Allgemeine Hinweise zum Verhalten in Notwehr- und Nothilfesituationen

Wenn ein Mensch in eine Notsituation gerät, dann wird er durch äußere Gegebenheiten dazu gezwungen, Maßnahmen einzuleiten, welche die eigene oder die Unversehrtheit anderer Menschen bestmöglich schützen sollen. In einer Notwehrsituation handelt es sich um eine Bedrohung des eigenen Selbst und in einer Nothilfesituation um die Bedrohung eines anderen Menschen, dem man beistehen möchte. Nicht selten ist hierbei ein rasches Eingreifen notwendig, stets aber ist umsichtiges wie entschlossenes Handeln erforderlich. Was konkret bedeutet umsichtiges und entschlossenes Handeln? Ich möchte hier ein paar Punkte anführen, die in einer Notwehr-/Nothilfesituation zu beachten sind:

1. Erhöhte Aufmerksamkeit

Dieser Hinweis ist das A und O in jeder Gefahrensituation, das heißt, beobachte und registriere möglichst ALLES, was in deiner Umgebung vor sich geht. Schenke Aufmerksamkeit auch und vor allem dem, was hinter deinem Rücken geschieht - dort wo du keine Augen hast. Dass du hinter deinem Rücken "blind" bist, das wissen auch die potentiellen Angreifer.

2. Beistand besorgen

Wenn du dich in einer bedrohlichen Lage befindest, dann scheue dich nicht, Hilfe zu rufen. Auch in Nothilfesituationen ist es grundsätzlich ratsam, den Beistand anderer Menschen herbei zu rufen. Sprich die Menschen in deiner Umgebung direkt an. Fordere sie auf dir zu helfen und die bedrohliche Lage gemeinsam zu klären. Viele Menschen sind erst einmal ängstlich und würden sich nie und nimmer auf eigene Faust in eine solch offensichtliche Gefahrensituation begeben. Jedoch gemeinsam in einer Gruppe sieht das meist schon ganz anders aus. Dann werden selbst überaus ängstliche Naturen manchmal überraschend mutig. Gemeinsam sind wir stark.

3. Taktik und Positionierung im Raum

Wenn möglich positioniere dich so, dass sich hinter dir kein anderer Mensch befindet, du im Notfall aber immer noch die Möglichkeit zur Flucht hast. Das heißt, begib dich auf keinen(!) Fall in eine Ecke, aus der du nicht herauskommst, aber positioniere dich so, dass du zu jedem(!) Zeitpunkt die gesamte(!) Situation mit allen(!) Aggressoren im Blick hast. Sollten diese bewusst oder unbewusst versuchen dich einzukreisen, dann bewege dich umgehend(!) aus diesem Kreis heraus. Am besten positionierst du dich so, dass sich einer der Aggressoren immer zwischen dir und den anderen Aggressoren befindet. Dies ist natürlich umso schwieriger zu bewerkstelligen, je höher die Anzahl der Aggressoren ist. In diesem Fall hüte dich davor, alleine in die Situation zu gehen oder noch schlimmer, von der Gruppe von Aggressoren eingeschlossen zu werden. Was wir immer wieder in Martial-Arts- und anderen Action-Filmen vorgesetzt bekommen, das entspricht nicht(!) der Realität. Ganz schnell kann ein Messer in deinem Rücken stecken und selbst wenn du es überleben solltest, dann wirst du kaum noch eine Chance haben, den Schuldigen für die Attacke ausfindig zu machen. Was du auch tust, lasse dich niemals(!) auf eine Auge-in-Auge-Konfrontation mit einem einzelnen Aggressor ein, während du die anderen Aggressoren aus dem Blickfeld verlierst. Das

Gefahrenpotential der um dich schwirrenden "Satelliten" zu unterschätzen, kann sehr schnell sehr gefährlich für dich werden.

