

Selbstbehauptung, Selbstverteidigung und Zivilcourage

Kritische Betrachtungen

1.zur Selbstbehauptung

Nach Jungmannjahren, den dazugehörigen Unbesiegbarkheits-Räuschen und dem süßen Genuss von Schmerz und Gewalt und nach 45 Jahren des Lernens, Erforschens und Trainings von diversen Kampfsystemen, ihren Prinzipien und Philosophien und vor allem nach Unterrichten und Begleiten unterschiedlichster Menschen behaupte ich heute (mit 71):

- die Versprechen der kommerziellen Anbieter, der meisten Verbände und der ungezählten diplomierten „Meister“ sind nicht haltbar.
- Es ist gefährlich für die Gesundheit und das seelische Wohlbefinden, wenn von Schnellkursen, Videos, ein paar Jahren im Dojo oder teuren Schulungen erwartet wird, dass man sich in realen Situationen allein mit dem erworbenen Wissen selbst verteidigen kann.
- Die in Polizeilehrgängen, Frauenkursen, Gewaltpräventionsseminaren und Senioren-/Behinderten- /Psychiatrietrainings u.ä. vermittelte Sicherheit hält weder der Alltagssituation auf der Strasse, noch der Gewalt in Familien und auch nicht den Angriffen im Gesundheits-/Sozialdienstbereich stand.
- Durch zunehmende Kommerzialisierung und Wettkampforientierung hat die ethisch/moralische Komponente der traditionellen Kampfkünste an Bedeutung verloren. Mangelnde psychische Eignung und Qualifikation der Ausbilder, keine Lehrer-Schüler-Bindung, Milieukontakte und undifferenzierten Aufnahmekriterien öffnen die Ausbildungsangebote ohne Schranken für jede und jeden.
- Selbstbehauptung als Kompetenz im Alltags-, Arbeits- und Beziehungskampf gilt neben ungezählten Selbstoptimierungskonzepten als erstrebenswerte Eigenschaft. Nach intensiver und oft unbemerkter Fremdbestimmung von der Wiege über Schule, Ausbildung und Konsumverhalten erscheint dieser Begriff zuerst mal recht emanzipatorisch und förderlich für die Entwicklung zum reifen Menschen. Unreflektiert übernommen und „trainiert“ wird Selbstbehauptung zum „Tool“ für die Stärkung des ICH, zum „must“ für alle möglichen Autonomievorstellungen ohne Rücksicht auf die Nächsten. Durchsetzung von individuellen Bedürfnissen ist- ungeachtet der neurotischen Störungen bzw. ohne Berücksichtigung des jeweiligen Persönlichkeitszustandes wieder ein Merkmal für „Marktfähigkeit“ geworden. Hauptsache beweisen, daß „ich auch jemand bin“- im Strassenverkehr, im Zugabteil oder am Strand. Respektlos Respekt und Raum fordern wird zum Indiz für persönliche Stärke und Kritik bzw. Regeln werden als Unfreiheit und Entfaltungshemmnis definiert. „Sei ganz Du“, „ich bin so wie ich bin“ und die Forderung nach Einzigartigkeit werden von Industrie, Influenzern und fragwürdiger Pädagogik als Mantra verbreitet und ob nun die Parfümwolke, der Lärm oder der Ellenbogeneinsatz in der Fußgängerzone und im Strassenverkehr stören oder sogar die anderen einschränken oder gefährden- die Freiheit der anderen zählt in diesem Konzept wenig. Einst hieß es „egoistische Selbstbezogenheit“, wenn das Streben nach Selbstwirksamkeit rücksichtslos, unsozial oder sogar psycho- bzw soziopathisch mit all den bekannten Folgen ein Zusammenleben verschiedener Lebensentwürfe unmöglich oder zumindest anstrengend und wenig konstruktiv werden läßt. Wenn ein „Selbst“ nur dann entwickelt bzw. gepflegt werden kann, wenn gesellschaftlich vereinbarte Grundsätze verletzt und mißachtet werden, dann wird es zur Gefahr für das friedliche Zusammenleben. Wenn ich dazu noch trainiere, daß dieses „Selbst“ sich noch mehr durchsetzen kann, sich behauptet und dies auch noch verteidigen kann, dann ist Selbstbehauptung sozial toxisch und läßt keine Reifung der Fähigkeit zum Miteinander zu.

