



Sicherheit durch Denken und Handeln wie ein Bodyguard

Vor vielen Jahren war ich mit einer kleinen Gruppe von Personen geschäftlich in Senegal..

Die Reise wurde von einer Agentur entsprechend vorbereitet um in den Zentren geschäftliche Kontakte zu vertiefen, und um SOS Kinderdörfer zu unterstützen. Eingeleitet wurde das ganze mit den üblichen Arztbesuchen in Deutschland. Aufklärung und Impfungen stand als erstes auf dem Plan. Wie viel Sicherheit vor Krankheiten war nötig. Natürlich das komplette Paket dachte ich, doch die Nebenwirkungen mancher Präparate waren dann doch als heftig beschrieben.

Es war also klar das ich für mich eine Risikoabwägung treffen musste. Welches Risiko wollte ich eingehen,, um mich vor Risiken zu schützen? Die Reise selbst verlief ausgesprochen entspannt mit einer soliden Fluggesellschaft, wie geplant.

Doch im Land musste man weitere Fortbewegungsmittel nutzen. Offen gesagt, in Deutschland hätte ich keines davon genutzt, sondern hätte mir was anderes besorgt.

Vor Ort gab es aber nur diese Möglichkeiten. Zweifelhafte Inlandsflieger, die man sich mit viel Bordwhisky sicher trinken konnte und Autos die Ihre besten Tage um 30 Jahre überschritten hatten. Jede selbstgewählte alternative war noch schlimmer. Also wieder eine Risikoabwägung und zwar spontan vor Ort. Denn natürlich wird man im Detail darüber nicht vorher informiert.

Die Geschäfte waren wie immer. Das schönste an der Reise waren die vielen Kinder in den Kinderdörfern. Sehr nett, sehr dankbar, und mit der richtigen Schulung eine große Hoffnung für das Land.

Brenzlig wurde es als ich auf langen Autofahrten durchs Land in kleinen Dörfern aus dem Auto fotografiert habe. Die Einheimischen, die das sahen, begannen zu schreien und mit Steinen aufs Auto zu werfen. Ein sehr mulmiges Gefühl, machte sich breit. Wäre das Auto stehen geblieben hätte ich für unsere Gesundheit ohne größere Geldleistungen nichts gegeben.

Sehr bedrückend war ein Besuch der Hafenanlagen die nur zum Abtransport der schwarzen Ware, von den Europäern gebaut wurden. Menschen wurden einfach als Sklaven geerntet oder getötet. Und das von der damaligen zivilisierten Welt. Der Mensch herrscht über den Menschen zum Schaden, wie schon die Bibel sagt.

Die letzten Tage verbrachten wir in St Louis der Hauptstadt von einst; Französisch-Westafrika.. Es gilt als das Venedig Afrikas und ist Weltkulturerbe. Die Leute dort leben von der Fischerei in ärmlichsten Verhältnissen. In der Stadt selber findet jährlich ein berühmtes Jazzfestival statt. Man fühlt sich dort in die Kolonialzeit zurückversetzt.

Eines frühen Abends gingen wir zum Markt um ein wenig zu schlendern. An einem Stand kaufte ich eine touristische Kleinigkeit. Es war einiges los und viele Menschen auf dem Platz.

Plötzlich spürte ich etwas an meiner rechten Hosentasche. Ich langte nach unten und fühlte Finger in meiner Tasche. Interessanterweise dachte ich nichts weiter sondern schickte einen scharfen rechten Gan Sao nach unten. Das andere Ende der Finger schrie auf. Ein junger Mann der direkt hinter mir war. Automatisch ging ich in den Zaun, unsere notwehrgerechte Vorkampfstellung. Arme nach vorne, Kampfstellung, mich drehend.

Einige junge Leute und entsprechende Hände, entfernten sich von meinen Mitreisenden, die jetzt erst ihre schon geöffneten Taschen bemerkten, und gingen bedrohlich auf mich zu, um dann doch wegzurennen. Und ich stehe noch in Vorkampfstellung während die Taschendiebe wegrennen. Mein Handeln war automatisch, und der Spuk war vorbei bevor er anfing.

Das war zu der Zeit als ich mit WT begann, und damals gehörte der Zaun noch zu meinen gefährlichsten Techniken.

Ich wurde in Afrika und dann zurück in Deutschland entsprechend als Held gefeiert.

Das ließ ich mir natürlich sehr gern gefallen. Aber war ich wirklich der Held in dieser Situation. Standen mir diese Lorbeeren zu?

Viele Jahre vorher, war ich mit Begleitung in Jugoslawien im Urlaub. Das erste Mal. Arbeitskollegen hatten mir das Land empfohlen. Und da diese sehr nett und kollegial waren ließ ich mich gerne darauf ein. Besonders gefiel mir der berühmte Markt in Zadar, wo ich meinen ersten schwarzen Gürtel erstand. Trotz Handelns war er zu teuer. Heute erinnert mich das an die Gürtelpreise mancher WT Schulen. Ich trage ihn heute noch.

Der Nationalpark Plitvicer Seen war sensationell. Seit 1979 Weltkulturerbe. Eine kleine

Seenwelt in sich, kaskadenartig angeordnet mit vielen Wasserfällen und Höhlen.

Einer der größten Parks des Landes und der schönste allemal. Ein sehr schöner Urlaub.

Im selben Jahr begann ein Krieg in genau diesem Land, von dem wir dann alle in den Nachrichten Kenntnis nahmen, und der viele Flüchtlinge brachte.

Warum auch immer, Bevölkerungsgruppen eines Landes, wie z.B. Sachsen und Bayern bekriegten sich. Normalerweise hat man zu solchen Dingen keinen Bezug, Krieg ist ja immer irgendwo. Da ich jedoch kurz vorher da war, hatte ich einen Bezug, und für mich ungeheuerliche Dinge spielten sich ab. Nachbarn die jahrelang Ihre Häuser nebeneinander hatten, töteten sich oder vergewaltigten ihre Frauen. Sogar meine Arbeitskollegen die viel zusammen unternahmten, bei Betriebsproblemen immer zusammenhielten und sich auf jugoslawisch absprachen veränderten sich. Sie mochten sich nicht mehr, mobbten sich.

