenswürdigkeit gelangen wollen, und sie müssten diese über eine abgelegene Strecke zu Fuß erreichen, sollten Sie stattdessen lieber ein Taxi nutzen.

Sollte es keine umliegende Parkmöglichkeit für Ihr Ziel geben, ist es ebenfalls sinnvoll ein Taxi zu nutzen, oder öffentliche Verkehrsmittel, wenn diese eine umliegende Haltestelle haben. Bevorzugen Sie eine

Parkmöglichkeit auf einer offenen Straße immer im Gegensatz zu einem abgelegenen Standplatz einer Tiefgarage oder Parkhaus.

Stellen sie sich vor wo sie ohne Aufwand jemand ausrauben würden und vermeiden Sie diese Örtlichkeiten.

Ein Vergewaltiger oder Mörder hat kein Interesse an Geld und ist bereit eine längere Zeit auf ein Opfer zu warten. Versetzen sie sich in seine Lage, wo würden Sie den Angriff durchführen? Genau, an den vorher genannten Örtlichkeiten.

Wenn sie diese Verhaltensweise nicht umsetzen können, sollen sie dennoch die folgenden Ratschläge beherzigen.

## **Rechtsfreier Raum**

In vielen Ländern existiert mehr oder weniger ein rechtsfreier Raum.

Speziell im Falle eines Krieges oder anderen schwerwiegenden internen Konflikten.

Dort ist es Kriminellen sehr einfach möglich mit Verbrechen, ohne Bestrafung, davon zu kommen. Vermeiden Sie den dortigen Aufenthalt, bzw. halten Sie sich nicht länger als nötig dort auf.

## **Sei ein schlechtes Ziel.**

Oft wägt ein Aggressor zwischen eigenem Risiko und Gewinn ab. Sein Ziel ist möglichst viel Gewinn mit dem geringsten Risiko zu erzielen (verletzt zu werden oder verhaftet zu werden). Ausnahmen wie, geistig Kranke, Selbstmord Gefährdete oder unter Drogen Stehende sind zu beachten. Alles was sie unternehmen können um den Anreiz zu minimieren, daß sich ein Überfall/ Angriff lohnen könnte, sollten sie umsetzen. Erhöhen Sie das Risiko für den Aggressor und minimieren Sie seinen Gewinn.

Erhöhung der Risiken( für den Aggressor)

Generell wählen Aggressoren potentielle Opfer aus die relativ wehrlos erscheinen.

Sie können natürlich weder Ihr Alter, Geschlecht noch Ihre Größe ändern. Dennoch gibt es Punkte auf die Sie Einfluss nehmen können um ein risikoreicheres Angriffsziel darzustellen. Achten Sie auf Ihre Umgebung und Umfeld. Ein Aggressor würde sie lieber überrascht vorfinden und andernfalls eventuell ein leichteres Opfer wählen.

Folgende Verhaltensweisen sind ein Zeichen für Ihre Unaufmerksamkeit, Musik über Kopfhörer hören, Telefonieren, SMSen, generell alle Tätigkeiten an einem Handy oder einem Tablet und sollten vermieden, bzw. minimiert werden. Zumindest in den vorher genannten Örtlichkeiten. Genauso stellen Sie an-/betrunken ein leichtes Opfer dar.

Jemand der einen körperlich fitten Eindruck macht stellt ein risikoreicheres Ziel dar als jemand der offensichtlich körperlich schwach oder benachteiligt erscheint. Sport und regelmäßiges Training sollte als Teil der Prävention in Betracht gezogen werden.

Auch die Art der Kleidung lässt auf die Bewegungsmöglichkeit schließen.

Würden Sie eher jemand in High Heels und Minirock attackieren oder in sportlicher Kleidung. Bevorzugen Sie bequeme Kleidung, die Ihre Bewegungsfreiheit nicht einschränkt.

Eine Person ist leichter anzugreifen als Zwei, zwei Personen leichter als Drei, usw. Gruppen werden seltener angegriffen als Einzelpersonen. Sofern eine Waffe effektiv eingesetzt werden kann ist es sinnvoll diese sichtbar am Körper zu tragen (bitte deutsches Recht beachten). Würden Sie lieber eine Frau mit oder ohne Pfefferspray in der Hand angreifen? Denk über die Art von Opfer nach, die du wählen würdest. Welches Verhalten, welche Bedingungen würden zu einen Angriff einladen und die Opferrolle verdeutlichen.

Verminderung der Motivation (Gewinn)

Nochmal zur Verdeutlichung, man kann bestimmte Aspekte nicht ändern, deshalb ist es wichtig auf das Verhalten und die Umstände zu achten, um es weniger attraktiv zu machen, angegriffen zu werden. Was interpretiert ein Aggressor wenn man teure Kleidung trägt oder ein teures Auto fährt. Was signalisiert die freizügige Kleidung einer Frau bei einem Mann der bereits auf der Suche ist nach einem Vergewaltigungsopfer (nicht fair aber wahr). Eliminiert man die Motivation/ Gewinn für den Aggressor verringert man zugleich die

Chance als Opfer ausgewählt zu werden. Sollte man sich in einer gefährlichen Gegend bewegen, ist es wichtig alles zu tun um unauffällig zu erscheinen ohne die zur Schaustellung wertvoller Objekte.

## Hürden & Home Security

Je mehr Hürden sich einem potentiellen Räuber entgegenstellen, desto wahrscheinlicher wird er sich ein leichteres Ziel wählen. Möchten Sie lieber in ein Haus mit einer sichtbaren Kamera, Bewegungssensoren-Lichter, Fenstergitter, einem bellenden Hund und einem offensichtlichen Alarmsystem einbrechen oder eines ohne Anzeichen von präventiven Hürden? Zusätzlich zur abschreckenden Beschaffenheit von Hürden können diese den Angreifer auch aufhalten. Wenn Sie ein Alarmsystem haben, verwenden Sie es!

Halten Sie Ihr Haus, Auto Türen und Fenster verschlossen. Öffnen Sie die Tür nicht für Fremde. Eine verschlossene Tür ist eine Hürde, die weit mehr Mühe benötigt, um sie zu öffnen, als eine unverschlossene. Und wenn die verschlossene Tür daneben ein Schild von einem Bewachungs-Unternehmen hat und ein Hund dahinter bellt, gibt es sehr wenige Räuber, die dieses Haus nicht für ein anderes Haus verlassen.

Einige Räuber spazieren durch die Nachbarschaft und geben vor ein Handwerker zu sein, klopfen an Türen um zu sehen, wer zu Hause ist, wer nicht, wer die Türen öffnet und was drin ist. Nochmal, öffne nicht die Tür für Fremde. Verwenden Sie Jalousien oder Vorhänge, so ist es schwieriger für einen Räuber bequem in Ihr Haus zu sehen. Verwenden Sie Lichter rund um Ihr Haus welche durch Bewegung aktiviert werden. Räuber wollen nicht gesehen werden, und sie vermeiden es in die Nähe eines Bewegung-aktivierten Lichts zu kommen. Je mehr Hürden Sie zwischen sich und einem Angreifer setzen können, desto schwieriger wird es für ihn, Sie zu erreichen, und desto wahrscheinlicher wird es, dass er ein anderes Opfer wählt.

Haben Sie einen Plan für einen Haus-Einbruch und stellen sie sicher, dass jeder in Ihrem Haus diesen Plan kennt. Ihr Plan wird je nach Größe und des Umrisses Ihres Hauses variieren, wo die Ausgänge sind, wie viele Menschen in ihm zu leben, ihr Alter usw. Wenn sie ihren Plan erstellen, denken Sie daran, dass es nicht das Ziel ist einen Eindringling zu töten, sondern dass sie sich und Ihre Familie schützen. Flüchten kann Ihre erste Priorität sein, besonders wenn Sie wissen, wo die Eindringlinge reingekommen sind, haben sie Barrieren zwischen ihnen und ihrer Familie, und einen sicheren Weg, um rauszugehen. Wenn Sie Bewegungssensoren-Lichter, verriegelte Türen und Fenster, eine Alarmanlage und eine Wachhund haben ist es höchst unwahrscheinlich, dass Ihr Zuhause ausgewählt wird. Wenn doch, wird jede dieser Hürden als Ebene in Ihrem Sicherheitssystem agieren, und sie über den Fortschritt der Eindringlinge warnen.