- Unter diesem Aspekt ist daher auch die Verteidigung diese „Selbst“ genauer zu untersuchen. Ist der Mensch, welcher Techniken lernt, die ihn eindeutig zur Waffe ausbilden überhaupt in der Lage zu entscheiden, ob es sich tatsächlich um einen Angriff (körperlich oder mündlich) handelt oder nur eine Eitelkeitskränkung und welche Reaktion ist angebracht oder zu vermeiden?
Ist der selbstbewußte Ichling, der auf einen angeblich schrägen Blick aggressiv reagiert und diesen beantwortet mit der Einstellung „das laß ich doch nicht mit mir machen!“ tatsächlich Erfolgsmodell für eine Gemeinschaft, die eigentlich von gegenseitiger Hilfe, Mitgefühl und Rücksichtnahme abhängt?
Der „Häuptling“ meines Ichs zu sein erfordert zuerst die Begegnung mit dem „Du“, das Erkennen der fragilen Beziehungen und der Notwendigkeit des behutsamen Kompromisses. Ohne Verantwortungsgefühl und „Nächstenliebe“ ist Selbstbehauptung nur ein wohlfeil formulierte Recht des Stärkeren und damit so ziemlich das Gegenteil von Befreiung oder gar Emanzipation.
Kutte, Ape, grollender Auspuff und Krav Magha sind gut zur Durchsetzung meines Willens geeignet- aber ganz sicher nicht für das lebensfreundlich gestaltete Miteinander verschiedener Lebensentwürfe. Fahrradfahrende Vegetarier, die den bratwurstessenden Spaziergänger verachten, beleidigen, ausgrenzen und wegrempeln sind sicherlich genauso gut im Selbstbehaupten, wie die alkoholisierten fetten Hooligans, die ohne Bedenken die Fans der gegnerischen Mannschaft zum Krüppel schlagen.
Ob Handtuchbesetzer oder Frühstücksbuffetinvasoren, kindliche Messerschwinger oder ideologisch verwirrte „Freiheitskämpfer“- ihnen sind die Folgen ihres Tuns egal! Hauptsache die eigene Sache, die eigene Idee, die eigenen Vorstellungen durchsetzen- und wenn die Umgebung nicht willig ist so braucht man eben Gewalt.
So kann es passieren, daß Shikantaza oder die Middendorf sche Atemschule den Amokschützen zu präziseren Abschüssen befähigt.
Fazit bis hier:
Ohne persönlich Reife, ohne Kontrolle und ohne gesellschaftliche bzw. erzieherische Begleitung „einfach so mal“ das Selbstbewußtsein stärken, sich selbst behaupten lernen und sich sogar verteidigen können und ohne einen moralisch/ethischen Hintergrund bzw. einer sozial verträglichen Lebensidee und der dazugehörenden sozialen Kompetenz ist Behauptungs- und Verteidigungstraining hoch risikoreich und vergleichbar mit der Kalaschnikow in den Händen eines Kindes.
- vgl. [Waffengesetz](#)
Allgemeine Voraussetzungen für Waffen- und Munitionserlaubnisse (§§ 4 - 9)

Die Absicht hinter der Handlung und die Charaktereigenschaften des Handelnden sind entscheidend.

Eine gesellschaftliche Ächtung auf allen Ebenen ist erforderlich, die den Missbrauch der eigenen Kräfte ähnlich verurteilt, wie den Missbrauch von Macht, Überlegenheit oder Abhängigkeitsverhältnissen. Das Tragen einer Waffe ist streng geregelt.

Das „eine Waffe sein“ nicht!!!



2.zur Frauenselbstverteidigung

Frauen SV ist besonders in den westlich geprägten Länder ein sympathischer Begriff. Kaum infrage gestellt signalisiert er „hier wird den Schwachen geholfen“ und die InstruktorInnen sind ohne jeden Zweifel gute Menschen.

Da gibt es Techniken, die von einer buddhistischen Nonne entwickelt wurden, Griffe und Schläge, die nur Frauen vermitteln dürfen und Frau Doktor Christine Theiss als Postergirl für Studios macht das Geschäftsmodell attraktiv und seriös

WenDo, Regine Hallmich und Marie Lang, Wing tsung und Spaß an Hodentritten (, *Wenn Sie sich verteidigen lernen und dabei Spaß haben wollen sind Sie hier richtig!*“) versprechen „Du kannst das!“ und wer glaubt nicht einer Weltmeisterin?