„Wenn ich zuhause wäre würde ich ihn töten“ sagte einer zu mir. „Die haben uns immer nur unterdrückt“. „Davon habe ich aber die letzten Jahre nichts gemerkt, als Ihr zusammen gefeiert habt. Dieselben Freunde, dieselbe Arbeit, derselbe Lohn, und jetzt hasst Ihr euch?“

Später hörte man von Massakern, und der Naturschutzpark wurde komplett vermint.

Damals wurde mir schlagartig bewusst, dass Gewalt und Hass ohne direkten Zusammenhang mit den Handelnden Personen entstehen können. Das nur durch Gruppenzwang, wegen religiöser, kapitalistischer, weltanschaulicher Doktrin Handlungen entstehen die ein Einzelner überhaupt nicht möchte. Aber trotzdem zum Mittäter wird. Mir wurde klar dass ich die Kollegen nie gekannt habe. Bis heute möchte ich dort nicht mehr hinfahren.

Seit dieser Zeit ist nichts wirklich besser geworden. International sind immer mehr Konflikte entstanden die sich inzwischen auf meine und die Sicherheit meiner Familie in Deutschland auswirken. Im Deutschland selber werden durch den sogenannten freien Markt immer mehr Menschen ausgegrenzt. Gesellschaftlich und Örtlich. Einige davon beschließen sich zu holen was sie möchten. Wer will schon ein Loser sein.

Die Aggressivität im zwischenmenschlichen hat stark zugenommen. Wenn man heute jemanden niederschlägt, tritt man ihm noch ein paarmal gegen den Kopf. In den Grosstädten sind sogenannte No Go Areas entstanden, in die selbst die Polizei nicht mehr ohne besonderen Schutz und dann auch nur noch in Gruppenstärke geht.

Und dazwischen bist Du und ich. Menschen die einfach nur in Frieden leben wollen, mit der Familie. Nachdem Ruhe die erste Bürgerpflicht ist wird versucht den Bürger über viele dieser Dinge im unklaren zu lassen. Vor kurzem erst leugnete eine Ministerpräsidentin, dass es Bereiche im Ruhrgebiet gibt, in die sich Polizisten nicht mehr trauen. Maxloh in Duisburg ist so ein Gebiet, in dem eine Parallelgesellschaft entstanden ist. Der Berliner Ex-Stadtteil Bürgermeister Buschkowsky findet in Talkshows immer sehr ehrliche Worte was Berlin Neukölln betrifft. Oder Hamburg Billstedt, der Kölner Berg, Leipzig Eisenbahnstrasse und andere. Auch München Neuperlach war so ein Brennpunkt, der inzwischen durch massive Prävention als nicht mehr so schlimm gilt. Es wurde Geld in die Hand genommen für Sozialarbeit und Kultur.

Die Sicherheitsindustrie ist hier als einzige ehrlich, denn sie nutzt diese Zustände fürs

Geschäft. Der Chef einer Firma die gepanzerte Wagen herstellt, freute sich über besonders viele Aufträge in 2015. Interessant war seine ehrliche Analyse: In Griechenland werden diese Autos zur Zeit viel bestellt. Wegen der zunehmenden Arm und Reich Schere fürchten sich die vermögenden Griechen und bestellen jede Menge gepanzerte Autos“ so seine Worte.

Die Frage ist nun :

Wie kann ich mich und meine Familie davor schützen, Opfer von Gewalt zu werden.

Und zwar auch ohne gepanzerte Autos und externes Sicherheitspersonal. Auch in Anbetracht der massiven Personalkürzungen bei der Polizei. Die Versicherungsbranche boomt.

Alle Versicherungen die gegen Unglücke angeboten werden haben aber einen entscheidenden Nachteil. Sie zahlen erst wenn das Unglück geschehen ist. Und dann nicht immer. Doch sie zahlen kaum für die entstandenen körperlichen Schäden und so gut wie nie für die seelischen. Natürlich will man den Teufel nicht an die Wand malen. Und im bayrischen Umland sind die Verhältnisse anders als in Berlin. Panik und Aktionismus ist nicht angebracht. Aber ein realistisches wahrnehmen seiner Verantwortung.

Was ist das wichtigste das wir besitzen?

Gesundheit! Die eigene und die der Familie. Gesundheit ist eine Grundlage von Zufriedenheit und Arbeitskraft. Und so wie man für alles eine kleine Vorsorge hat, z.B. Feuermelder oder Airbag, ist es sinnvoll auch eine Sicherheitsvorsorge gegen Gewalttaten zu treffen. Wenn es um die eigene Vorsorge geht ist man oft nachlässig oder zu extrem. Die Reise durch unser Leben erfordert jedoch die gleiche Aufmerksamkeit und Planung wie die Reise in ein fremdes Land. Deswegen engagieren Firmen Fachleute, um ein Sicherheitskonzept zu erstellen.

Die gleiche Überlegung ist natürlich auch in diesen Zeiten für meine Familie angebracht.

Es geht um ein Sicherheitskonzept für mich selber und die Personen die zu meiner Familie gehören. In erster Linie steht der Schutz der Gesundheit. Nachgeordnet ist der Schutz des materiellen Besitzes.

Beim Personenschutz für mich und meine Familie sind es zwei Punkte.

Schutz vor Körperlicher und Psychischer Gewalt.

Denn beides gefährdet das wichtigste was wir haben die Gesundheit, und damit die Möglichkeiten am Privat -und Arbeitsleben nach eigenem Ermessen teilzuhaben.

Ein Bodyguard Konzept könnte folgendermaßen aussehen.

Schutz der Personen gegen Übergriffe aller Art.

Sicherheitskonzept für die Wohnung.

Sicherheitskonzept für die Betriebsmittel der Familie.