Manche Menschen haben ein philosophische Problem mit dem Besitz oder der Verwendung von Waffen. Ich würde dies auch vorziehen wenn niemand gewalttätig war oder Pistolen verwendet, aber das ist eindeutig nicht die Welt, in der wir leben. Ich hatte einmal ein Lehrer in einem Handfeuerwaffenkurs der erklärte, dass eine Pistole wie ein Rettungsfallschirm ist. Niemand will einen Rettungsfallschirm verwenden. Aber wenn Sie in einem Flugzeug wären das abstürzt und Sie die Möglichkeit hätten mit einem Fallschirm raus zu springen, wären sie sicher froh einen gehabt zu haben. Ich denke auf die gleiche Weise über Waffen, und es ist ein gültiges Argument, unabhängig davon, wie Sie über sie sich fühlen. Wenn Eindringlinge Ihre Bewegungssensorbeleuchtung ignorieren, durch Ihre Tür oder ein Fenster einbrechen, trotz Ihres Alarms in ihrem Hause weiterhin zu ihnen gehen, und dabei sind, den Raum zu betreten in dem Sie und Ihre Familie warten, mit einer Pistole, die Fähigkeit sie zu benutzen, und einem Plan mit einem guten Aussicht auf Erfolg würde sicherlich die Alternative schlagen.

Der Einsatz von Pistolen ist nicht Bestandteil dieses Buches. Aber ich werde zwei Vorfälle, die Freunde von mir passiert sind, als Warnhinweis erwähnen

Ein Freund, der Polizist war, hatte eine Pistole an der Seite seines Autositzes. Er und seine Verlobte hielt auf einer Fahrt zu einem Auto-Geldautomaten, um Geld zu bekommen, als ein Mann sich dem offenen Autofenster näherte und meinem Freund sagte ihm das Geld auszuhändigen, das er gerade abgerufen hatte. Mein Freund griff nach seiner Waffe, wurde in den Kopf geschossen, und vor seiner Verlobten getötet.

Ein anderes Paar mit dem ich befreundet bin schlief in ihrem Haus, als mein Freund aufwachte und das Küchenlicht im Raum neben ihrem Schlafzimmer bemerkte. Er hatte eine Pistole unter seinem Bett, direkt

neben ihm. Aber bevor er sie packen konnte, öffnete sich die Tür und ein Mann kam mit einer Waffe auf sie zu. Er war klug, und griff nicht nach seiner Waffe. Bedauerlicherweise begann ihr Hund den Kerl anzubellen, und der Mann schoss ihrem Hund bevor er sie ausraubte in den Kopf. Meine Freunde verließen das Haus in der Nacht und gingen nie wieder zurück. Sie setzen es zum Verkaufen und zog aus der Stadt.

Ich erzähle diese Geschichten um zu betonen, dass, wenn Sie sich entschließen, eine Waffe zu besitzen, Sie unbedingt lernen müssen, wie man dieses benutzt, und Sie müssen unbedingt einen Plan haben, wann sie sie benutzen und wann nicht. Eine Pistole ist keine Zauberwaffe. Wenn jemand eine Waffe auf sie richtet und Sie nach Ihrer Waffe greifen, werden Sie wahrscheinlich erschossen. Um Ihre Waffe zu benutzen, müssen Sie wissen dass Ihr Angreifer kommt, bevor er sie sieht oder seine Waffe auf sie richtet. Dies ist ein Grund warum die Ebenen der Sicherheit zu Hause so wichtig sind, da sie sie informieren wenn jemand auf dem Weg zu ihnen ist.

Zurück zur Haus-Sicherheit ...

Auch wenn Sie nicht da sind um einzugreifen, wenn Sie aus der Stadt gehen, stellen Sie sicher, dass ein Nachbar jeden Tag ihre Post abholt und jeden Tag Flyer entfernt. Einige Räubere legen Flyer auf oder vor die Tür oder auf die Autoscheiben, um zu sehen, wann sie entfernt werden. Wenn sie nicht entfernt werden, können sie davon ausgehen, dass sie nicht in der Stadt sind.

## **Achte auf deine Umgebung**

Es ist immer besser, wachsam und aufmerksam zu sein. Nicht nur zum Zweck der Selbstverteidigung. Gewöhne es dir einfach an.

Die meisten Menschen tun Tag für Tag, Woche für Woche, Monat für Monat dasselbe. Du solltest dir darüber bewusst sein, was an gewohnten Orten normal ist: im eigenen Stadtviertel; da, wo du mit deinem Hund Gassi gehst; an und in der Nähe von Orten des öffentlichen Verkehrswesens; an und in der Nähe deines Arbeitsplatzes; auf dem Parkgelände des Lebensmittelgeschäfts, und wo immer sonst du auch hingehst. Welche Leute siehst du da für gewöhnlich? Was für Kleidung tragen sie normalerweise? Was machen sie normalerweise?

Wenn etwas oder jemand nicht in das gewohnte Bild passt, beachte das!

Warum treibt sich ein erwachsener Mann auf einem Spielplatz herum, wenn er gar kein Kind hat? Warum lehnt ein Mann an einer Mauer oder späht aus einem versteckten Türeingang hervor? Warum haben sich die drei Typen da hinten getrennt, kommen aber immer noch auf mich zu? Warum trägt dieser Mann da im Sommer eine Jacke? Warum hat dieser Jugendliche da eine Hand hinter dem Rücken? Ich hab diesen da Typen noch nie gesehen... Was macht der in meiner Gegend?

Menschen haben gute natürliche Instinkte, und es geschieht extrem häufig, dass Opfer von Verbrechen im Nachhinein erklären, sie hätten in einer bestimmten Situation ein ungutes Gefühl gehabt, ihnen sei etwas oder jemand seltsam vorgekommen. Aber sie haben das ignoriert. Wenn du ein schlechtes Gefühl hast, achte darauf! Kriminelle benutzen gesellschaftliche Konventionen sehr gerne zu ihrem Vorteil. Sie wissen, dass es unhöflich ist, unhöflich zu sein, und dass nette Menschen nicht unhöflich sein wollen. Sie wissen, dass du dir komisch vorkommen wirst, wenn du die Straße überquerst, während sie gerade auf dich zukommen, und dass du das deswegen wahrscheinlich nicht tun wirst. Sie wissen, dass du wahrscheinlich nicht „Hau ab!“ sagen wirst, wenn sie dir zu nahe kommen, oder dass du ihnen die Hand schütteln wirst, wenn sie sie dir entgegenstrecken. Die gefährlichsten Kriminellen erkennt man an der Oberfläche nicht als solche, aber höchstwahrscheinlich merkst du, dass etwas nicht stimmt. Sie werden sich dort aufhalten, wo sie nicht hingehören, oder sie werden etwas tun, was ein normaler Mensch nicht tun würde. Es mag nur eine Kleinigkeit sein, aber wenn du wachsam bist und aufpasst, wirst du es sehen. Und man muss gar keine Wahnvorstellungen entwickeln. Man muss sich nur seiner Gefühle bewusst sein und achtsam sein.

## **Warnsignale**

In seinem Buch *The Gift of Fear* (Die Gabe der Angst) behandelt Gavin de Becker 7 Taktiken, die ein Krimineller gewöhnlich anwenden wird, um dein Vertrauen zu gewinnen oder dich hereinzulegen. Ich will nicht ins Detail gehen, da du das Buch selbst lesen solltest, aber sie sollten hier erwähnt werden:

- **Aufgezwungene Gemeinsamkeit:** Der Kriminelle benutzt das Wort „wir“, um eine Beziehung herzustellen oder um zu zeigen, dass ihr etwas gemeinsam habt. Es ist nicht normal, wenn ein Fremder in einem Gespräch mit dir das Wort „du“ benutzt.
- **Charme:** Charme ist keine natürliche menschliche Eigenschaft, er bedarf einer Anstrengung. Wenn ein Fremder charmant ist, gibt es dafür einen Grund: Er will etwas von dir.
- **Zu viele Details:** Der Kriminelle weiß, dass er lügt, auch wenn du es nicht weißt. Er wird dir oft viel mehr Details erzählen, als ein normaler Mensch das tun würde, mit dem Ziel, seine Geschichte glaubwürdiger zu machen.
- **Schublidentaktik:** Ein Krimineller wird oftmals versuchen, dich in eine Schublade zu stecken, in die du nicht gesteckt werden willst, daher wirst du alles versuchen, um zu beweisen, dass du eben nicht rassistisch, unhöflich, unaufmerksam usw. bist. Der Kriminelle tut das, um dich dahin zu kriegen, wo er dich haben will.
- **Ausnutzen sozialer Konventionen:** Der Kriminelle tut etwas für dich, also hast du das Bedürfnis, auch etwas für ihn zu tun. Zum Beispiel „hilft“ er dir vielleicht, deine Lebensmitteleinkäufe in dein Auto zu legen, dir eine Tür aufzumachen oder Ähnliches.
- **Unerbetenes Versprechen:** Dies ist ein ganz wichtiges Warnzeichen, und fast immer ein Signal für echten Ärger. Ein Krimineller sagt, „Ich tu dir nichts, versprochen.“ „Ich bin keiner dieser Verrückten, versprochen.“ Wenn er das sagt, denkt er daran, es doch zu tun.
- **Missachtung des Wortes „nein“:** Kriminelle schenken einem Nein keine Beachtung. Wenn du ihnen sagst, du brauchst ihre Hilfe nicht, helfen sie dir trotzdem. Wenn du etwas ablehnst, tun sie es dennoch. Die meisten Menschen bemerken diese Taktiken auf irgendeiner Ebene. Sie fühlen sich dann unwohl, aber sie vertrauen ihrem Bauchgefühl nicht. Es ist wichtig, dass man nicht nur wachsam ist, sondern dass man seinen Gefühlen auch traut. Der Titel des Buches *The Gift of Fear* (Die Gabe der Angst) ist ausgezeichnet, da Angst wirklich eine Gabe ist. Sie wurde uns von der Natur gegeben, um uns wissen zu lassen, wenn es brenzlich wird. Wenn man Angst bekommt, gibt es dafür wahrscheinlich einen sehr guten Grund. Achte darauf und tu etwas dagegen.

