

GEWALT – so schützen Sie sich richtig davor

(mit freundlicher Genehmigung der [Schweizer Illustrierte](#), Ausgabe vom 8. Oktober 2007)

1 Wie soll man auf einen Spruch wie «Was

luegsch so blöd?» reagieren?

Markus Atzenweiler: Ein Angreifer braucht die Wahrnehmung seines Opfers. Keiner greift blindlings an. Er muss Kontakt herstellen. Das kann ein Blickkontakt sein oder eben diese verbale Provokation. Antwortet man, hat man bereits verloren. Egal, was man sagt. Man signalisiert dem Aggressor, dass man ihn bemerkt hat. Der Aggressor tut dann meist den nächsten Schritt – und dann eskaliert.

2 Wie reagiere ich richtig?

Die ersten Sekunden sind entscheidend. Keinen Augenkontakt halten oder suchen, nicht stehen bleiben, zügig weitergehen. Distanz halten und die Hände aus den Hosentaschen nehmen. Den Aggressor unbedingt im Blickfeld behalten, um einem Angriff von hinten vorzubeugen. Aber nie in die Augen schauen, auf die Füsse. Man signalisiert so: «Ich habe dich gesehen, traue dir aber nicht.» Eventuell die Strassenseite wechseln, Handy hervorholen und im Notfall die 117 der Polizei anrufen.

3 Was, wenn ich trotzdem in die Enge

gedrängt werde?

Mich zu ihm umdrehen, solide hinstehen, Füsse und Oberkörper zum Provokateur. Ich sage klar und laut: «Stopp! Ich will, dass Sie stehen bleiben!» «Sie» ist besser als «Du». Ich muss mich abgrenzen. Nicht zögern, nicht unsicher sein, keine Angst zeigen. Das «Stopp!» mit der offenen, ausgestreckten Handfläche unterstreichen, die starke Hand ebenfalls offen schützend vor den Oberkörper halten.

4 Wie verhalte ich mich, wenn ich von

mehreren belästigt werde?

Genau gleich. Sie können nicht mehr alle Angreifer im Blick behalten und sich auch nicht körperlich gegen alle abgrenzen. Fokussieren Sie auf den Wortführer. Sprechen Sie ihn direkt an. «Sie mit der roten Jacke, ich will, dass Sie mir aus dem Weg gehen!» Das nimmt ihn in die Verantwortung, und der Rest der Gruppe wird nun auf ihn schauen. Sagen Sie nie «Ihr» – dahinter kann man sich kollektiv verstecken.

5 Was soll ich tun, wenn meine Freundin

belästigt wird?

Genau dasselbe. Der einzige Unterschied: Man soll sofort auseinandergehen. Die Aggressoren sind so zu einer Entscheidung gezwungen, auf wen sie sich fokussieren wollen. Beide Bedrängten setzen sich dann wie oben beschrieben zur Wehr. Man kann ihr so besser helfen, als wenn man aneinander klebt. Die Chance, den Konflikt gewaltfrei zu beenden, ist viel grösser. Und das Gefühl, das Richtige getan zu haben, ist wichtig. Viele Opfer geben sich im Nachhinein die Schuld, dass sie falsch gehandelt haben. Das kann sehr nachhaltig und belastend sein, und oft muss ein Psychologe helfen.

6 Was, wenn ein Aggressor direkt die

Prügelei sucht?

Die meisten Leute erleben einen Angriff so. Eine Konfrontation zeichnet sich aber immer schon einige Zeit vorher ab. Distanz halten ist deshalb wichtig. Distanz bedeutet Sicherheit, nicht Angst.

7 Wie und woran kann man eine Gefahr

rechtzeitig erkennen?

Indem man sich selbstbewusst bewegt, geschärft und aufmerksam unterwegs ist. Man kann auch mal die Strassenseite wechseln oder Abstand halten. Wichtig ist, auf die eigene Intuition zu vertrauen. Viele Opfer sagen später, dass sie gespürt hätten, dass etwas nicht stimmt. Diesen Signalen soll man vertrauen.

8 Ist fluchtartiges Davonrennen eine

Lösung? Oder Schreien?