Kommunikationskonzept um Schwachstellen zu erkennen und zu bearbeiten.

Besondere Vorkommnisse vorab zu planen und Reaktion darauf festzulegen und zu üben..

Diese Punkte bespreche ich hier natürlich aus meiner Sicht. In der zur Verfügung gestellten Literatur von Sifu Kastl (Newsletter oder Broschüre) sind viele Informationen zu diesem Thema zu finden.

Schutz der Personen gegen Gewalt und Übergriffe.

Körperliche Gewalt und Psychische.

Das Thema ist hier Mobbing, in der Schule oder am Arbeitsplatz, oder durch ein anderes Umfeld. Wenn man sich nicht gruppenkonform verhält kann Mobbing die Folge sein.

Mobbing im Internet führte schon zu mehreren Selbstmorden bei Jugendlichen.

Die Eltern waren sich der Probleme oft nicht bewusst. Es genügt hier schon eine falsche Frisur und man bekommt einen sogenannten Shitstorm. Internetforen sind heute ein Tummelplatz für geistige Gewalttäter. Warum spielt keine Rolle, es ist so und man muss sich schützen. Mobbing am Arbeitsplatz ist heute bei Personalumstrukturierungen die Regel.

Als Beispiel dienen hier die Schleckerfrauen. Es gibt viel zu lesen über das Thema Mobbing, es gibt Beratungsstellen und Hilfen die man in Anspruch nehmen kann.

Aber das wichtigste gegen Mobbing ist eine intakte Familie und ein intaktes Umfeld. Die Familie und das positive Umfeld ist das wichtigste um psychisch gesund zu bleiben und keinen Schaden durch Mobbing zu nehmen. Und hierbei sind gemeinsame Familienaktivitäten die den Zusammenhalt fördern unerlässlich. Wenn sie weiteren Nutzen bringen umso besser.

Eine sehr schöne Möglichkeit bietet hier der Wing Tsung unterricht in den Schulen von Sifu Kastl. Ich war schon in anderen Sportvereinen und habe das nie so gesehen, wie z.B. in Taglaching.

In welchem Sportverein können Mädchen und Jungen, gleich welchen Alters , mit den Eltern zusammen professionell Sport betreiben. Im Fußballverein? Im Boxverein? Beim Jiu Jitsu? OK beim Minigolf vielleicht. Ich möchte nur meine Beobachtungen schildern, da sie mich begeistern. Gerade in Taglaching trainieren viele Familieangehörige zusammen. Von jedem Alter sind immer einige Leute zum Training da. Jugendliche und Kinder können unter sich trainieren oder mit Erwachsenen, immer im gleichen Raum wie die Eltern. Jedes Familienmitglied macht sein gewähltes Programm und trotzdem ist die

Familie zusammen.

Kinder lernen sich gegen gleichaltrige und Erwachsene zu wehren. Man hat den selben Weg zum Hobby, und auch immer etwas zu reden als Familie. Selbst wenn man sich zuhause streitet, üben kann man ja zusammen. Ich halte nichts davon für jedes Alter eigene Klassen zu machen die getrennt von den anderen trainieren. Und wenn ein Kind mal alleine kommt findet sich auch immer jemand der mit ihm zusammen trainiert.

Eine Familiengemeinschaft die regelmäßig zusammen aktiv ist, mit Spaß und Lachen, auch mal mit Verbissenheit und Schweiß, dabei immer lernend und sich bei den Ungelenkigkeiten und Schwächen zuzusehend, entwickelt ein gutes eigenes Gemeinschaftsgefühl.

An so einer Familie prallt Mobbing von außen ab. Es lässt sich nicht verhindern aber es schädigt nicht mehr im bekannten Ausmaß. Gerade auch wenn die Familie an Kommunikation verliert, warum auch immer, sind gemeinsame neutrale Tätigkeiten wichtig.

Natürlich bekommt man beim Wing Tsun auch die Reale Selbstverteidigung gelehrt. Jedes Mitglied der Familie lernt sich auf seine Weise zu schützen, und wird dadurch selbstsicherer und umgänglicher. Besonders auch das Verantwortungsbewusstsein für das gegenüber und die eigenen Aktionen wird beim Wing Tsun geschärft. Auch die Kondition und die körperliche Gesundheit wird gestärkt. Denn körperliche Krankheiten sind viel häufiger als gewalttätige Übergriffe. Familienangehörige die zusammen oder getrennt gemeinsam trainieren, können immer sehen wie es dem anderen geht. Hubschraubereltern werden unnötig, Vertrauen wächst.

Es gibt Bedrohungen, wie viele Arten von Mobbing, die schwer zu verhindern sind.

Doch ein gutes Familien oder Gemeinschaftsimmunsystem hilft den größten Schaden abzuwenden. Für alle weiteren Gefahren gilt etwas, was Sifu Kastl in jedem Sicherheitsbriefing herausstellt.

ABSTAND ZUR GEFAHR.

Letzten Endes mit dem Zaun und Bewegung. Anfänglich mit Vorausplanung.

Abstand zur Gefahr ist immer das beste Sicherheitskonzept. Was tut ein Bodyguard mit seiner Zielperson beim geringsten Anzeichen von Gefahr. Er bringt sie aus der Gefahrenzone. Er zeigt nicht wie gut er kämpfen oder sonst was kann, sondern wie gut er wegbringen kann.

Und damit das überhaupt nicht nötig wird analysiert er vorher schon Gefahrenpunkte und eliminiert sie. Er überprüft, wo Gefährdungen auftreten könnten. An welchen Ort möchte man gehen, welchen Weg nimmt man, wie kommt man hin, wer ist dort, und gibt es Hinterausgänge? Denk bitte nicht das wäre übertrieben. Eltern machen das dauernd bei ihren Kindern, auch wenn sie es nicht zugeben.

Der wichtigste Punkt um sich gegen Übergriffe oder unliebsame Situationen zu schützen ist also Aufmerksamkeit. Davor, dabei, und nach dem Spiel ist vor dem Spiel.