Das alles macht den Eindruck von Machbarkeit, erlernbarer Brutalität und dies unter Bewahrung von weiblicher Attraktivität und gleichzeitig Minderheitenschutz, politischer Korrektheit und das alles in kurzer Zeit.

Nicht selten wird das Training von erfahrenen langjährig trainierenden KampfsportlerInnen, ehemaligen Soldaten und Militärs angeleitet, die selbst 1000nde von Stunden geübt haben aber wenig von Psychologie und Didaktik verstehen.(mir sind etliche 2mtr-Männer mit 50er Oberarmen begegnet, die jungen zart gebauten Frauen Fußhebel beibringen wollen, die ihnen selbst natürlich sehr leicht fallen, die aber mit 54Kg gegen einen 115kg schweren schmerzunempfindlichen Aggressor null Wirkung haben)

Eine andere Gruppe besteht aus intellektuellen GewaltpräventionsexperteInnen, die nie einen Hodentritt ausgeteilt geschweige denn eingefangen haben und die schon bei der Vorstellung quieken in ein männliches Geschlechtsteil zu beißen.

In einer kleinen Gruppe von Hardcore Fightern wird tatsächlich Zerstörung, Skrupellosigkeit und Tötungsbereitschaft gelehrt- aber auch diese bei Lebensgefahr sehr nützlichen Haltungen können nicht in kurzer Zeit „erlernt“ werden.

Um eine Nagelfeile ins Auge eines Angreifers zu stechen ist mehr gefordert als „böse gucken, entschlossen atmen und STOP schreien können“.

Ähnlich sieht es auch in den Deeskalationskursen für soziale Einrichtungen, Kliniken und Ämter aus.

ProDeMa® oder P.A.R.T® sind gut bezahlte, auf umfassenden Curricula aufgebaute Konzepte, die nur in ganz speziellen Settings funktionieren (grundsätzlich nicht ohne Support und ausgefeiltem Alarmsystem)

Auch hier gibt es keine wirklich bedrohlichen Trainingsszenarien und erst recht keine charakterlichen bzw. körperlichen Auswahlkriterien für die Teilnahme (Übergriffe werden selten dokumentiert und die rechtlichen Vorgaben nicht so ganz selten nicht eingehalten).

Es ist ein Unterschied, ob ich in der Theorie alle verfügbaren Kräfte bündeln , einen kraftvollen Schrei platzieren, trotz (angenommener) Bisswunde und (vorgestellter) Schere in der Hand eines Psychotikers (oder eines 92jährigen Eisenbiegers in der Gerontopsychiatrie) die Ruhe bewahren kann-oder ob mir das in in der Kinder-und Jugendpsychiatrie gegen eine 12jährige Strassenratte gelingt.

In allen oben genannten Bereichen ist Schmerzunempfindlichkeit, Bewegen im rechtlich erlaubten Rahmen und sehr gute körperliche Verfassung notwendig- und nicht zuletzt Zeit und Lust zum immer und immer wieder üben.

Wenn es ums Leben und der eigenen Unversehrtheit geht, ist Gnadenlosigkeit, Gewaltbereitschaft und Hinterlistigkeit angebracht. Da wird sich nicht verneigt, nach dem Kampf abgeklatscht und keine „Unsportlichkeit“ bestraft.!

Hier gibt es keine Regeln und keine Ringetikette mehr- hier geht's um alles.

Wie soll Frau/Mann das lernen? Wo kann ich 4000mal den „Hodenzerquetscher“ solange ausprobieren, bis er mir auch unter hohem Stress gelingt? Wie kann ich lernen, wann jemand wirklich kampfunfähig ist, wie kann ich trotz Adrenalinzittern das Kantholz auf einem echten Gesicht platzieren?

Und vor allem- wie lerne ich Situationen einzuschätzen, die heute komplett anders als morgen zu bewerten sind. Wie ist das, nicht gegen Gesichtsschild und Ganzkörperprotektoren zu schlagen, wenn echtes Blut spritzt und echte Menschen echt schreien?