Auf jeden Fall! Aber wenn rennen, dann richtig! Das überrascht den Aggressor und verschafft einem ein paar Sekunden Vorsprung. Eine Flucht wirkt auf einen Angreifer lähmend. Tun Sie das Unerwartete. Leute, die flüchten, sind auch bereit zu kämpfen, davon kann jeder Polizist ein Liedchen singen. Genauso wie ein gellender, lauter Schrei. Ob jemand hilft, ist fraglich. Der Schrei dient eher zur Vertreibung des Gegners.

9 Sollen Frauen anders reagieren als

bedrohte Männer?

Nein. Bei Angriffen auf Frauen geht es um die sexuelle Integrität, bei Männern um Ritualkämpfe. Grenzt sich eine Frau sofort ab, nonverbal und verbal, kriegt der Mann ein Problem, weil er kein Machtgefälle hinkriegt. Frauen schlagen oft sofort drein. Davon rate ich ab. Abgrenzung reicht.

10 Gibt es einen einfachen, effizienten

Abwehr-Schlag?

Ich werde mich mit dieser Antwort in der Kampfsportszene nun nicht beliebt machen, aber ich halte wenig von Befreiungstechniken für Normalbürger. Es darf gar nicht erst so weit kommen. Ich muss den Konflikt vorher lösen. Aber wenn schlagen, dann – unter Berücksichtigung der gerechtfertigten Notwehr – Faustschläge direkt ins Gesicht. Das ist effizient. Hilfsmittel wie ein Pfefferspray können einem zusätzliche Sicherheit und damit selbstbewussteres Auftreten verleihen. Man sollte so einen Spray aber unbedingt mal ausprobieren, sehen, wie und auf welche Distanz er wirkt und wie er gehandhabt wird.

11 Wie soll man sich verhalten, wenn

man mal am Boden liegt?

Erst wieder aufstehen, wenn man etwas Distanz gewonnen hat. Gelingt das nicht, sofort Seitenlage, ein Päckli machen, mit den Händen die Schläfen, den Kopf schützen, sich mit den Beinen und Füßen gegen die Knie des Angreifers treten. Wie Velofahren.

12 Wie sehr darf und kann ich mich

überhaupt wehren?

Notwehr muss von Gesetzes wegen gerechtfertigt und verhältnismässig sein. Ich kann bei einer verbalen Belästigung also nicht meine 38er hervorholen und jemanden erschiessen. Das Ziel ist, die Attacke abzuwehren und mein Leben oder das einer anderen Person zu schützen.

13 Soll man als Augenzeuge eingreifen

und helfen, wenn geprügelt wird? Und wie?

Man ist gesetzlich sogar zur Hilfe verpflichtet. Je mehr Menschen oft Augenzeugen einer tätlichen Attacke sind, desto weniger helfen. Man denkt, es werde schon nicht so schlimm sein, wenn auch sonst keiner hilft. Deshalb: Courage zeigen! Herumstehende Passanten aus der Anonymität reissen, Aufträge verteilen, Leute mobilisieren, die Polizei alarmieren. Eine Art Notfall-Management wie bei einem Verkehrsunfall. Aggressoren können auch direkt angesprochen werden, Distanz halten, entschlossen zurufen: «Ich will, dass Sie sofort aufhören!» Bei jedem direkten Einsatz muss ich mich immer auch fragen, wer hilft dann mir?

14 Weshalb prügeln Jugendliche vom

Balkan öfter?

Weil das soziale Ungleichgewicht hier oft noch grösser ist. Kein Job, keine Lehrstelle, Schulprobleme, wenig Geld, Demütigungen – und dann noch keinen Einlass in den Club, und schon gehts los. Zudem haben sie einen enorm ausgeprägten Gerechtigkeitssinn, ein starkes Ehr- und Zusammengehörigkeitsgefühl und durch Erlebnisse in der Heimat oft auch einen anderen, einen näheren Bezug zur Gewalt. Man darf aber nicht vergessen, dass es auch in dieser Bevölkerungsgruppe viele Opfer gibt.