In einem professionellen Personenschutzkonzept sind oft mehrere Bodyguards tätig.

Jeder dieser Personenschützer hat einen eigenen Bereich im Blickfeld, und über Funk wird ständig der Sicherheitsstatus dem Koordinator vor Ort gemeldet. Ein kompletter Bereich, aus dem Gefahr droht kann so abgesichert werden.

Davon kann man viel lernen. Von 100 % direkter Umgebung nehmen wir nur höchstens 5 % aktiv wahr. Die restlichen Prozent werden ausgeblendet. Das ist auch gut so, denn sonst könnten wir vor lauter Informationen keine Straße überqueren. Was hat mein Nebenmann für ein Rasierwasser, nach welchem Essen riecht es hier, welche Werbung ist auf dem Bus, was redet die Gruppe dort drüben. In dem Moment konzentriere ich mich auf das Verkehrsaufkommen in meiner Nähe und auf die Ampel. Das genügt um die Straße sicher zu überqueren. Spezialkräfte lernen in Ihrer Ausbildung mehr wahrzunehmen. Und zwar ungewöhnliche Dinge. Das kann man wie ein Mentalist lernen. Gerüche, Lichtverhältnisse, Stimmungen, eigene und von Anwesenden, besondere Kleidung und so weiter..

Sie lernen daraus, ein stimmiges Bild zu erstellen um sofort zu erkennen was nicht in dieses Bild passt.

Das zugrunde liegende Prinzip kann man sehr gut bei „Man in Black“, Teil 1 erkennen, beim Eignungstest von Will Smith. Indikator ist nur ein Gefühl, das etwas nicht mehr passt oder das mir etwas nicht mehr gefällt. Oder das ich mich unwohl an einem Ort, mit einer Person, oder in einer Umgebung fühle. Dieses Gefühl hat jeder Mensch als Schutzreflex schon in sich angelegt. Es gibt unzählige Versuche und Studien zu diesem Thema. Jeder Mensch kann die soziale Kompetenz eines anderen zu ca. 70% richtig einschätzen. Nur durch Körpersprache und Mimik. Kleidung und Ihr richtiges Verhältnis zur Umwelt gehören auch dazu (siehe Will Smith). Deswegen machen mir bei vielen Demos Punker keine Angst, dafür aber einzelne Rentner. Verblüffenderweise wird diese Einschätzung innerhalb von hundert Millisekunden fest getroffen, und ändert sich dann kaum mehr. (Studio von Alex Todorov, 2005, Princeton Universität)

Unabdingbar für dieses Bauchgefühl ist eine normale Gefühlsbasis. Das heißt einfach, wer relativ normal aufgewachsen ist, mit relativ normaler Familie und Freunden hat das automatisch. Das für Jugendliche die Eltern spiesig und peinlich sind ist z.B normal.

Psychopaten und Psychologen haben es in der Regel nicht mehr. Ein Beispiel für gestörte Wahrnehmung: Ich war in Berlin mit Businessanzug, Krawatte und Rollkoffer unterwegs. Kurz vorm Hackeschen Markt auf dem Gehweg wollte in ein Starbuck Cafe. Plötzlich schnauzt mich ein junger Mann von der Seite an, offensichtlich nicht deutscher Herkunft.

Sehr Aggressiv und bedrohlich. Was das soll, er wird mir gleich zeigen wo es langgeht.

Bloß weil er Ausländer sei braucht man ihn nicht so zu behandeln. „Was hältst du deine Tasche wenn du an mir vorbeigehst, ich bin kein Dieb, du Arschloch.“

Nachdem er sehr aggressiv auf mich zukam, platzierte ich den Rollkoffer zwischen uns machte mit der anderen Hand einen Zaun, sagte irgendwas und verschwand im Coffeeshop, wo uns dann die Tür trennte. Ich hab mir auf dem Weg zum Starbuck an die

Tasche gelangt um zu sehen ob ich mein Geld dabei habe. Der vorgefrustete junge Mann hat das offensichtlich falsch interpretiert, wahrscheinlich auch, weil ich im Anzug sowieso auf Ihn herunterschaue.

Ähnlich ist es bei der Ansprache;“ was schaust du mich so blöd an“, oder „machst Du meine Freundin an? “ Logische Erklärungen sind nun fehl am Platz. Man sagt einem wilden Stier ja auch nicht, das Tuch wäre eigentlich gar nicht rot sondern grün und man wäre auch nur zufällig vor Ort. Wie schon Großmeister Kernspecht sagte : Ein kurzes Tut mir leid, hab sie verwechselt“ ist die einzige Antwort bevor man seinen Platz wechselt. Das normale Bauchgefühl ist also ein wichtiger Schutzschild. Leider lernen wir, uns zuviel anzupassen, Gefühle zu unterdrücken, uns zusammenzureißen. Dabei wird das Bauchgefühl, unser Schutzreflex zerstört.

Ich sitze in einem Lokal, neue Besucher kommen herein, die mir ein unsicheres Gefühl geben.

Was tun, wachsam werden, gehen, bleiben? Sie verschwinden in einen Nebenraum?

Mein ungutes Gefühl verstärkt sich dabei? Laute Worte die ich nicht verstehe dringen aus dem Raum. Was tun, wenn ich allein bin? Oder was in Begleitung? Was würde mein Bodyguard tun?

Ich stehe am Bahnsteig und einige Männer beginnen sich lautstark zu streiten.

Näher kommen und zusehen, oder Abstand halten? Am Eingang eines Parks stehen in der Dämmerung Jugendliche tuscheln und trinken Wodka. Durchgehen oder einen Umweg nehmen? An einem Ort den ich nicht kenne gibt es an einer Rolltreppe ein großes Gedränge.

Ich hab es eilig, mitdrängeln oder abwarten bis es frei ist und dann weitergehen? Man kann sich auf viele Arten entscheiden.

Ein Bodyguard nur auf eine Art.

