

20.09.2009

Gerhard Spannbauer

[www.krisenvorsorge.com](http://www.krisenvorsorge.com)

## Überlegungen zur eigenen Sicherheit

In den letzten Tage werden wir medial ständig mit Meldungen zu Übergriffen bombardiert. Zuerst der unverständliche Todschat in München und dann wegen dem Amoklauf in der Schule in Ansbach. Beides verabscheuungswürdige Taten, die man aufs schärfste verurteilen muss. Allerdings muss man trotz der Tragödien den klaren Blick behalten: In absoluten Zahlen gehen die Straftaten zurück, sie rücken nur wegen der erhöhten Medienpräsenz – und weil sich die Medien an solchen Ereignissen förmlich in Rage schreiben – mehr ins öffentliche Bewusstsein. Die Tat in Soln wird bundes- ja europaweit – aufgerollt und zigfach wiederholt, genauso wie das Attentat in Kabul und der Mord in Washington. Wie geht es dem Normalbürger dabei? Er kommt leicht auf die Idee, dass die Welt sehr gefährlich ist und jederzeit etwas passieren kann.

Die weitere Folge sind Einschränkungen unserer Freiheit, mehr Überwachung und strengere Gesetze, die uns vor diesen imaginären Gefahren schützen sollen. Genauso wie wir keine Flüssigkeiten mehr in Flugzeugen mitführen dürfen und die Amerikaner bei der Einreise sogar die Festplatte jedes Computers kopieren dürfen. Eine ganz schön perverse Welt.

Dennoch sollte sich jeder Gedanken machen, inwieweit er sich präventiv schützen kann, falls er in gefährliche Situationen kommt. Hierzu möchte ich einige Tipps geben, die ich letztes Jahr bei einem Seminar mit dem Selbstverteidigungstrainer und Buchautoren Andreas Häckel gelernt und in manchen Situationen seit damals im täglichen Leben anwenden konnte.

Die erste Regel lautet, nicht den Helden zu spielen. Einige Euro, der Geldbeutel, Gold oder was auch immer, sind nichts gegen die Gesundheit und die Unversehrtheit oder gar das Leben. Fachleuten zufolge kann man über zwei Drittel aller Konfliktsituationen vermeiden, indem man

- aufmerksam und extrovertiert durchs Leben geht und frühzeitig merkt, wenn man als Opfer auserkoren wird bzw. eine brenzlige Situation entsteht.
- man Örtlichkeiten, Situationen, Umgebungen meidet, die gefährlich sind.

Die meisten Kriminellen suchen sich ihre Opfer gezielt aus und sind dabei auf eine leichte Beute aus. Sie wollen ihren Opfern meist nicht schaden und trachten auch nicht nach Ihrem Leben, sondern sie sind auf schnelle Geld oder andere Wertsachen aus. Sie suchen sich meist schwache und leichte Opfer. Vergleichen Sie es mit dem Jagdverhalten eines Raubtiers. Diese greifen keine starken Büffel an, sondern suchen sich ein Kalb oder ein älteres bzw. krankes Tier. Idealerweise eines, dass sich von der Herde abgesondert hat, unaufmerksam ist oder in schlechtem Terrain unterwegs ist. Mit diesem Vergleich haben Sie eine gute Leitlinie in der Hand, um zu erkennen, wie Sie sich nicht verhalten sollten.

**Aufmerksamkeit:** Ihre erste Bürgerpflicht ist es, Ihre Umgebung ständig bewusst wahrzunehmen und genau zu schauen, was um Sie herum vor sich geht. Das beginnt bereits beim Wahl Ihrer Route, der Bahnstation, der Uhrzeit, ob man alleine oder mit anderen geht usw. Sie können viel tun und die meisten dieser aktiven Vorsorgenmaßnahmen erfordern nicht sonderlich viele Umstände.

Dann ist es wichtig, manche Gewohnheit zu hinterfragen und abzustellen. So ist das SMS-schreiben und lesen kontraproduktiv, weil man dabei die Umgebung nicht wahrnimmt. Dies macht einen zu einem einfachen Opfer. Ebenso wenn man in ein Buch, eine Zeitung oder den Computer vertieft ist. Es spricht nichts dagegen, die Reisezeiten effektiv zu nutzen, jedoch sollte dies nicht auf Kosten der Sicherheit geschehen. Sie können lesen und tun was immer sie tun möchten, wenn Sie in sicheren Umgebungen sind bzw. Ihr Umfeld sorgfältig geprüft haben. Aber bitte vergessen Sie nicht, Ihr Umfeld auch weiterhin im Auge zu behalten.

Schauen Sie sich mal um, wie viele Menschen heute unterwegs in ihr Handy vertieft sind. Diese könnte man alle leicht überfallen. Ich habe mit Herrn Häckel einen Raubüberfall von drei Jugendlichen analysiert. Dabei sind diese Jugendlichen dem Mann in München ca. 800 m bis in dessen Wohnhaus gefolgt und er hat es nicht bemerkt. Ein bemerkenswerter Fehler, der ihm ein lang anhaltendes Trauma beschert hat.

**Gefährliche Umgebungen meiden:** Ihre erhöhte Aufmerksamkeit ist die erste wichtige Vorsorgemaßnahme; der zweite wichtige Tipp lautet, meiden Sie gefährliche und unübersichtlichen Umgebungen. Gehen Sie Nachts nicht alleine, meiden Sie bekanntermaßen gefährliche Örtlichkeiten und Stellen, wo Kriminelle und andere dunkle Gestalten zuhause sind. Dies erfordert einen gewissen Aufwand an Weitsicht und Planung. Das sollte Ihnen aber Ihre Sicherheit wert sein.