## Letzte Warnzeichen von einem Angriff

Zusätzlich zu den oben genannten Warnzeichen, gibt es eine Reihe von üblichen Pre-Angriff Indikatoren, die es zu beachten gilt. Einer der häufigsten ist der Zeugen Check. Vor einem Angriff, ist sich der Täter natürlich bewusst, dass er im Begriff ist, etwas Illegales zu tun. Der Täter will entweder, im Fall, dass er ein Zeichen setzen oder in sonstiger Weise seinen Status damit verändern will, dass es Zeugen gibt die ihn bei seiner Tat beobachten können, oder wie in den meisten anderen Fällen, dass es keine Zeugen gibt. Viele werden einen Zeugen Check machen, bevor sie ihren Angriff starten. Der Täter wird sich erstmal umschauen um die nähere Umgebung nach Zeugen abzusuchen, einige werden durchgehend nach Zeugen Ausschau halten während die Zeit des Angriffs näher rückt. Wenn sich jemand komisch benimmt, jemand ist wo er nicht sein sollte oder etwas tut das er nicht tun sollte, und dabei häufig umherschaut, gibt es wahrscheinlich ein Problem. Wenn eine Fremde Person sich ihnen angenähert hat, in Reichweite ist und einen Zeugen Check macht, werden sie höchstwahrscheinlich angegriffen werden.

Geschickte und trainierte Angreifer können in Gruppen arbeiten. Dies erlaubt ihnen, einige Pre-Angriff Indikatoren zu verstecken, was aber wiederum oft andere schafft. In einem Team von zwei oder mehr Personen kann ein Angreifer den Zeugen Check beispielsweise vermeiden, indem er sich auf seine(n) Partner als Späher verlässt. Einer kann beispielsweise von vorne auf sie zukommen, während ein anderer sich von hinten nähert. Die Person welche von vorne kommt sieht, was hinter Ihnen ist, und die Person hinter ihnen kann die andere warnen falls die Luft nicht rein ist. Dadurch entfällt die Notwendigkeit für den Zeugen Check. Es ist auch möglich, dass zwei oder mehr Angreifer ihre Handys für diesen Zweck verwenden, als Späher und um das Timing ihrer Bewegungen zu koordinieren.

Jedoch sind Angreifer, wenn diese in Gruppen arbeiten oft alle in Sichtweite voneinander. Wenn Sie um eine Ecke gehen und zwei Personen, eine vor und eine hinter ihnen, gleichzeitig auf sie zulaufen, könnte das ein Pre-Angriff Indikator sein. Wenn Sie in einer isolierten Gegend sind und jemand lehnt sich gegen eine Wand mit einem Handy am Ohr und ein anderer telefoniert ebenfalls, während er auf sie zu kommt, aber keiner wirklich so ausschaut als ob er reden würde, ist es wahrscheinlich auch ein Pre-Angriff Indikator.

Zusätzlich zum Zeugen Check, werden viele bewaffnete Angreifer einen Waffen Check, in einiger Entfernung von ihrem Opfer durchführen, vorausgesetzt sie halten die Waffe nicht schon bereits (verdeckt oder nicht). Natürlich ist das Vorhandensein einer sichtbaren Waffe in der Hand eines sich annähernden Fremden ein sehr zuverlässiger Pre-Angriff Indikator. Wenn die Waffe jedoch nicht bereits gehalten wird, kann der Angreifer mit der Hand seine Waffe „checken“ d.h. er berührt seine Waffe (unter seiner Kleidung oder in der Hosentasche),

um sicherzustellen, dass diese in Position und bereit ist. Dieses schnelle überprüfen (antippen) oder der Waffen Check sollte den meisten Menschen vertraut sein, welche eine Waffe tragen oder getragen haben.

Der dritte übliche Check ist der Opfer Check, bei welchem der Angreifer sein Opfer inspiziert während er sich nähert um sicherzustellen, dass er die richtige Wahl getroffen und das Opfer nach einer Waffe oder einem möglichen Gegenangriff zu überprüfen. Der durchschnittliche, eher untrainierte Angreifer wird seinen Opfer Check sehr auffällig durchführen und dabei sein Opfer nervös von oben nach unten absuchen. Ein geschickter Angreifer wird dazu neigen gedanklich abzuschalten und daher alles am Rande wahrzunehmen ohne direkt auffällig zu sein. Allerdings würde sich der durchschnittliche wohlgesinnte Fremde ihnen nicht in solcher Weise nähern, so dass der Opfer Check, in den meisten Fällen als Pre-Angriff Indikator erkannt werden würde. Wie immer gibt es Ausnahmen. Wenn ein Angreifer sich sicher über seine Lage und die Wahl seines Opfers ist, oder keine Rücksicht auf seine eigene Sicherheit nimmt, so kann es sein, dass er keinen der oben genannten Checks macht.

Einige Angreifer könnten den Waffen Check auch durch verstecktes Halten einer Waffe, in der Tasche, hinter ihrem Rücken oder unter ihrem Shirt usw. vermeiden. Achten Sie darauf wo die Hände einer Person sind. Wenn beispielsweise die eine Hand natürlich umher schwingt und die andere unnatürlich im Verborgenen platziert ist, kann dies ein Pre-Angriff Indikator sein.

Der Ort an sich kann auch eine Pre-Angriff Indikator sein. Achten Sie auf Personen welche stehen oder warten, wo sie nicht hingehören, vor allem in abgelegenen Gebieten. Ein weiteres Indiz kann auch die Kleidung sein. Falls eine Person an einem Ort ist an den sie einfach nicht hinpasst und gleichzeitig etwas trägt das auch nicht richtig passt sollten sie wachsam sein. Die Kleidung kann etwas versteckt oder zeigen, dass sie nicht an den Ort hingehören an dem sie gerade sind.

Einer der besten Pre-Angriff Indikatoren ist die Position. Wenn jemand sie angreifen will muss er nah an sie herankommen. Falls nur wenige Personen um sie herum sind, ist es total unnormal, dass ein Fremder ihnen zu nahekommt. Wenn also ein Fremder ihnen zu nahekommt, insbesondere es sind nur wenige Menschen anwesend, kann dies ein Pre-Angriff Indikator sein. Es könnte auch sein, dass er versucht ihre Grenzen zu testen oder Dominanz zu erzeugen.

Andere Pre-Angriff Indikatoren liegen auf der Hand. Wenn eine Person beginnt die Stimme zu erheben, sie anschreit, rot wird, große Bewegungen macht und in sonstiger Weise aggressiv ist, kann es möglich das er sich zum Angriff rüstet.

## **Beobachten, Sehen und Lernen**

Warnzeichen und Angriffsindikatoren sind immer vorhanden. Sobald Sie wissen, worauf Sie achten müssen, werden Sie diese auch erkennen. Ich komme aus New Orleans, einer Stadt mit viel Tourismus. Viele Jahre lebte ich dort in einer Gegend, die viele Touristen besuchten, das Französische Viertel. Meine Familie lebt noch heute dort und auch ich verbringe dort noch viel Zeit. Wie viele andere Orte mit einer so großen Zahl von Touristen, gibt es Leute, die wie Raubtiere ihre Opfer suchen. Ich ging oft durch die Straßen oder saß auf meinem Balkon und beobachtete sie bei der „Arbeit“.