Er würde niemals sagen wir gehen durch den Park, ich hab ja eine Kampfausbildung.

Weil es nur um die Sicherheit des Klienten geht und nie um sein Ego. Und er weiß das über 90% aller gewaltbereiten Jugendlichen ein Messer bei sich tragen.

Jeder der hier angeführten Fälle zog ein Gewaltverbrechen nach sich.

Und Gedränge an Rolltreppen werden oft für Taschendiebstähle inszeniert.

Als ich in Berlin über den belebten Platz an der Gedächtniskirche ging, wurde ich von einem unscheinbaren älteren Herrn angesprochen. Er sagte mir ich solle acht geben weil hier einige Taschendiebstähle begangen wurden. Das war ungewöhnlich also behielt ich

ihn im Auge und sah aus einiger Entfernung das er noch mehr Passanten ansprach. Und jeder, so auch ich, langte sich sofort und unbewusst an die Tasche in der die Wertsachen waren. Der Mann war also ein Lockvogel, für die Taschendiebe, die nun wussten wo sich hinlangen müssen.

Das Bauchgefühl ist der wichtigste Indikator für aufkommende Probleme, die man nicht vorhersehen kann.

Und besonders wenn ich Schutzbefohlene dabei habe sollte ich ihm Folge leisten, auch wenn die anderen das nicht verstehen. „Ich will aber jetzt auf die Party“, oder „wir müssen doch zu dieser Demo“. Anders ist es wenn ich bewusst ein Risiko eingehe, weil ich denke ich kann es einschätzen. Wenn ich mich zum Beispiel auf dem Oktoberfest betrinke und dann nach Hause wanke, oder meinem Rausch auf dem Bavariahügel ausschlafe. Hier setze ich mich bewusst einer erhöhten Gefahr aus, Opfer zu werden. Oder wenn ich auf eine Party gehe und weiß, daß dort Drogen konsumiert werden. Oder exzessiv Alkohol, besonders wenn ich einige Anwesende nicht kenne. Jeder weiß das Alkohol und Drogen ein Aggressionsverstärker ist.

Deswegen bestimmt man in einer Gruppe ja immer einen Bodyguard. Einen der nicht trinkt weil er die anderen sicher nach Hause bringt und der auch auf die Getränke von denen achtet die nicht am Tisch sind. Der auch sofort reagiert, wenn sich einer der Gruppe plötzlich, kognitiv komisch verhält. Der auch weiß wo, die Security steht. KO Tropfen mit anschließender Schnellvergewaltigung auf der Toilette ist ein Polizeiklassiker. „Mir ist schwummrig ich brauch schnell frische Luft“ Ja aber nicht allein. Ich treffe hier bewusst die Entscheidung das Risiko zu tragen und es zu verwalten.

Umgebungsaufmerksamkeit lässt sich trainieren, indem man z.B. Bodyguard spielt..

Das spielerische scannen der Umgebung macht auch mit Kindern großen Spaß.

Ich sehe was, was Du nicht siehst. Wer entdeckt die meisten Taxis, und wo sie stehen?

Wer entdeckt die meisten Kameras? Wer einen Polizisten sieht hat 100 Punkte. Ein Notausgang bringt extra Punkte. Gerade in U- und S-Bahnen und Bahnhöfen ist es sehr wichtig, die Kameras schnell zu sehen. Mit ein wenig Übung klappt das ganz gut. Stell Dir vor eine Gruppe junger Männer bedrängt dich im U Bahnhof in der Nacht, oder beim warten auf den Bus. Du machst einen Zaun und weichst zurück. Und jetzt könntest Du sagen;“ Lasst mich in Ruhe, ich bin herzkrank und sterbe bei einem Angriff. Dann kommt Ihr alle für 9 Jahre ins Gefängnis. Die Kamera über mir hat euch schon alle aufgenommen.

Das war taktische Kriegsführung: Verbal und Du hast dich zur Kamera hin bewegt weil du ihren Standort kennst. Ich zeige daß ich kein Gegner bin und nur Probleme bringe. Die Beweise sind auch schon gesichert. Aus dieser Haltung oder Ablenkung heraus kann ich natürlich auch proaktive Selbstverteidigung betreiben. Beim weiteren Nachhauseweg muss ich natürlich besonders umsichtig sein. Aufmerksamkeit auf örtliche Gegebenheiten, wie z.B. Kameras, und Taxistände oder Notausgänge bringen immense Sicherheitsreserven. Wer im Hotel kurz den Weg zum Notausgang oder gangbare Fenster

checkt, hat im Falle eines Brandes oder anderer Probleme schon ein großes Sicherheitspolster. Wenn meine Familie mich begleitet, wäre es sogar fahrlässig das nicht zu tun. Allerdings macht es ja auch Spass, einen Brand zu simulieren und sich von den Kindern retten zu lassen. Dann kennen Sie den Weg. Das gleiche gilt für große Veranstaltungsorte, wie z.B. Fußballstadien, Freizeitparks oder Schwimmbäder usw.

Natürlich auch wenn man ein Land oder eine Stadt besucht und übers Internet bucht. Also die Örtlichkeit nicht persönlich kennt. Es schadet nie über Google die Gegend nach Brennpunkten zu checken. Und bei Ländern über die Seite des auswärtigen Amtes. Das schönste Hotel nutzt nichts, wenn es in Berlin Neuköln steht. In der Hotelbeschreibung steht nicht, daß die Gegend von der arabischen Mafia beherrscht wird.

Wir lernen WT um uns und die Familie zu schützen.

Warum also nicht Aufmerksam sein und die Gefahren vor dem Problem erkennen. Ein weiterer Punkt bei Umgebungsaufmerksamkeit ist natürlich das Handy und der Kopfhörer.

Das Telefonieren oder Internetschauen oder whatsappen nimmt so gut wie die komplette Aufmerksamkeit in Anspruch. Dazu gibt es einschlägige Untersuchungen.

Zur erweiterten Sicherheitsplanung gehört auch, das Verhalten nach einer körperlichen Verteidigung zu planen.