Im Folgenden ein Modell aus dem Lehrplan „AffektkontrollTraining®“ von 1999

Die 15 Schritte der Grenzüberschreitung:

1. ins Blickfeld dringen
2. eindeutig mustern (Gesten, Mimik, Handküsse, Zunge, Zwinkern)
3. ansprechen (Angebot machen, Vorwand)
4. ansprechen (Doppeldeutig, Zoten, sexistische Hinweise)
5. zufälliges" Berühren (ohne Hände)
6. eindeutiges Andrücken
7. Anfassen (Zonen 3. Ordnung - Arme, Haare, Schultern)
8. Anfassen (Zonen 2. Ordnung - Rücken, Hände, Taille, Knie)
9. Anfassen (Zonen 1. Ordnung - Brüste, Bauch, Gesäß, Oberschenkel, Geschlechtsteile, Hals)
10. Nackte Haut berühren (Gesicht, unter der Kleidung)
11. Kleider abstreifen, ausziehen
12. Kleidung herunter reißen, bedrängen
13. Festhalten (an die Wand, zu Boden drücken)
14. Schlagen, würgen, Schmerzen zufügen, nötigen, bedrohen
15. Mit Waffe zwingen, fesseln, knebeln, mehrere Personen

Entwicklung:

Von Auffallen über Stören weiter zum Bedrängen bis zum Bedrohen sind verschiedene Grenzen zu überschreiten.

Darum muss die Grenze und die jeweilige Überschreitung unbedingt klar und verständlich angezeigt werden.

Das heißt abhängig vom Niveau und von der Art des Übergriffs abgeleitet, muss der Hinweis Täter- und Tat angemessen gegeben werden, da sonst Missverständnisse zu Unter- bzw. Überreaktionen führen können, die sich eher eskalierend auswirken können. Die eigene seelische und körperliche Konstitution, das Terrain, die Tageszeit, mögliche Hilfe, mögliche Waffen ebenso wie das eigene Männerbild, das Selbstbild und die eigene Rolle in der kritischen Begegnung sind bedeutsam für die Interpretation der Situation und die Reaktion darauf.

Gründe für sexuelle Belästigung bzw. Übergriffe gilt es zu erkennen und zu verstehen (nicht Verständnis haben!) , Gründe für die eigene Haltung und Handlungen in diesen Momenten (sowohl in der Imagination wie auch in der Realität) auch.

Die Spannbreite vom einfachen Missverständnis (Signalübersetzung verkehrt), plumpem Flirtversuch, Platzhirschgehebe, Mallorca-Stimmung, Drogen über Machtphantasien, Selbstüberschätzung bis hin zu pathologischen Motiven wie Strafen, Angst machen, Töten wollen sollte als Teil des menschlichen Verhaltenspektrums erkannt werden. Dämonisierung und Ideologisieren verschiebt den Blick und damit die richtige Einschätzung, wodurch eine angemessene Reaktion behindert

wird.

Echte wirksame und nachhaltige Selbstverteidigung führt konsequent gedacht zum Tod, zur schweren bleibenden Behinderung und in jedem Fall bei den Ausführenden zur posttraumatischen Belastung.

Dies ist allemal besser als selbst getötet zu werden- aber man muß im Training auch darüber unterrichtet werden.

Natürlich sind dem Amokläufer, dem psychisch Kranken, dem Vollberauschten oder dem ideologisch motivierten „Krieger“ ethisch/moralische Leitlinien nur hinderlich in dem Bestreben, sich und seine Absichten durchzusetzen. Hier hilft kein Appell, kein Gespräch und keine „sanften Deeskalationstechniken“- besonders dann nicht, wenn ich diese Strategien nicht gelernt und ausreichend Erfahrung damit habe.

Ein gut trainierter Barenuckle-Fighter oder Irish Stick-Schwinger, voll mit Testosteron/Tilidin/Adrenalin/Amphetamin ist eine gefährliche Waffe - ein Messer- oder Machetenmann auch und ebenso ein neurotisch getriebener Ichling, der seine Techniken aus You Tube abguckt.

Was genau hilft mir da ein 10 moduliger SV-Kurs?

Ein evidenzbasierter Lehrplan, erfahrene Trainer, ausreichende Selbsterfahrung und körperlich/seelische Eignung der Lernenden sind selten in den Konzepten (vor allem, wenns dabei hauptsächlich um *Geschäftsideen* geht) zu finden.