Sie stehen herum und beobachten, wie die Menschen, die zu Fuß zu den Geschäften Restaurants und Sehenswürdigkeiten unterwegs sind. Sie positionieren sich so, dass die Leute nahe an ihnen vorbeigehen müssen. Oder sie nähern sich sofort Fremden, strecken die Hand aus zum Händeschütteln oder legen einen Arm um einen Fremden. Sobald sie nahe kommen, beginnt damit eine Vielzahl von Vorteilen für den Täter, entweder Geld ohne physische Gewalt zu gelangen oder Menschen in eine isolierte Lage zu bekommen, wo sie das Opfer – von Zeugen entfernt - berauben können.

Die meisten Menschen haben Angst, "nein" zu sagen, wenn der Fremde seine Hand zum Händeschütteln ausstreckt. Es gilt als unhöflich nichts zu erwidern oder denjenigen zu verlassen und sich nicht auf diese gesellschaftliche Konvention einzulassen. Den wenigen Menschen, die sich weigern den Gruß zu verweigern, wird in der Regel Rassismus vorgeworfen. Und an diesem Punkt, gewinnt der Täter wieder die Kontrolle über das Opfer, das alles tut, damit es nicht als Rassist geoutet wird.

Achten Sie in Ihrer Umgebung, wie Menschen sich verhalten, was sie suchen und wo sie sich – in Verhältnis zu anderen - positionieren. Sie werden überrascht sein, wie sie plötzlich in der Lage sind, so viel zu sehen.

Wie man den Angriff verhindert

Wenn Sie die bei der Erkennung der gefährlichen Stellen versagt haben, können Sie es dennoch vermeiden, die Risiken weiter zu erhöhen und den Täter dazu bringen Sie als Opfer zu wählen, wenn Sie die Pre-Angriffs-Indikatoren sehen. Es ist dann noch nicht zu spät, den Angreifer daran zu hindern, bei Ihnen erfolgreich zu sein.

Was ist notwendig, um zu erkennen, dass Sie die Situation unter Kontrolle halten, dass Sie eine Wahl haben, und diese Entscheidung treffen?

In Rob Redenbach Buch, Selbstverteidigung in 30 Sekunden, hat er eine ausgezeichnete Arbeit über die Entscheidungen zusammengefasst und mit ihren Vor- und Nachteilen kategorisiert. Ich habe die Reihenfolge der Entscheidungen in einer Weise verändert, die mehr Sinn für mich macht:

- Ignorieren oder verlassen: Wenn möglich, sollten Sie flüchten.
- Dominieren: Verbal und mit Körpersprache, können Sie die Situation beherrschen. Lassen Sie den Angreifer wissen, dass er einen Fehler gemacht hat, und sich braucht ein leichteres Ziel wählen muss.
- Aufgeben: Wenn der Angreifer eine Waffe hat, geben Sie ihm, was er will. Dies kann momentan die cleverste Selbstverteidigung sein.
- Festnageln und Weglaufen: Nageln Sie den Angreifer fest und bringen Sie sich so schnell wie möglich in Sicherheit.
- Außer Gefecht setzen: Sie können den Angreifer angreifen, bis er völlig außer Gefecht gesetzt wird (attack the attacker).
- Zurückhalten: Sie kontrollieren den Angreifer halten ihn zurück.

Indem Sie eine der oben genannten Entscheidungen treffen, selbst wenn ein Angreifer sich bereits genähert hat, selbst wenn er mit der Anwendung von Gewalt droht, und auch wenn er eine Waffe gezogen hat, können Sie immer noch innehalten und wieder die Kontrolle erlangen. Aber Sie müssen erkennen, dass Sie eine Wahl haben. Ohne eine Wahl zu treffen geben Sie Ihrem Angreifer die Kontrolle. Es gibt einen berühmten Satz aus dem Buch „Sun Tzu - The Art of War“ hierzu:

"Uns gegen Niederlagen selbst zu sichern liegt in unseren eigenen Händen, aber die Möglichkeit für den Feind uns zu besiegen wird durch den Feind selbst veranlasst. Daher das Sprichwort: Man muss wissen, wie man ohne erobert zu werden in der Lage ist, etwas zu tun."

Ihr Angreifer kann Sie nicht erfolgreich angreifen, wenn Sie ihm dazu keine Möglichkeit hierzu bieten. Er kann Sie nicht steuern, wenn Sie ihm nicht erlauben, dies zu tun. Die Wahl liegt bei Ihnen, aber nur, wenn Sie wissen, dass es möglich ist. Ich kann nicht genug betonen, wie wichtig es ist, dass Sie die Kontrolle behalten und zielgerichtete Entscheidungen treffen, auch wenn die Wahl selbst schwer zu erfüllen ist. Stoppen Sie jetzt, und denken über diese Worte eine Weile nach.

Da sich dieses Kapitel auf die Prävention bezieht, werde ich die ersten drei Möglichkeiten abdecken (Flucht, dominieren, aufgeben). Der Rest des Buches wird diejenigen Möglichkeiten abdecken, die unter physische Verteidigung fallen.

## **Distanz ist Prävention**

Distanz beraubt dem Angreifer die Möglichkeiten seiner Vorstellung. Distanz kann benutzt werden, um Angriffe zu vermeiden oder zu entkommen (Flucht - in der vorherigen Auswahlliste) vor einem möglichen Angriff. Die Aufrechterhaltung eines sicheren Abstandes ist von entscheidender Bedeutung, da der potenzielle Angreifer zumindest ein paar Schritte auf Sie zukommen muss, um Sie zu erreichen. Es ist nicht realistisch dass Sie jederzeit einen sicheren Abstand zu allen Menschen aufrechterhalten, aber es ist notwendig, dies bei Fremden zu tun. In der Gesellschaft von Freunden, gibt es keinen Grund, sicheren Abstand zu halten. Auf einem überfüllten Platz, unter normalen Umständen und wenn es keine Warnsignale oder Pre-Angriff Indikatoren gibt, ist es auch nicht notwendig (und unmöglichen) Abstand zu halten.

Aber wenn man in einer abgelegenen Gegend ist, wenn Sie Warnzeichen oder Pre-Angriffs-Indikatoren erkennen, oder sich nicht gut fühlen, sollten Sie so viel Abstand wie möglich zwischen sich selbst und jeder potenziellen Bedrohung herstellen.

In abgelegenen Gebieten, sollten Sie auch einen Sicherheitsabstand von den Plätzen halten an denen sich ein Angreifer verstecken und Sie überraschen kann. Halten Sie Abstand von vertieften Türen und Ecken, und gehen Sie auf der Seite der Straße, wo es keine Autos gibt. Wenn sich jemand nähert und sich ihre Wege kreuzen würden, überqueren Sie die Straße oder ändern Sie die Richtung. Rennen Sie, wenn es nötig wird.

Wenn Sie der potentielle Angreifer erreicht hat, ist Ihre erste Wahl noch so lange zu flüchten, wie Sie es sicher tun können. Der Schlüssel ist es, dies unter den richtigen Umständen zu tun, mit der richtigen Einstellung und zum richtigen Zeitpunkt. Viele Angreifer "interviewen" erst ihre potenziellen Opfer und stellen Fragen. Sie verletzen die Intimdistanz, um zu beobachten, wie das Ziel antwortet. Das Interview ist die Bühne, vor allem in



Bereichen, in denen Zeugen vorhanden sind. In abgelegenen Gebieten kann das Flüchten ein Zeichen der Nichteinhaltung von Regeln in der Vorstellung des Täters sein und das Opfer unattraktiv machen.

Ein weiterer sehr wichtiger Punkt, den man im Auge behalten sollte ist, dass sie sich von der Bedrohung entfernen, ganz egal wo Sie sind oder wie viele Menschen um sie herum sind. Behalten Sie aber weiterhin die Bedrohung im Bewusstsein. Halten Sie Ihre Augen auf, um sicherzustellen, dass der Täter ihnen nicht folgen wird. Auch wenn die Flucht durch Weggehen offensichtlich scheint, so ist es ihre Wahl. Gesellschaftliche Konventionen oder Angst sollten sie ablegen. Verstehen Sie, dass es ihre erste und bewusste Wahl war, die Situation zu verlassen und stellen Sie es sich, wann immer Sie können, auch in Gedanken vor.

Im kommenden Abschnitt der Deeskalation, werde ich ein weiteres Element des effektiven Abgangs decken – die Deeskalation. Dominieren Ihre Gegner verbal und mit Körpersprache.

## **Ausweichen**

Manchmal ist es unmöglich, genügend Abstand herzustellen, um komplett sicher zu sein. Es könnte sein, dass du weit weg von sicheren Orten bist, und weglaufen würde deine Situation nur verschlechtern. In diesen Fällen kann Ausweichen - eng verwandt mit Abstand - eine praktikable Alternative sein. Wenn du einen potentiellen Angreifer siehst, bevor er dich sieht, hast du die Möglichkeit, dich zu verstecken. Sich zu verstecken kann einfacher sein, als du denkst. Wenn ein potentieller Angreifer nicht aufmerksam genug ist, kannst du dich selbst unsichtbar machen, indem du beispielsweise hinter einem Auto oder einem Baum Deckung suchst, bzw. dich versteckst.