Ich habe mich verteidigt, jemanden niedergeschlagen oder massiv außer Gefecht gesetzt. Das Wichtigste wäre, zu verschwinden, besonders in Problembezirken. Wenn in gewissen Bezirken die Polizei erscheint, um jemanden zu checken, erscheinen sofort jede Menge Leute die die Polizei angreifen. Warum sollte es dir besser gehen. Nach einem Konflikt verlässt man die Örtlichkeit. Es geht um den Schutz der Gesundheit. Nach jedem aggressiven Angriff gegen uns, ob erfolgreich verteidigt oder nicht, sind psychische oder körperliche Folgeerscheinungen zu erwarten. Das ist die Regel. Sogar Helden im Film brauchen da erst mal einen Schnaps. Sehr viele tapfere ausgebildete Soldaten haben Albräume und benötigen Hilfe nach den Einsätzen.

Es können als Folge Panikerscheinungen, Unruhe, psychisch ausgelöste Folgerkrankungen oder Schlaflosigkeit entstehen. Sogar erst wesentlich später durch etwas anderes ausgelöst.

Die Fachliteratur bestätigt, daß so ein Schockmoment immer Folgen hat. Das bedeutet zuerst; wenn man nach der Auseinandersetzung verschwinden kann, geht man. Desweiteren geht man am nächsten Tag zu einem Facharzt für Psychatrie. Dem schildert man nun Angstzustände und Panikattacken, Orientierungslosigkeit, Unruhe und Schlaflosigkeit als Folge eines Überfalls. Und das man dringend ein Medikament benötigt weil die Zustände anhaltend und nicht auszuhalten sind. Auch eine Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung ist nötig.

Ob und wann man danach mit einem Anwalt oder allein zur Polizei geht, ist liegt im eigenen Ermessen. Aber nähere Einlassungen sind in dem Zustand und unter Medikamenteneinfluss nicht möglich. Man könne nur angeben, daß man überfallen und geschädigt wurde, und erstattet Anzeige. Wenn man sich nicht entfernen kann vom Ort des Geschehens, bestellt oder reklamiert man einen Krankenwagen oder Notarzt zuerst für sich selber. Panik, Angst und Herzrasen, das heißt Verdacht auf Herzinfarkt sind die Gründe. Bei der Bestellung des Krankenwagens, oder gegenüber der Polizei, gibt man nur an, man sei überfallen worden, hätte sich gewehrt, wie weiß man selber nicht mehr, und könne nun nicht mehr atmen und hätte große Herzschmerzen. Wenn nur die Polizei da ist, besteht man auf einen Arzt, aus genannten Gründen und ist nicht in der Lage näheres zu sagen oder sich zu bewegen. Der Kreislauf ist zusammengesackt. Das ist nichts konstruiertes, sondern eine reelle Vorsichtsmaßnahme vor Folgekrankheiten. Natürlich wird das dann offiziell protokolliert, was nur von Nutzen sein kann. Auch in bezug auf Schadenersatzforderungen aufgrund von körperlichen oder psychischen Verletzungen, von beiden Seiten. Bei Folgerscheinungen wie z.B. Arbeitsunfähigkeit, ein neues Gebiss, etc.

Im Fall Brunner, starb der Helfer nicht an den Schlägen der Täter, sondern am Herzinfarkt, ausgelöst durch den Schockstress der Auseinandersetzung...

Zu einem Sicherheitskonzept, so wie es von einem Bodyguard erstellt werden würde, gehören also viele Facetten. Nur ein Teil davon wäre Selbstverteidigung durch unser WT.

Unsere Zeit verlangt nach mehr Aufmerksamkeit.

Meine früheren Kollegen aus Jugoslawien wurden plötzlich zu militanten Feinden. Ich habe es nicht verstanden, aber es war so. Ähnliches ist auch heutzutage auch woanders zu beobachten

Besprechen wir noch ein Fallbeispiel aus München.

Jeder kann hier eigene Schlussfolgerungen ziehen. Was würde ich tun? Und was würde mein Bodyguard tun? Folgendes trug sich laut Tageszeitung vor etwa 3 Jahren in München Blumenau zu: Auslöser des Streits war ein Fußballspiel. Eine Gruppe von etwa 8 bis 10 männlichen Jugendlichen hatte sich laut Polizei am Montag gegen 17:40 im Innenhof eines Einkaufszentrums zum Kicken verabredet. Sie standen dabei im Kreis und spielten sich den Ball zu. Einer der Beteiligten schoss den Ball dann gegen die Scheibe eines Cafes.

Dadurch fühlte sich ein etwa 70 Jähriger Gast des Cafes belästigt. Er hob den Ball auf und forderte die Jugendlichen auf, doch auf einem nahe gelegenen Bolzplatz weiter zu spielen.

Einer der Jugendlichen rief zurück der Mann solle den Ball wieder hergeben und sich nicht einmischen. Die beiden sollen sich dann „Nase gegen Nase“ gegenüber gestanden haben.

Ein 34 jähriger Rettungssanitäter war privat mit seiner Frau und seinen Kindern im

Einkaufszentrum unterwegs und beobachtete die Situation. Er nahm dem älteren Herrn den Ball ab, gab ihn den Jugendlichen zurück und forderte sie auf, doch woanders zu spielen.

Daraufhin entbrannte ein zunächst verbaler Streit mit einem etwa 20 Jahre alten, rund 2 Meter großen Mann aus der Gruppe. Die Situation eskalierte, die Kontrahenten hielten sich gegenseitig fest und schubsten sich. Dann mischten sich mehrere Jugendliche aus der Gruppe ein. Sie umzingelten den 34-jährigen. Einer hielt ihn von hinten fest und der etwa 20-jährige verpasste ihm einen Faustschlag ins Gesicht. Der Sanitäter ging in die Knie, worauf er von allen Seiten, Schläge in Bauch, Rücken und gegen den Kopf abbekam. Zeugen verständigten die Polizei. Als die Täter dies mitbekamen ließen sie von Ihrem Opfer ab und flüchteten. Der Münchner erlitt Prellungen, Schwellungen und Abschürfungen am Kopf, und kam zur ambulanten Behandlung in eine Klinik.