Dazu kommt noch, daß ein durchschnittlicher Mensch selten ausreichend viel Zeit fürs Training hat. Da bis heute auch von den Verbänden, den Vereinen, KK-Foren und Schulen keine klaren Positionen vertreten und diese erst recht nicht in einer gemeinsamen Aktion veröffentlicht werden, sind auch keine entsprechende Leitfäden bzw. Curricula von ihnen zu erwarten.

Der Unterschied zum freien Waffenbesitz ist nicht groß, die Gefahren sind ähnlich und die Gleichgültigkeit der Bevölkerung auch.

Wenn wir jedoch genau hingucken, wem wir unser Motorrad, unsere Kettensäge oder unseren 300PS-Boliden ausleihen, dann sollten wir auch genau hingucken, wem wir schmerzhaft oder sogar tödliche Techniken beibringen, für die es keinen Gegenstand braucht- außer nur unseren Körper und unsere Absicht.

Ein paar interessante Links zwischendurch:

<https://unser-deutschland.com/2021/02/09/antifa-setzt-auf-kampfsport/>

<https://www.vollkontakt.info/>

<https://www.bpb.de/politik/extremismus/rechtsextremismus/279552/der-extrem-rechte-kampfsportboom>

<https://www.bpb.de/politik/extremismus/rechtsextremismus/279552/der-extrem-rechte-kampfsportboom>

<https://www.supernovamag.de/antifa-kampfsport/>

<https://dasversteckspiel.de/hintergruende/wehrhaftigkeit-und-selbstoptimierung-kampfsport-in-der-extremen-rechten-330.html?more=true>

und zu guter Letzt noch ein ganz dickes Brett für unter Euro 60.-

<https://www.udemy.com/course/selbstverteidigung-lernen/>

2a.. kurzer Abstecher in weitere „Selbstwelten“

Selbsterfahrung,-erkenntnis,-kontrolle,-genügsamkeit,-bild

Messer,Gabel,Schere,Licht.....

Wer eine Waffe mit sich führt- natürlich nur für den Fall der Fälle!- der wird sie benutzen, wenn er der Ansicht ist, daß genau dieser Fall gerade eintritt.

Wer keine grundsätzlich Ethik, Scham, Hemmung hat und wer weder Ich- noch Sozialkompetenz erworben hat (besonders auch außerhalb der eigenen Peergruppe!) darf keinen scharfen Hund führen, keine Waffen tragen und keinen gefährlichen oder seine Nächsten gefährdenden Beruf ergreifen.

Er soll auch keine gesundheits- bzw. lebensgefährdenden Fähigkeiten erlernen.

Wer Kampfsport als Therapie anpreist (gut für Körper,Seele und Geist)ohne auch nur ansatzweise die Standards aus Pädagogik und Psychologie zu kennen. handelt verantwortungslos.

Ohne Aufnahme- und Ausschlusskriterien die Teilnahme beliebig zu gestatten, und ohne erfahrene reife umsichtige Anleitung zu begleiten wird dann auch noch noch grob fahrlässig.

Wenn ohne ethisch fundiertes Curriculum (nur technische Prüfungsanforderungen reichen nicht), mit fragwürdigen Graduierungsrichtlinien und von noch fragwürdigeren Club-/Vereins-Geschäftsinteressen und entsprechenden Trainern geleitet ein Mensch zur Kampfmaschine ausgebildet wird, so mag dies zur Meisterschaft im Cage reichen- niemals aber zur Lebensmeisterschaft im Sinne der ethischen Prinzipien von defensiver Selbstverteidigung.

Es lohnt sich hierzu, die Menschenrechtscharta (und Menschenpflichten!), die Lehren von Kano und Funakoshi und die in allen Kulturen und zu allen Zeiten formulierten Regeln des friedlichen Zusammenlebens durchzulesen.

Gib niemandem ein Schwert in die Hand, der nicht tanzen kann!

Die Rede ist hier nicht von Standard- oder Modetänzen, erst recht nicht von Kriegstänzen.

Musashi (dem dieser Spruch durchaus zugeschrieben werden kann-auch ohne Quellenangabe(meint damit den Tanz des Lebens, des Miteinander, der Liebe zueinander im Vergleich zum Totentanz, dem gegeneinander, dem Hass)

vgl. hierzu

Miyamoto Musashi in der Höhle Reigandō:

Dokkodō – Die 21 Regeln der Selbstdisziplin.