Du wirst überrascht sein, wie einfach es ist, sich im Freien zu verstecken. Solange dich niemand sehen oder hören kann, bist du praktisch unsichtbar. Als Jugendlicher gab es eine Phase, in der ich mehrmals von verschiedenen Menschen mit schlechten Absichten verfolgt wurde. Es war kein gutes Gefühl, aber ich war nur wenige Meter von Leuten entfernt, die aktiv nach mir gesucht haben. Der Schlüssel, sich erfolgreich zu verstecken, ist entweder ein absolut sicheres Versteck, oder in Bewegung zu bleiben. Das heißt, das Objekt, hinter dem man sich versteckt, zu umrunden, wenn es durch die Bewegung eines potentiellen Angreifers notwendig wird. In einsamen Gegenden, wo du höchstwahrscheinlich das Ausweichen anwenden musst, ist es sogar leichter, weil du keine Angst haben musst, dass dich jemand sieht, der dein Versteck verrät.

Du kannst Ausweichen mit Deckung sogar dann anwenden, wenn dich der Angreifer sieht, so lange er keine Schusswaffe (auch Pfefferspray o. ä.) hat, und bereit ist, sie einzusetzen. Wenn du so schnell wie der Angreifer bist und gute Ausdauer hast, kannst du im Kreis laufen, z. B. um ein geparktes Auto, und um Hilfe rufen um Aufmerksamkeit zu erregen.

Leider kann das Ausweichen unmöglich sein, wenn du z.B. mit Familie oder Freunden unterwegs bist, die nicht wissen, wie sie sich verhalten sollen.

## **De-Eskalation**

Wenn du einen potentiellen Angreifer nicht durch Vermeidung, Flucht oder Ausweichen aus dem Weg gehen kannst, ist De-Eskalation die nächstbeste Option. Effektive Arten der De-Eskalation können sein: Weggehen, Dominieren und auf Forderungen des Angreifers eingehen ("Zustimmen/Nachgeben"). Zwischen diesen Möglichkeiten musst du dich im Falle einer Bedrohung entscheiden.

Jeder Angriff braucht eine gewisse Art der Eskalation. Die Eskalation kann mehr oder weniger sichtbar sein, aber sie wird eine finale Distanzverringerung beinhalten. Sie kann eine verbale Eskalation enthalten, und sie kann ein "Interview" enthalten, in dem der Täter eine Art Befragung/Überprüfung des Opfers vornimmt (verbal oder non-verbal), um seine Erfolgswahrscheinlichkeit einzuschätzen. Der Täter könnte dem Opfer auch sagen, etwas bestimmtes zu tun, und in machen Fällen kann ein Befolgen der Anweisungen des Täters die Situation De-Eskalieren, und so einen körperlichen Angriff verhindern.

Verbales "Zustimmen/Nachgeben"

Vor vielen Angriffen, besonders wenn das primäre Motiv nicht Raub oder Gewalt ist, kann es zuerst zu einer verbalen Eskalation kommen, wo spürbar eine Spannung aufgebaut wird, die schlussendlich zu einem

körperlichen Angriff führt. Eine typische Szene, mit der viele Personen vertraut sind, ist die Herausforderung eines Mannes an einen anderen, indem er etwas sagt wie z.B.: "Hast du ein Problem?", oder "Was schaust du so?". Wenn die Antwort lautet: "Ja, du bist mein Problem!", oder "Ich schau dich an, Arschloch!", dann schreitet die Eskalation der Situation normalerweise weiter fort, bis es zur körperlichen Gewalt kommt. Meistens aber reicht ein einfaches "Entschuldigung, ich wollte dich nicht anstarren", um eine weitere Eskalation zu stoppen und einen Angriff zu verhindern. Manchmal braucht es mehrere defensive Aussagen, aber indem man einem Täter erlaubt, seine dominante Rolle beizubehalten, gibt es für ihn keine Notwendigkeit der Gewalt. Das ist eine Form von "Nachgeben", weil du einem Täter erlaubst, seinen Status beizubehalten oder zu verbessern. Einfaches Weggehen kann in solchen Situationen auch funktionieren, besonders wenn man es auf eine nachgiebige/fügsame Art tut.

Im Falle von Gewalt als Lösung eines Konflikts, wo eine verbale Diskussion normalerweise vor einem körperlichen Angriff erfolgt, kann man auch nachgeben indem man seinen Gegner gewinnen lässt. Beteilige dich nicht in einer weiteren Eskalation des Konflikts. Etwas zu sagen, wie z. B.: "Hey, du könntest definitiv recht haben. Ich muss darüber ein bisschen mehr nachdenken.", kann sowohl die Eskalation wie auch die Diskussion beenden. Wenn du das Gefühl hast, dass sich eine Person provoziert fühlt von etwas, das du tust oder sagst, kehre deine Strategie um oder gehe weg.

## **Verbale und körperliche Dominanz**

Wenn du dich von jemand bedroht fühlst, der dich ausrauben, angreifen oder entführen will, kann ein dominantes Auftreten und Weggehen während der "Interview Phase" sehr gut funktionieren, oder wenn der Angreifer versucht die Distanz zu verringern. Einer der besten Wege, einen Angriff mit körperlicher und verbaler Dominanz ohne Körperkontakt zu de-eskalieren, ist, beide Hände als Barriere zu heben, Abstand zu schaffen, und mit einer sehr lauten, befehlenden Stimme "Zurück!" zu sagen. Dies zu tun, braucht auf jeden Fall Übung. Ich werde das wiederholen. Dies zu tun braucht in jedem Fall Übung. Wir sind sozial nicht darauf trainiert, einen Fremden anzuschreien, bevor man körperlich angegriffen wird. Die meisten Erwachsenen sind es überhaupt nicht gewohnt, zu schreien. Es braucht Übung, "Bleib weg!" mit einer lauten, befehlenden Stimme zu sagen, und es zu meinen, ohne ängstlich oder gehemmt zu wirken. Wenn man es nicht übt, und wenn es nicht dominant und selbstbewusst gemacht wird, kann so ein Versuch beim Gegner schwach und ängstlich erscheinen. Es wird den gegenteiligen Effekt haben. Es ist eine sehr wertvolle Übung, Abstand herzustellen, die Hände hoch zu nehmen, bereit anzugreifen, und sehr bestimmt "Zurück" zu rufen.

Ein lauter Befehl kann im wahrsten Sinne des Wortes atemberaubend sein. Ein möglicher Angreifer wird nicht erwarten, dass du ihn anschreist, bevor er angreift. Es wird unerwartet sein, und es wird ihn schockieren. Es wird dazu dienen, ihm zu zeigen, dass du kein gutes Ziel bist, nicht bereit zu kooperieren, Aufmerksamkeit auf ihn zu lenken, oder dir Zeit für einen Angriff geben, während er unachtsam ist.

## **Körperliches Nachgeben**

Wenn es schon zu einer Androhung von Gewalt gekommen ist, wenn du überrascht wurdest, besonders wenn tödliche Waffen im Spiel sind, ist Nachgeben eine der sichersten Möglichkeiten, für die man sich entscheiden kann. Wenn ein Angreifer eine Pistole in dein Gesicht hält und deinen Geldbeutel fordert, dein Geld, deine Schlüssel, etc., ist es sehr wahrscheinlich, dass die Situation de-eskaliert, wenn man tut, was der Angreifer verlangt. Das ist für viele Selbstverteidigungs- und Martial Arts-Personen schwierig. Sie trainieren hart, um einen Gegner ausschalten zu können, und haben das Gefühl aufzugeben oder zu verlieren, wenn sie einem Gegner geben, was er will. Aber das Ziel von Selbstverteidigung ist nicht, jemanden zu verprügeln, kampfunfähig zu machen oder K.O. zu schlagen. Das Ziel von Selbstverteidigung ist zu überleben und (geistig) zu wachsen, und dabei Verletzungen und Schäden zu minimieren. Der beste Weg das zu tun, wenn man mit einer tödlichen Waffe bedroht wird, und die Herausgabe eines Gegenstandes diese Bedrohung beendet, ist Nachgeben.

Nachgeben ist eine aktive Entscheidung. So schwer es auch zu akzeptieren sein mag, es ist oft die klügste Entscheidung die du treffen kannst, viel klüger als Widerstand zu leisten. Es ist sehr wichtig, sich das Bewusst zu machen. Du solltest üben, dein Geld bei einer tödlichen bedrohung heraus zu geben.