Seine Familie blieb unverletzt, musste aber schockiert den Vorfall mit ansehen. In einer Sofortfahndung schnappte die Polizei einen 15-jährigen Schüler und einen 18-jährigen Arbeitslosen. Zudem verdächtigt die Polizei einen 17-jährigen Intensivtäter. Alle drei sind zuvor bereits polizeilich aufgefallen. Die anderen Beteiligten hofft sie, durch Zeugen aufzuspüren, ebenso wie den etwa 70-jährigen dessen Identität bisher ungeklärt ist. Soweit der Bericht. Folgende Informationen sind noch nötig.

Das Einkaufszentrum besteht aus ebenerdigen Geschäften die in einem Quadrat angeordnet sind in deren Mitte sich eine kleine Grünfläche befindet. Ca 20 auf 20 Meter. Die Hälfte der Geschäfte steht leer, Das Einkaufszentrum ist trostlos und steht in mitten von alten Wohnblöcken. In dem kleinen Viertel hat die Polizei überdurchschnittlich viele Einsätze .

Jedem, der dort wohnt, sind die kleinkriminellen Zustände bekannt. Jemand der dort nicht wohnt, geht dort nicht einkaufen, oder er weiß Bescheid von den Anwohnern, die er besucht.

Ca. ein Jahr vorher wurde in dem Cafe ein Racheakt verübt, bei dem es einen Messertoten gab

In der Zeitung stand, daß viele Migrantenfamilien trauerten.

Was hättest Du getan, wenn du die Situation beobachtet hättest. Tatsache ist das die jungen Männer sich von dem 70-jährigen gedemütigt fühlten. Ich denke, es hätte sie aber nicht befriedigt, einen Opa zusammenzuschlagen. Er wäre vielleicht gestoßen worden. Aber die Wut der Männer entlädt sich bei dem nächsten der jetzt noch kommt. Die Polizei rät, in so einem Fall zu rufen „daß die Polizei schon informiert ist“. Dann würden die meisten Straftäter flüchten. Naja, ausser in No go areas.

Es gab vielleicht ein Zeitfenster, in dem ein geübter Schlichter hätte eingreifen können.

So wie es der Sanitäter auch getan hat. Dem älteren Herrn den Ball abnehmen, zurückgeben. Und dann mit dem 70-jährigen im Sicherungsgriff sofort zurückziehen, ohne das einer der Aggressoren sein Gesicht verliert.

Dabei ist aber oft das größte Problem der Schutzbedürftige. Meine eigene Erfahrung ist

Man geht dazwischen um jemanden zu helfen, oft einer Frau, gegen einer starken Aggressor. Sobald man dazwischen steht und schlichtet, beginnt der Gerettete nun seinerseits den Angreifer zu beschimpfen. Über die Schulter des Retters. Plötzlich steht man zwischen beiden und denkt sich, „hätte ich nur nie eingegriffen“. Das Verhalten des 70 jährigen lässt auch darauf schließen. Interessant ist, daß er sich aus dem Staub gemacht hat, anstatt der Polizei als Zeuge zugunsten seines Retters zur Verfügung zu stehen. DerWeise sagt: Wer sich zwischen streitende Hunde stellt wird gebissen .

Ein Bodyguard hätte zuallererst Dich und Deine Familie in Sicherheit gebracht. Danach die Polizei gerufen. Dann hätte er aus sicherer Entfernung auf baldige Polizeipräsenz hingewiesen. Vielleicht sogar einen Feuersalarm ausgelöst. Dann hätte er seine Bewaffnung geprüft, weil er weiß, das jeder der Aggressoren ein Messer hat. Und dann eventuell den 70 jährigen in Sicherheit gebracht. Und zwar im aktiven Rückzug wie es Sifu Kastl unterrichtet.

Aber wahrscheinlich hätte ein Profi gegen die Übermacht aus der Entfernung agiert.

War der Sanitäter egoistisch, gegenüber seiner Familie? Aus seiner Sicht nicht, doch mit psychischen Folgeschäden seiner Familie ist zu rechnen. Eventuell mit Umzugskosten wenn die Familie in der Gegend nun gemobbt wird oder nicht mehr Leben kann. Die in Kauf genommen Verletzungen des Ernährers hätten weitreichende Folgen haben können. Bis zum Tod durch Schlag oder Stichverletzung.

Viele Münchner Beispiele zeigen das. Unter anderem auch die gesundheitlichen Folgen wenn man zusammengetreten wird. Arbeitsunfähigkeit durch Operationen, Dauerschmerzen und Psychologische Traumata. Das bedeutet in der Regel Sozialhilfe für die Familie. Und davon ist dann auch jede Zahnsperre, und jeder Schulausflug betroffen, die zukünftige Berufsausbildung oder das geplante Studium der Kinder, und natürlich die Gegend in der man sich nun eine Wohnung leisten kann. Pessimistisch? Nein real.

Der Münchner Fall um Domenico L. zeigt das sehr eindringlich. Ein Italienisches Paar, Ende 20, radelte im Sommer 2013, in München an der Isar entlang. Der Mann radelte etwas voraus. Sie radelten an einem ca. 35 jährigen im Mantel vorbei. Die Frau stoppte nun Ihren Freund, um ihm mitzuteilen, daß der Fußgänger sie gerade angespuckt hat. Der kehrt daraufhin um, um den Fußgänger zur Rede zu stellen. Ein ganz kurzer Streit entsteht. Der Radler dreht sich um, blutverschmiert, der Fußgänger verschwindet. Er konnte bis heute nicht gefasst werden.

Der Radler verstirbt an einem Herzstich.