4. Analyse der Situation

Wichtig ist es natürlich auch, die Situation nicht nur sehr aufmerksam zu beobachten, sondern auch sie zu analysieren. Identifiziere den oder die Aggressoren. Wie viele Aggressoren gibt es und wo halten sie sich auf? Wie gestaltet sich die Gruppendynamik? Wer dominiert die Gruppe? Wer ist ihr "Anführer"? Auf ihn solltest du einen größeren Teil deiner Aufmerksamkeit lenken, aber wie oben beschrieben keinesfalls(!) und zu keinem(!) Zeitpunkt deine komplette Aufmerksamkeit. Wohin bewegen sich die Aggressoren und wie bewegen sie sich? Wie ist die körperliche Konstitution der einzelnen Aggressoren? Was sagt ihre Körpersprache über sie aus? Bewegen die Aggressoren sich eher flink und sportlich oder eher unbeholfen, ungelenk oder schwerfällig? Wer sind der oder die Opfer der Aggression, sprich: Wer wird angegriffen und warum? Sind beide Parteien auf irgendeine Art und Weise miteinander verbunden, d.h. sind sie z.B. ein Pärchen das in Streit geraten ist oder sind es einander fremde Menschen, die sich heute zum ersten Mal begegnen? Als wie bedrohlich ist das aktuelle Verhalten der Aggressoren, aber auch das der potentiellen Opfer einzuschätzen? Wäre es denkbar, dass die Angegriffenen ebenfalls gewaltsam agieren könnten? Könnten sie möglicherweise auch gegen dich gewaltsam vorgehen, sobald du dich in die Situation einmischst? Eine weitere sehr wichtige Frage, die über dein weiteres Vorgehen entscheidet, ist, ob unmittelbar gewaltsame Aktionen einer der beiden Parteien bevorstehen, die ein physisches Eingreifen von dir und deinen Helfern erforderlich machen, oder ob die Möglichkeit besteht, mit beiden Parteien oder zumindest mit den Aggressoren zu reden. Sofern möglich sollte auch in einer Notsituation stets einem gewaltfreien Vorgehen der Vorzug gegeben werden. Kein Mensch möchte wirklich ernsthaft verletzt werden. Menschen greifen meist erst dann einen anderen Menschen an, wenn sie das Gefühl haben, deutlich überlegen zu sein oder wenn sie sich selbst bedroht fühlen. Dabei ist es unerheblich, ob diese Bedrohung real ist oder auch nicht (siehe hierzu Punkt 5: Psychologie). Eine weitere interessante Frage ist die nach der Ursache der Aggression, die es gegebenenfalls in einem klärenden Gespräch zu ermitteln gilt. Vielleicht lässt diese Ursache sich sogar schon an Ort und Stelle beseitigen. Nicht selten hilft es auch, einfach allen Beteiligten ein Bier auszugeben und dann zu reden. Das ist etwas, womit die allerwenigsten Menschen in dieser Situation rechnen. Alleine schon das Erstaunen über diesen Vorschlag kann ausreichen, hitzige Gemüter in eine entspanntere Stimmung zu versetzen. Und damit kommen wir auch schon zum nächsten Punkt.

5. Psychologie

Solange die Situation gewaltfrei abläuft, sollten deine Positionierungen im Raum (siehe Punkt 3) so langsam und unauffällig wie möglich erfolgen. Vermeide jede plötzliche Bewegung. Vermeide missverständliche Gestiken, provozierende Sprache oder Mimik. Vermeide jegliche Handlung, welche die Aggressoren als für sie bedrohlich einstufen könnten. Sei wachsam, beobachte alles was um dich herum geschieht, analysiere das Geschehen, aber handle und spreche dabei so ruhig und entspannt wie möglich. Dieser Punkt, also eigentlich der gesamte Punkt 5, ist der in einer Notsituation mit Abstand am schwierigsten zu befolgende. Der "Human Factor" [2,3] sozusagen. Wir Menschen sind emotionale Wesen. Wir haben bewusst oder auch unbewusst Angst, verletzt zu werden. Biologisch gesehen handeln wir in einer Notsituation daher meist instinktiv und konkret entweder mit Flucht oder Angriff. Diese biologisch und psychologisch vorhandenen bzw. auch erlernten Automatismen können nur mit entsprechendem, zeitintensivem Training zum eigenen Vorteil beeinflusst werden. Hier spreche ich vor allem von Trainingsmethoden, die ganz gezielt die Psyche eines Menschen positiv beeinflussen und stärken sollen, wie z.B. Seminare zu Gewaltprävention, Achtsamkeitsmeditation oder auch das jahrelange Training einer Kampfkunst, in der es nicht nur um den Aspekt der körperlichen Auseinandersetzung mit einem anderen Menschen geht, sondern auch um den Aspekt der Auseinandersetzung mit dem eigenen Selbst. Entscheidend ist eine Stärkung und Entwicklung auf psychischer Ebene, um auch in einer Krisensituation nicht ängstlich oder panisch, sondern so entspannt, konzentriert, fokussiert und gelassen wie möglich

handeln zu können - und damit im richtigen Moment nahezu wie von selbst das Richtige zu tun. Wei wu wei. [4,5]