Das sind also die ersten beiden Lektionen, die in den kommenden Zeiten immer wichtiger werden. Viele Menschen stürzen finanziell ab und verlieren Anstand und Hemmungen mit der Folge, auf die schiefe Bahn zu geraten. Davon können und müssen Sie sich schützen.

Die nächste wichtige Vorsorgemaße ist, dass Sie äußerlich nicht wie ein leicht zu überwältigendes Opfer aussehen. Gewöhnliche Kriminelle wollen ebenso wie unser eingangs genanntes Raubtier keine Gegenwehr, einen Misserfolg oder gar eigene Verletzungen riskieren. Sie suchen deshalb typische, leicht zu überwältigende Opfer. Das sind scheinbar wehrlose, eher schwache, unaufmerksame Menschen, die sich in ungünstige Umstände begeben. Unter Ausnützung des Überraschungseffekts versuchen die Kriminellen dann, ihre Opfer blitzschnell zu überwältigen. Daher ist die nächst wichtige Vorsorgemaßnahme, eben diesem Opfertypus nicht zu entsprechen. Darüber entscheidet einerseits die geistige Haltung, andererseits natürlich die Körpersprache.

Stellen Sie sich geistig auf solche Situationen ein. Versetzen Sie sich in solch diese Lage und stellen Sie sich dies wirklich vor. Überlegen Sie, was Sie tun können und wie eine überlegte Reaktion aus Ihrer Sicht aussehen würde. Sie werden dann im Notfall besonnener und strukturierter reagieren und Sie werden das tun, was den Angreifer irritiert, der ein überfordertes Opfer erwartet hat. Gänzlich unvorbereitet – und unaufmerksam, sprich introvertiert – plötzlich mit einem Bösewicht konfrontiert

zu werden, wird für die meisten Normalbürger zu einer Überwältigung mit entsprechenden Folgen führen. Die zweite Vorbeugemaßnahme ist, körperlich fit zu sein. Jeder sollte grundsätzlich seinen Körper regelmäßig trainieren und dies durch eine Teilnahme an einem Kampfsport unterstützen. Leider ist dies bei vielen verpönt, weil wir zu bequem sind. Ich halte die körperliche Fitness jedoch für eine essentielle Krisenvorsorgemaßnahme. Die sportliche Betätigung erscheint speziell am Beginn eher schwer. Aber man muss über die Anfangszeit kommen und nach ca. sechs Monaten zeigen sich erste körperliche Veränderungen und dies motiviert dann weiter. Ein Kampfsport – und wenn es nur wenige Stunden pro Woche sind - vermittelt einem rasch, wie man sich verhalten sollte und dies widerspricht dem Opferbild und schüchtert Angreifer ein. Beides ergibt dann eine gänzlich andere Körperhaltung und dies trägt dazu bei, nicht als Opfer ausgewählt zu werden.

Zum letzten Punkt gehört dann, dass man sich verschiedene Hilfsmittel zulegt, die einem ebenfalls mehr Selbstsicherheit vermitteln, alleine deshalb, weil man die Vorstellung hat, im Notfall nicht gänzlich unvorbereitet zu sein und sich wehren zu können. Hierbei empfiehlt sich ganz besonders das Pfefferspray. Es ist grundsätzlich zwar nur zur Tierabwehr zugelassen, jedoch erlauben einem die einschlägigen Gesetze zur Selbstverteidigung ein breites Feld, um sich und seine Unversehrtheit zu schützen. Das Pfefferspray wird von Fachleuten empfohlen, weil es Laien auch in Stresssituationen anwenden können und weil es auf Entfernungen von zwei bis fünf Metern wirkt. Damit kann man den direkten Kontakt mit den Angreifern vermeiden und das Pfefferspray ist hochwirksam. Ich habe ein kleines Video für meine Webseite aufgenommen und dabei nur sehr wenig von dem Spray abbekommen und das hat sofort deutliche Reizungen bei mir verursacht. Sie können es hier ansehen: ([http://www.krisenvorsorge.com/modules/shop/product\\_info.php?products\\_id=142126&cPath=31910&showpage=&new=0&location\\_id=61](http://www.krisenvorsorge.com/modules/shop/product_info.php?products_id=142126&cPath=31910&showpage=&new=0&location_id=61)). Daher kann ich mir gut vorstellen, wie es ist, wenn man hier eine größere Ladung abbekommt. Das Pfefferspray setzt den Angreifer sofort außer Gefecht, denn brennende und tränende Augen, Hustenanfälle, Reizungen in Hals und Nase sorgen dafür, dass er für ca. 15 bis 30 Minuten mit sich beschäftigt ist und dies reicht, um sich aus der Gefahrenzone zu entfernen.

Sie sehen also, jeder kann viel tun, um erst gar nicht in brenzlige Situationen zu kommen. Sollte dies doch passieren, könnte einem das Pfefferspray als einfaches und sehr effektives Hilfsmittel in mancher Situation aus der Patsche helfen. Ich hoffe, dass Sie nie in solche Situationen kommen, sollte es doch passieren, so könnten Ihnen diese Tipps helfen.

Gerhard Spannbauer

Ich betreibe die Seite <http://www.krisenvorsorge.com> und weise auf eine umfassende Krisenvorsorge hin, die auf vier Säulen basiert: 1. Sicherung der Einkommensquelle(n) 2. Schutz der Ersparnisse 3. Persönliche Vorräte und 4. Maßnahmen für die eigene Sicherheit.