Aus meiner Sicht gibt es nur zwei Möglichkeiten. Der Spucker war ein Psychopath und/oder er war ein Gewohnheitsverbrecher, der sich die Folgen seines Spuckens nicht leisten konnte.

Ein Mann tut etwas Ungeheuerliches. Er bespuckt eine Frau im Beisein des Freundes.

Das heißt er ist ein Psychopath, dem die Auseinandersetzung egal ist. Noch dazu, weil er bewaffnet ist. Das es sich um einen Psychopaten handelt ist durch das spucken klar ersichtlich. Daß er Erfahrung mit einem Messer hat, zeigte sich danach durch einen gezielten Stich.

Was hättest Du oder ich getan? Die Tat ist schon passiert. Lässt sich nicht mehr ändern.

Ist es vernünftig, sich so jemanden auf Armlänge zu nähern? Im Handbuch für Professionelle Verhandlungsführung steht: Man kann und sollte mit Psychopathen nie verhandeln. Es ist nicht möglich, durch Vernunft etwas zu erreichen.

Bodyguards lernen in diesem Fall. Die Schutzperson sofort in Sicherheit zu bringen. Wenn das nicht möglich ist, den Psychopaten als höchstes Sicherheitsrisiko zu bewerten und unverzüglich auszuschalten. Dazwischen gibt es nichts. Es gibt nur rationales Handeln und kein emotionales. Im besagten Fall, waren die beiden Radler in Sicherheit und hätten sich schnell weiter entfernen können. Sicherheitsrisiko gab es keines mehr. Nun will man aber den Täter nicht davon kommen lassen. Ein mögliches Szenario wäre gewesen:

Ich habe ein Fahrrad und ein Fotohandy. Ich kann mich also bis auf 30 Meter dem Täter nähern und dabei filmen. Wenn er sich entfernt, kann ich im Sicherheitsabstand folgen. Und immer wieder weiterfilmen. Wenn er auf mich zukommt den Abstand vergrößern. Meine Freundin kann ich bitten in einem Sicherheitsabstand von 80 Metern zu folgen und dabei Kontakt mit der Polizei zu halten. Wenn sich die Polizei einfindet, wird sie durch sie geleitet.

Ansonsten wird er durch die Bilder identifiziert werden. Was soll er tun. An der Isar in die Büsche gehen. In ein Haus gehen. Der Ort ist dokumentiert und man wird ihn schnappen.

Oder in öffentliche Verkehrsmittel flüchten. Dort wird er weiter durch Kameras überwacht.

In ein Taxi? Auch keine gute Idee. Unterwegs kann ich weitere Passanten instruieren.

Das wäre die Vorgehensweise eines besonnen Profis. Die Polizei warnt, daß Hilfeleistung die eigene Gesundheit nie gefährden darf. Und mit einer körperlichen Auseinandersetzung war in dieser Situation auf jeden Fall zu rechnen. Das waren zwei Begebenheiten die den Geist schulen. Egal was man getan hätte, eines ist ganz klar.

ABSTAND. Zur Gefahr.

Indem ich Sie vorher erkenne und nicht dorthin gehe, wo ich Sie vermute. Wenn ich schon dort bin, und sie erkenne, entferne ich mich sofort. Wenn ich unmittelbar konfrontiert werde, halte ich Abstand durch den Zaun, mit eigener Bewegung, und mit verbaler Begleitung.

Wird dieser Abstand unterschritten, ist proaktive Selbstverteidigung geboten, oder eben bei einem Angriff sofortige Verteidigung aus dem Zaun bis zur absoluten Kampfunfähigkeit und Bewegungsunfähigkeit des Gegners. Dabei gehe ich immer davon aus, daß der Gegner bewaffnet ist. Danach augenblickliche Sondierung des Terrains (Checking the Area 360 Grad) und dabei Vergrößerung des Abstandes bis man wirklich sicher ist. In der Regel bedeutet das, die Örtlichkeit und den Stadtteil zu verlassen. Am besten durch ein Taxi.

Am nächsten Tag einen Notfalltermin beim Psychater eines anderen Stadtteils wahrnehmen,

(ansonsten einfach in der Praxis als Notfall erscheinen). Und es muss ein Facharzt oder eine psychiatrische Notfallambulanz sein. Schildern des Leidens, Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung und Medikamente gegen Panik und Angst fordern.

Zurück in den Senegal.

.Ich war der Held, hatte die Räuber in die Flucht geschlagen. Ich wurde gefeiert und bekomme sogar heute noch Anerkennung dafür. Allein in meinem Zimmer ging ich die Situation noch einmal Punkt für Punkt durch. Ich erinnerte wie ich einige Minuten vor dem Überfall etwas an einem Stand kaufen wollte. Ich öffnete meinen Geldbeutel, der gut gefüllt war, und zählte für alle sichtbar meine Scheine durch, bevor ich ihn in die Hosentasche zurücksteckte. Ich habe öffentlich den reichen Touristen gegeben. War ich nun der Retter, oder der Verursacher, der eine ganze Gruppe in Gefahr brachte. Sicherlich stark mitverantwortlich. Auf jeden Fall habe ich daraus gelernt.

Ich Danke Sifu Erwin Kastl für seine Hilfe und sein Engagement mir gegenüber.

Alle seine Schüler haben die Möglichkeit, das komplette Wing Tsun System zu erlernen. Um das noch zu vereinfachen und zu erleichtern, hat er alle Programme als DVD verfilmt und noch zusätzlich als Text niedergeschrieben. Er bildet sich ständig weiter, um nur die beste und wirkungsvollste Selbstverteidigung an seine Schüler weiterzugeben.

Ich danke meinen Trainingspartnern für etliche Stunden zusätzliches Training, das es erst möglich machte diesen Stand zu erreichen.

Vielen Dank Rüdiger und Daniel.

Und ich danke allen, die mich beim Training motivieren und allen, die mich beim Training zum Lachen bringen.

Torsten, Januar 2016 ***Wichtiger Hinweis: Die Arbeit wurde vor dem sogenannten Sylvesterskandal verfasst.***