Wenn ein Angreifer allerdings dich selbst oder deine Familie will, ist Nachgeben selbstverständliche keine gute Option, besonders wenn das Ziel des Angreifers eine Gewalttat oder Mord ist. Du kannst und solltest versuchen zu entkommen, oder verbale und körperliche Dominanz während der Interview Phase einzusetzen, falls möglich. Doch selbst bei der Bedrohung durch tödliche Gewalt ist Nachgeben keine De-Eskalationsstrategie. Wenn ein Angreifer eine Waffe auf deinen Kopf richtet und dir sagt, ins Auto zu steigen, mit ihm zu kommen, in sein Haus zu gehen, etc., ist ein guter Ausgang sehr unwahrscheinlich. Deine Überlebenschance ist wahrscheinlich wesentlich besser, wenn du versuchst, so schnell wie möglich wegzurennen, als nachzugeben. Wenn du nicht sicher entkommen kannst, ist hier die Grenze zwischen De-Eskalation und körperlicher Selbstverteidigung überschritten. Wenn es eine Regel der Selbstverteidigung gibt, dann, dass man nie einem Angreifer nachgeben soll, der dich persönlich will.

## **Der OODA Loop oder Kreislauf**

Der OODA Loop ist ein Konzept, welches von dem US Air Force Oberst John Boyd entwickelt wurde. OODA steht für Observe, Orient, Decide and Act, also beobachten, ausrichten, entscheiden und handeln. Das Konzept beschreibt den Prozess, den ein Mensch durchläuft, wenn er mit einem Reiz konfrontiert wird welcher eine Handlung oder Entscheidung erfordert. Zuerst nehmen wir ein Signal oder einen Schlüsselreiz wahr. Im zweiten Schritt richten wir uns auf dieses Signal oder den Reiz aus. Basierend auf der Wahrnehmung entscheiden wir im dritten Schritt was zu tun ist. Und danach handeln wir erst. Der OODA Loop hat wichtige Auswirkungen auf Selbstverteidigungsstrategien.

Normale menschliche Beziehungen können als eine Abfolge von OODA Loops gesehen werden, wo die eine Person handelt, eine andere Person beobachtet, ordnet ein und handelt auch. Und dieser Kreislauf wiederholt sich. Aber in aggressiven Situationen kann es dann passieren, dass eine Person in den ersten zwei Phasen dieses Kreislaufs „hängen bleibt“. Wenn ein Angreifer einen Überraschungsangriff startet und den Druck aufrechterhält, dann ist man als Opfer mit so vielen Informationen konfrontiert, dass man sozusagen in der Beobachtungsphase festhängt und andauernd versucht sich entsprechend auszurichten. Man schafft es nicht in die Entscheidungsphase einzutreten, weil sich die Situation in einem überwältigenden Tempo weiterentwickelt und verändert. Der Angreifer ist in der Aktionsphase und das Opfer hängt zwei Schritte dahinter fest, unfähig aufzuholen.

Das OODA Konzept beleuchtet warum es so wichtig ist die Umgebung wahrzunehmen, einen Plan zu haben und proaktive Entscheidungen zu treffen. Wenn man die Umgebung im Auge hat, dann wird ein potentieller Angreifer nicht in der Lage sein zu handeln, ohne dass man es auf einen zukommen sieht. Durch bestimmte Entscheidungen handelt man und zwingt den Angreifer in die erste Hälfte des Kreislaufs. Mit dem Ergebnis, dass man selbst zwei Schritte vor dem Angreifer ist, oder immerhin auf demselben Level. Das ist ein Grund, warum es so effektiv ist den Befehl „Verschwinde!“ zu geben. Der Angreifer denkt, er hat die Situation unter Kontrolle. Er hat entschieden, was er dem Opfer antun will, ist dabei zu handeln, bzw. seinen Plan auszuführen – und plötzlich wird der Kreislauf unterbrochen. Er wird in die Wahrnehmungs- und Ausrichtungsphase zurückgestoßen und die Situation ist eine ganz andere. Das Opfer hat die Kontrolle übernommen, der Angreifer fühlt es und wird wahrscheinlich ablassen – wenigstens kurzfristig. Wenn das Opfer die Kontrolle im Beisein anderer Menschen übernommen hat und der Angreifer dieses wahrnimmt, dann wird er schnell feststellen, dass die allgemeine Aufmerksamkeit auf ihn gerichtet ist. Und das ist keine angenehme Aussicht wenn er weiß, dass er etwas Strafbares tut. Falls man sich nun aber doch verteidigen muss, dann gibt die Unterbrechung des OODA Kreislauf dem Opfer die Oberhand.

Außer der Aufforderung „Verschwinde!“ gibt es noch einige andere Möglichkeiten, den OODA Kreislauf des Angreifers zu unterbrechen. Entweder schafft man es den Angriff zu überdenken, oder man bringt den Angreifer dazu die Gelegenheit zu verpassen. Wenn man die Bedrohung besonders in einer abgelegenen Gegend bemerkt und eine Waffe bei sich hat, dann ändert der Angreifer möglicherweise seine Meinung, wenn er bemerkt, dass das Opfer die Hand an eine Waffe legt, die Waffe zieht oder die Sicherung der Waffe löst. Das kann sogar funktionieren, wenn man nur vorgibt eine Waffe zu haben.

Kürzlich berichtete ein Freund den folgenden Vorfall: Er war in einer belebten Touristengegend und brauchte etwas aus einem Eisenwarenladen, der etwa vier Häuserblöcke entfernt war. Die zwei Häuserblöcke nah am Eisenwarenladen waren ziemlich verlassen und wohl auch eine Stelle, wo Kriminelle gerne mal jemanden ausrauben, wenn er dort parkt oder durchgeht. Der Freund bemerkte drei junge Männer, die ihm auf der anderen Straßenseite entgegenkamen und dem Profil eines Räubers in dieser Gegend entsprachen. Sie schauten sich

nach Zeugen um und begutachteten ihn dann. Er schaute sie auch an, und obwohl er keine Waffe hatte, schob er seine Hand unter sein Hemd, als ob er dort eine verborgene Waffe hätte. Er erzählte, dass die jungen Männer sofort ihr Verhalten änderten, aufhörten ihn anzuschauen und einfach weitergingen. Diesen Trick hatte er schon öfter erfolgreich angewendet. Es kann natürlich auch passieren, dass der Schwindel nicht funktioniert und man sollte darauf dann vorbereitet sein und z.B. weglaufen, Ausweichmanöver starten, die Anweisung (der Räuber) befolgen oder ggf. kämpfen. Aber es ist ein gutes Beispiel dafür, dass der OODA Kreislauf des Angreifers unterbrochen werden kann, und man ohne Gewalt die Pläne des Angreifers ändern kann.

Eine andere Strategie, die den OODA Loop des Angreifers stören kann ist es einfach mit ihm zu reden, ihn anzusprechen oder eine Frage zu stellen. Es ist schwierig nicht immerhin die Frage zu erwägen, wenn sie gestellt wird. Und das kann den Gegner aus dem Konzept bringen. Es ist bestimmt sicherer eine Entfernung zu wahren oder diese zu schaffen, aber wenn die Bedrohung nah ist, dann kann man mit sicherer Stimme fragen: „Hey, wie geht es Dir?“ – und es ist möglich, dass man es schafft die Absicht oder das Timing, und vielleicht sogar den ganzen Plan zu unterbrechen. Es ist erstaunlich, wie sehr eine einfach Fragen stören kann, wenn sie zum richtigen Zeitpunkt gestellt wird. Wenn Du das nächste Mal mit einem Partner trainierst, dann stell eine Frage bevor Du angreifst, und schau was passiert. Selbst, wenn Du es bereits ein- oder zwei Mal getan hast, dann wird es immer noch einen überraschenden Effekt haben.

Allerdings, wenn der Angreifer aufgepeutscht und voller Adrenalin ist, und entschlossen angreift, dann ist es wahrscheinlich, dass er eine Frage nicht einmal hören wird und diese also keinen Effekt hat.

## Die Starre verhindern

Wie bereits im vorherigen Abschnitt erwähnt, kann ein Überraschungsangriff eine Person erstarren lassen, da ein schneller und überwältigender Angriff zu viele Informationen für das Gehirn liefert um sich zu orientieren. Angst kann einen auch erstarren lassen. Und die Kombination von Angst und einem überwältigenden Angriff ist noch schlimmer. Im Buch „Facing Violence“ beschreibt der Autor Rory Miller in einem Kapitel die verschiedenen Arten von Starre, und wie man diese überwindet. Ich selbst habe nicht genug Erfahrung mit Starre oder den Möglichkeiten diese zu überwinden, um spezielle Beispiele oder Details für jede Art zu erläutern, aber es gibt zwei Strategien, die für mich funktioniert haben:

Wenn man erstarrt, dann tut man nichts. Und dieser Zustand wird hervorgerufen, wenn etwas passiert oder jemand etwas tut. Der Schlüssel eine Starre zu verhindern oder zu brechen ist, dass man selbst etwas aktiv tut. Das mag offensichtlich sein, aber da ist wie unten beschrieben mehr dabei und es sollte ein wesentlicher Teil einer jeden Selbstverteidigungsstrategie sein.