Allan Guggenbühl: Das hängt damit zusammen, dass in diesen Ländern eine niedrigere Hemmschwelle für Gewalt besteht. Solche Jungs höre ich oft sagen: «Wir können noch kämpfen – ihr Schweizer nicht.»

15

Weshalb werden immer öfter auch

Waffen eingesetzt?

Waffen bedeuten Macht und Stärke. Einem Aggressor geht es darum, Dominanz über andere zu erreichen, ein vermeintliches Ungleichgewicht mit Demütigung und Erniedrigung auszugleichen. Eigentlich ist es ganz primitiv. Aber so ist das Gesetz der Strasse. Und Waffen helfen dabei. Shooter-Games und Musik-Videos, in denen Waffen verherrlicht werden, tragen ihren Teil dazu bei. Sie entscheiden aber nicht, ob jemand gewalttätig wird oder nicht, dazu braucht es etwas mehr. Das Wesentliche liegt im zwischenmenschlichen Umgang, im Bindungsverhalten, der sozialen Einbettung, dem gegenseitigen Respekt, der Sinngebung des Lebens.

16

Wie kann die Gesellschaft Ihrer

Meinung nach Gegensteuer geben?

Es tönt zwar abgegriffen, aber indem man den Jugendlichen wieder klarer ihre Grenzen aufzeigt. Ich erlebe es in meinen Kursen: Jugendliche brauchen und erwarten Grenzen und Limiten von uns Erwachsenen. Wichtig ist, sie fair und respektvoll zu behandeln.

17

Schlagzeilen von brutalen Prügeleien

unter Jugendlichen häufen sich. Weshalb diese Zunahme?

Allan Guggenbühl: Die Bevölkerung ist heute sensibilisierter gegenüber dem Thema. Oft wird auch dramatisiert. Unsere Wahrnehmung der Gewalt hängt mit dem Älterwerden der Gesellschaft zusammen. Unser Sicherheitsbedürfnis steigt. Ein Grossteil der Jungen ist unproblematisch. Es ist aber eine Tatsache, dass viele Jugendliche verlernt haben, sich zivilisiert zu prügeln

18

Was sind die Gründe dafür?

Früher, im Kreise vieler Geschwister, lernte ein Kind, Auseinandersetzungen auf humane Weise auszutragen. Wenn es heute in einer Gruppe Streit gibt, erschrecken viele Jugendliche. Sie sind überfordert. Heranwachsende Männer kompensieren das dann oft mit brutaler Gewalt. Jugendliche gliedern sich über Widerstand ein – sonst fühlen sie sich nicht ernst genommen.

19

Wie sollen Jugendliche heute lernen,

Auseinandersetzungen human zu bewältigen?

Wichtig ist eine Kultur, die Aggressionen, Streit erlaubt, jedoch Gewalt durch klare Codes und Rituale einschränkt. Die Jugend muss lernen, solche Codes zu respektieren.

20

Die heutige Kommunikation besteht

aus SMS, E-Mails. Hat das Einfluss auf die Gewaltbereitschaft?

Mit SMS und E-Mails ist es schwieriger, die andere Person zu verstehen, es kommt oft zu Missverständnissen. Und dann artets eben auch öfter aus.

Die Autoren des Dossiers Gewalt:

Edi Estermann, Kaye Anthon, Thomas Kutschera (Text) und Marcel Nöcker, Hervé Le Cunff (Fotos)

Allan Guggenbühl, 55, ist Psychotherapeut, Konfliktmanager, Gewaltforscher und Leiter des Instituts für Konfliktmanagement und Mythodrama in Zürich (www.ikm.ch) sowie Dozent an der Pädagogischen Hochschule

Markus Atzenweiler, 50, ist ehemaliger Polizist, Sicherheitstrainer und Buchautor («Kriminelle Gewalt – und plötzlich bist du mittendrin», vdf Hochschulverlag). Atzenweiler führt eine Agentur für Verbrechenprävention (www.yourpower.ch) und ist Mitbegründer und Betreiber der Sicherheitsarena in Winterthur (www.sicherheitsarena.ch).

Aus: Schweizer Illustrierte vom 8. Oktober 2007