6. Physische Konfrontation

Wenn ich Menschen davon erzähle, dass ich seit Jahren Kampfsport betreibe, dann werde ich nicht selten gefragt, ob ich denn nicht ein paar "Tricks" auf Lager hätte, die dem Fragenden in einer Notwehr- oder Notlagesituation behilflich sein könnten. Zu seinem Erstaunen antworte ich dann oft mit einem kategorischen "Nein" oder manchmal auch scherzhaft mit "Einfach in die Eier treten". Egal welche "Tricks" ich dem Fragesteller "verraten" würde, sie hätten absolut nichts(!) mit der Realität zu tun. Es sind nicht die "Tricks", die über den Ausgang einer Gefahrensituation entscheiden, sondern es gilt immer die jeweilige Situation genau zu betrachten sowie die Gesamtheit aller hier aufgeführten Punkte (und noch ein paar mehr). Mal angenommen du bist eine Frau mit 50 kg Körpergewicht und der Aggressor wiegt mehr als das Doppelte, dann bestünde der tatsächliche "Trick" darin, sich vorwiegend auf die Punkte 1 bis 5 zu konzentrieren und es erst gar nicht auf eine körperliche Konfrontation ankommen zu lassen. Nicht wenige Frauen übrigens haben eben diese Punkte 1 bis 5 (notgedrungen) bis zur Perfektion entwickelt, weshalb sie den Männern strategisch meist auch als überlegen angesehen werden. Sie besitzen oft nicht die physische Konstitution, die notwendig ist für ein Vorgehen "mit dem Kopf durch die Wand", so wie es von Männern nicht selten praktiziert wird. Demzufolge haben Frauen gelernt, sich anderweitig zu behelfen. Sie nutzen ihren Intellekt. Manche Männer bezeichnen dieses "typisch weibliche" Verhalten gerne auch als "manipulativ" (oder noch schlimmeres), was aber nicht seiner eigentlichen Natur gerecht wird. Die eigentliche Grundintention dieses "typisch weiblichen" Verhaltens ist der (Selbst-)Schutz. Aber ich schweife ab.

Die physische Konfrontation sollte stets das letzte Mittel in einer Notsituation darstellen, dann wenn unmittelbare Gefahr für Leib und Leben besteht. Ich persönlich habe die Erfahrung gemacht, dass eine sehr entspannte und offene Herangehensweise (und ggf. noch ein Bier auszugeben) wahre Wunder im Gegenüber bewirkt. Gewaltfrei zu handeln ist eine große Tugend und nur wenige Menschen wie z.B. Mahatma Gandhi besitzen oder besaßen eine derartig starke psychische Durchsetzungskraft, der selbst rohe physische Gewalt nichts anhaben kann oder konnte. Menschen wie Mahatma Gandhi oder auch der Dalai Lama, also Menschen, die fähig sind, die Auswüchse von Gewalt an ihren Wurzeln auszumerzen, ohne selbst Gewalt einzusetzen, sind für mich die wirklichen Sieger einer jeden Auseinandersetzung und sollten Vorbild sein für die gesamte Menschheit.

P.S.: Die obige Auflistung erhebt keinerlei Anspruch auf Vollständigkeit. Ich übernehme keinerlei Haftung für Folgen oder Schäden, die aus der Beachtung oder Nichtbeachtung obiger Hinweise entstanden sind.

Querverweise:
[1] http://de.wikipedia.org/wiki/Notwehr
[2] http://de.wikipedia.org/wiki/Menschlicher_Faktor
[3] http://de.wikipedia.org/wiki/Menschlicher_Fehler
[4] http://de.wikipedia.org/wiki/Wu_wei
[5] http://en.wikipedia.org/wiki/Wu_wei