Pre-Positioning (aktives Positionieren, eine Art Neuorientierung)

Die meisten Angreifer versuchen ihr Opfer zu überraschen. Und wenn einen ein Angreifer erwischt, weil man den Angriff nicht erwartet hat, dann wird jeder wenigstens für einen Moment erstarren. Zunächst werden Körper und Geist von der physikalischen Gewalt des Angriffs geschockt sein. Außerdem ist man komplett gelähmt und versucht herauszufinden, was gerade passiert. Oder man stoppt nur einen Moment, während man vom Alltagsmodus in einen aggressiven Modus wechselt. In dieser Zeitspanne kann es passieren, dass man vom Angreifer übel zugerichtet wird. Eine Möglichkeit dieses zu verhindern ist das, was ich Pre-Positioning nenne, oder eben aktives Positionieren.

Diese Vorgehensweise erfordert, dass man die Gefahr erkennt, bevor es zum körperlichen Kontakt kommt. Idealerweise positioniert man sich sehr weit weg – und dann kommt eigentlich auch kein körperlicher Angriff zustande. Aber wenn die Bedrohung nicht verhindert werden kann und der Angreifer einen einkesselt, dann bedeutet Pre-Positioning, dass man selbst zum Angreifer wird, und zwar mental und körperlich. Man positioniert sich um selbst anzugreifen. Der mentale Wechsel vom Opfer zum Angreifer macht einen himmelweiten Unterschied. Pre-Positioning ist aktiv. Es bedeutet, dass man etwas tut. Und etwas zu tun ist das Gegenteil von Starre.

Jeder, der nur ein bisschen Sparring kann und zurückschlug, weiß, dass der Stand, Brust an Brust, mit den Händen nach unten und direkt vor Ihren Gegner eine sehr schlechte Idee ist. Aber umkreisen der Außenseite des Gegners zum Beispiel minimiert seine Möglichkeiten bei gleichzeitiger Maximierung der eigenen Stellung. Die Vorpositionierung beinhaltet das Einrichten meiner Position in Bezug auf den Gegner. Sehe deinen Gegner als Beute und nicht als Angreifer. Wenn er sich bewegt, um anzugreifen, er gibt er etwas vor: eine Öffnung, die Sie zu Ihrem Vorteil nutzen.

Sie müssen die Vorpositionierung üben und verwenden, um sie zu verstehen. Es sollte ein Teil Ihrer physischen Kampfkunst und Selbstverteidigung im Training werden. Sparring wird die Fähigkeit eine Vorposition zu finden helfen.

## **Vorgegebene Antwort**

Die zweite Strategie, effektive Standardantworten auf verschiedene Arten von Angriffen zu erteilen, ist eine letzter verzweifelter Option, wenn Sie überraschend angegriffen werden. Wenn Sie sich selbst konditioniert haben, unbewusst auf einen physischen Angriff zu reagieren, auch wenn Sie durch den Angriff überrascht werden, wird Ihr Körper die konditionierte Reaktion auszuführen. Unmittelbar nach der Reaktion, kann es passieren, dass sie erstarren, wenn Sie versuchen, herauszufinden, was gerade passiert. Wir hoffen, dass Sie die Ausbildung sie konditioniert und Sie künftig so schnell wie möglich zu handeln.

## **Gewalt, Gefahr und Paranoia**

Dieses Kapitel und die vorhergehende Abdeckung sind ernste Themen: Die Natur der Gewalt und ihre Prävention. Der Stoff ist nicht leicht oder schön. Es ist jedoch wichtig, und es kann Ihr Leben retten. Damit ist für die meisten Menschen, die dieses Buch zu lesen, die Welt ein sicherer und angenehmer Ort. Körperliche Gewalt kann passieren, aber für die Mehrheit der Menschen in Ländern der Ersten Welt, es ist eine Ausnahme. Der Zweck des Materials in diesen beiden Kapiteln besteht nicht darin, dass Sie sich auf die Gefahr konzentrieren oder paranoid werden. Es geht darum, Ihnen das Wissen zu vermitteln, wie Sie Gefahren vermeiden oder Gewalt verhindern, ohne dass körperliche Selbstverteidigung angewandt werden muss.

Zuerst müssen Sie üben, Ihr Verhalten zu ändern und ein stärkeres Bewusstsein für Ihre Umgebung zu erlangen. Aber mit der Zeit werden diese Verhaltensweisen zur zweiten Natur werden. Sie müssen nicht an sie denken. Prävention ist über Ihre Risiken zu minimieren. Und wenn Sie das getan haben, wenn Sie gut vorbereitet sein, es gibt dann wenig Grund zur Sorge.

Wie immer gibt es Ausnahmen. Einige Plätze sind gefährlich. Und Sie können in einer solchen Gegend leben. Ich verbrachte sieben Jahre meines erwachsenen Lebens in einer Gegend, wo physische Gewalt war üblich. Es gab mehrere Schüsse direkt vor meinem Haus, Einschusslöcher in meinem Dach. Bei zwei Gelegenheiten und alle zwei oder drei Tage konnten meine Frau und ich Schüsse zu hören. Es gab Grabenkämpfe mit Gruppen von Menschen, die gegeneinander kämpften. Drogendealer auf zwei Ecken innerhalb von zwei Blöcken, ein Bordell mit stark unter Drogen stehenden Prostituierten und viele zwielichtigen Gestalten. Kurz bevor wir in unser Haus zogen, war einer der Söhne unseres Nachbarn ermordet worden. Kurz bevor wir ausgezogen sind, wurde ein anderer ermordet und dann in seinem Auto in Brand gesetzt. Ein weiterer unserer Nachbarn, für den meine Frau Brownies backte, wurde für den Mord an zwei Menschen inhaftiert.

Eine der besten Entscheidungen, die wir je gemacht haben ist es, von dort wegzuziehen. Das Gefühl des Lebens an einem neuen Ort, wo wir im Freien jederzeit, Tag und Nacht laufen konnten, ohne sich um unsere Sicherheit zu sorgen, war unbeschreiblich. Wir fühlten sofort den Unterschied in unserem Leben, und es war keine Kleinigkeit. Wenn Sie in einem gefährlichen Ort oder mit einer gefährlichen Person leben, muss dies nicht so sein. Verlassen Sie diese Person. Es mag nicht einfach sein, es funktioniert und Sie werden es nicht bereuen.

Das Leben ist zu kurz, um es mit Gewalt zu besetzen. Minimieren Sie Ihre Risiken um zu erfahren, auf was Sie achten müssen und wie Sie reagieren, wenn Sie in Schwierigkeiten gebracht werden und dann vergessen Sie es.

Das Beste an funktioneller Selbstverteidigung und Kampfkunstpraxis hat nichts mit Gewalt zu tun. Das Beste ist, dass es gesund ist und eine Menge Spaß macht. Es ist fantastisch für die Bewegung, unglaublich fürs Gleichgewicht und eine körperliche und geistige Herausforderung. Die Vielfalt, Beweglichkeit und Kraft ist befreiend für Ihren Körper. Sie können es für den Rest Ihres Lebens zu tun, und Sie haben immer noch Raum für Verbesserungen. Aufstehen, Clinch, Bodenkampf, schlagen, festhalten, stumpfe Gegenstände, scharfe Gegenstände und Geschosse, mit einem Partner, in einer Gruppe oder alleine, drinnen und draußen, es gibt unendliche Möglichkeiten dies zu üben und sich dabei zu erfreuen.

## **Kurze Zusammenfassung**

- **Vermeiden Sie gefährliche Plätze.**
- **Seien Sie ein schlechtes Ziel.**
- **Achten Sie auf Ihre Umgebung.**
- **Achten Sie auf die Warnschilder und Angriffsindikatoren.**
- **Halten Sie einen Sicherheitsabstand zu potentiellen Bedrohungen und Orten, wenn sie warten können.**
- **Erstellen Sie Sicherheitsebenen für Ihr Zuhause.**
- **Flüchten Sie in die Sicherheit, wenn Sie sich bedroht fühlen.**
- **Weichen Sie einer Bedrohung aus, wenn Sie nicht vollständig entziehen können.**
- **Verwenden Sie den "Rückzugs-Befehl", um die Situation zu beherrschen, wenn eine Bedrohung nahe kommt.**
- **Argumentieren sie oder geben sie ihr Geld, wenn sie körperliche Gewalt verhindern können.**
- **Gehen Sie nie mit einem Täter. Geben Sie ihm nie Privatsphäre und Zeit mit Ihnen oder Ihrer Familie.**
- **Wenn eine Angriff nicht mehr auszuschliessen ist gehen Sie in die Vorpositionierung für Ihren Angriff. Werden Sie zum "Raubtier", und das "Raubtier" zum Opfer.**

## **Halt!! Werde aufmerksamer, fähiger und glücklicher, indem du Ablenkungen reduzierst.**

Unaufmerksam und abgelenkt

Mehr denn je prasselt heutzutage unaufhörlich eine Flut von Reizen auf uns ein, die uns davon abhalten wachsam zu sein. Und als ob das ständige mentale Gemurmel nicht genug wäre, müssen wir uns täglich mit Tweets , SMS Nachrichten, emails und Telefonanrufen herumschlagen. Dazu haben wir noch den inneren Drang, ständig auf unser Smartphone oder ins Internet zu gucken. Die meisten von uns leben heute in einer sehr schnelllebigen Zeit.

Wir Menschen sind so programmiert, dass wir auf Reize von außen sofort reagieren. Das war in Urzeiten natürlich wichtig fürs Überleben. Denn die meisten dieser äußeren Störungen stammten von lebenden Wesen und bedeuteten meist zwei Dinge: Nahrung oder Gefahr. Deswegen ist es logisch, dass wir sofort auf diese Reize reagierten. Aber heutzutage sind die meisten dieser Reize süchtigmachende triviale Störungen, die uns davon abhalten, aufmerksam zu sein, unsere Fähigkeiten auszubauen und das Leben auszukosten.

## **Eins nach dem anderen:**

Denken ist linear. In einem gegebenen Moment können wir nur an eine Sache denken. Obwohl viele Leute glauben, dass sie fähig sind, in einem Moment mehrere Dinge zu bearbeiten, können sie es in Wirklichkeit nicht. Unzählige Studien haben gezeigt, dass Leute, die zur gleichen Zeit A, B, und C zu bearbeiten versuchen, alles durcheinanderbringen. Arbeitszeit und Qualität leiden unter Multi Tasking. Die beste Möglichkeit, dreierlei Aufgaben gut zu bewältigen, ist sie nacheinander zu bearbeiten.

Zusätzlich zur Tatsache, dass Menschen nicht in der Lage sind, zwei Dinge gleichzeitig zu tun, (zumindest Dinge, die Konzentration und Fokussierung erfordern) , braucht unser Geherin auch Zeit, von einer Aufgabe, mit der es sich intensiv beschäftigt, zu einer anderen zu wechseln. Selbst wenn man nur kurz innehält, um einen Blick auf einen Tweet, eine SMS oder eine Email zu werfen, hat man seine Konzentrationsfähigkeit geschwächt.

## **Wie man Achtsamkeit kultiviert.**

Wirkliche Achtsamkeit kostet Anstrengung. Versuchen Sie doch mal für einen Moment sich nur aufs Atmen zu konzentrieren. Jetzt, in diesem Augenblick. Atmen Sie ein, ohne sich darüber Gedanken zu machen. Und atmen

Sie aus, indem Sie es fühlen, ohne darüber nachzudenken. Machen Sie das 5 Mal hintereinander. Wenn Sie sich dessen bewusst sind, was in Ihrem Kopf los ist, werden Sie merken, wie schwer es ist, nichts zu denken. Ihr Bewusstsein wird Sie ständig mit allen möglichen unwichtigen Dingen bombardieren, die Ihnen so durch den Kopf rasen.

Wenn Sie das nächste Mal essen, schauen Sie dabei nicht fern, lesen Sie keine Zeitung, arbeiten Sie nicht am Computer, telefonieren Sie nicht, verschicken Sie keine SMS, und surfen Sie auf Ihrem Smartphone nicht durchs Netz. Essen Sie einfach nur. Leeren Sie Ihr Bewusstsein und konzentrieren Sie sich auf den Geschmack Ihres Essens. Wenn Sie ein leckeres Essen verspeisen, werden Sie es genießen. Und wenn Sie minderwertige Nahrung vor sich haben, werden Sie es sehr schnell merken. Wenn Sie nicht achtsam sind und die Dinge unbewusst tun, verpassen Sie die guten Sachen und bemerken die schlechten nicht.

Heutzutage ist es ganz normal, dass Menschen während eines Gesprächs ihr Telefon aus der Tasche ziehen, um SMS Nachrichten zu lesen oder zu verschicken und zu telefonieren. Dieses Verhalten lenkt beide Gesprächsteilnehmer ab und beeinträchtigt ihre Fähigkeit, rücksichtsvoll, aktiv und geistesgegenwärtig zu sein. Was auch immer Sie tun, machen Sie es bewusst. Vermeiden Sie Störungen. Sie werden feststellen, dass ihr tägliches Leben dadurch reicher wird, und die Leute, die Sie umgeben, werden davon auch profitieren.

Aktives nicht - fokussiertes Bewusstsein

Es wäre so einfach, diese ständigen technischen äußeren Reize zu beseitigen, (SMS Nachrichten zum Beispiel nicht sofort beantworten, sondern dann, wenn wir Zeit dafür haben), wenn wir nicht so süchtig wären. Aber viele von uns sind es nun mal. Aber diese äußeren Reize zu eliminieren, würde sich lohnen. Sie könnten sich nämlich viel leichter auf das konzentrieren, was Sie gerade tun. Sie wären voll und ganz da im hier und jetzt und könnten Ihre Erfahrungen maximieren.

Es ist allerdings um einiges schwerer, die eigenen inneren Störungen, wie zum Beispiel die eigene Gedankenflut, zu eliminieren. Das braucht Übung. Suchen Sie einen ruhigen Ort, machen Sie es sich bequem, spüren Sie Ihre eigene Atmung, beruhigen Sie den Geist. Sitzen Sie bewusst im hier und jetzt. Sonst nichts. Mit etwas Übung wird es Ihnen gelingen. Und Sie werden anfangen, Dinge zu bemerken. Sie werden Geräusche und Gerüche wahrnehmen, die Sie vorher noch nie bemerkt haben. Den eigenen Geist zu beruhigen ist der Schlüssel zur Achtsamkeit.

Je länger Sie diese bewusste, nicht-fokussierte Achtsamkeit üben, desto mehr wird sie Ihren Alltag durchdringen. Anstatt wie früher zu Ihrem Auto zu gehen und nebenbei Ihre SMS Nachrichten zu lesen und dabei nicht zu merken, was um Sie herum passiert, werden Sie nun all das Gute aber auch das Schlechte um Sie herum bemerken. Die Welt wird sich Ihnen öffnen.

Ich benutzte den Begriff "nicht-fokussierte Achtsamkeit". Man muss sich darauf fokussieren, um sie zu erreichen. Aber genau das macht es so schwer. Zuerst müssen Sie sich darauf fokussieren, Ihren Geist zu beruhigen, und Sie müssen diese Konzentration beibehalten, damit Ihr Geist ruhig bleibt. Wenn Sie sich darauf konzentriert haben, dann haben Sie die non-fokussierte Achtsamkeit erreicht. Eine bessere Bezeichnung wäre vielleicht eine fokussierte Nichtfokussierung, oder eine konzentrierte Loslösung.

Wie man geübter darin wird

Hoch qualifizierte Fachleute sind immer sehr aufmerksam und lassen sich schwer ablenken. Eine aktive, nicht fokussierte Achtsamkeit ermöglicht es, alles was um einen herum passiert wahrzunehmen und wirksam darauf zu reagieren. Mit diesem erhöhten Bewusstsein wird es Ihnen leichter fallen Ihre eigenen Fehler zu entdecken und zu korrigieren, und zudem auf die Aktionen Ihrer Gegner zu reagieren. Deswegen überrascht es nicht, dass viele Kampfsportarten die Wichtigkeit von Meditation betonen. Und viele Hochleistungssportler machen irgendeine Form von mentalem Training, auch wenn das nur durch die Ausübung ihres Sports geschieht.

Fang heute damit an:

Halten Sie inne. Nehmen Sie sich regelmäßig die Zeit, um im hier und jetzt zu sitzen. Beseitigen Sie innere und äußere Störungen. Sie werden bewusster werden, ihre Dinge besser machen und qualifizierter in Ihrem Tätigkeitsbereich sein. Sie werden in der Lage sein, das Gute in Ihrem Leben aus vollen Zügen zu genießen und das Schlechte auszumerzen.