Go Rin No Sho – Das Buch der fünf Ringe

und natürlich Herr Sun Tzu

vgl. auch den Brief von Edi und die Abhandlung von Füllgrabe

3. zur Zivilcourage

<i>Zivil</i>	Bürgerlich, nicht militärisch/polizeilich, ohne Anweisung von staatlichen Weisungsbefugten, freiwillig
<i>Courage</i>	Mut, risikobewußt, trotz Gefahr besonnen bleiben (vgl. Wut, Affekt, Übermut)
Stichworte	Nothilfe, Notwehr, allg. Hilfeleistung (Kenntnis über Rechte/Pflichten/Versicherungsschutz)

Situationsvarianten (sicher unvollständig):

- je mehr Unabwägbarkeiten desto mehr Selbstschutz
- Zahl der beteiligten Personen und deren Zugehörigkeit (*Spannbreite zwischen "proud boys" und ukrainischen Frauen*)
- Zuschauer, Zuschauerzugehörigkeit
- Hindernisse, nützliche/gefährliche Gegenstände
- wer ist gefährdet/wer ist gefährlich?
- Umgebung, Licht-/Bodenverhältnisse
- Fluchtwege/Sackgassen
- mögliche Folgen der Einmischung
- eigene Verfassung
-

Voraussetzungen für couragiertes Handeln:

- Möglichkeit für unbeobachtetes sicheres Absetzen des Notrufes
- Ortungsmöglichkeit des Standortes
- schnelles Erfassen der Situation, Überblick verschaffen
- mehrere Optionen erkennen und entscheiden können
- Sicherheit in Wort und Handlung, Erfahrung
- eigene Überzeugung, Codex,
- Selbsterfahrung, eigener aktueller Zustand, Risiko ist bewußt
- Fähigkeit zur Deeskalation, zu konstruktiven Lösungen
- Angst und Flucht sind kein Versagen!
- Bereitschaft, die Folgen zu tragen
-

Problematisch:

- ethnische, religiöse, politische, ideologische Konflikte
- Konflikte in Verbindung mit "Clan-Streitigkeiten"
- Alkohol, Drogen, kriminelle Gruppenkämpfe
- mehrere Täter, Bewaffnung, Kampfsportler
- Täter und Opfer vereinen sich gegen Helfer
- keine Fluchtwege
- Dauer von Notruf bis Eintreffen der Einsatzkräfte
- mögliche Racheaktionen
- "Held" sein wollen, keine Übung/Vorbereitung

•

4. Reflektionen

- Es reicht nicht, wenn Politiker Zivilcourage fordern. Sie müssen es vorleben.
- Es muß auf allen gesellschaftlichen Ebenen unterrichtet werden.
- Allgemeine Wertschätzungs-Kultur muß belohnt, "Geringschätzungs-Kultur" geächtet werden (besonders im Alltag, am Arbeitsplatz und in Lokalpolitik!).
- Menschen müssen dazu befähigt werden.
- Opfer- bzw. Helferschutz muß juristisch, versicherungstechnisch und medizinisch verlässlich sein.
- welche allgemein gültigen ethisch/moralisch/rechtlichen Grundsätze gelten für Helfer, für die sie ihre Gesundheit riskieren.
- Verbesserung/Vereinfachung technischer Voraussetzung für sicheren Notruf, Verpflichtung der Hersteller, Kurse
- Überdenken und anpassen der bekannten Konzepte, Kurse Praxis (zielgruppenorientiert)
-

5. Hinweise

Unfallversicherung

Für Personen, die im Interesse der Allgemeinheit tätig sind.

www.dguv.de/de/versicherung/versicherte_personen/ehrenamtler/index.jsp

daraus:

Versichert sind:

-
- **Personen, die bei Unglücksfällen, gemeiner Gefahr oder Not Hilfe leisten oder einen anderen aus erheblicher Gefahr für seine Gesundheit retten, beispielsweise Erste-Hilfe-Leistung bei Straßenverkehrsunfällen, Einsatz bei Naturkatastrophen.**

keine schlechte Idee

der MUTIG- PREIS de.wikipedia.org/wiki/Mutig-Preis

Voraussetzungen für mutiges Verhalten

Hier hat *Wolfgang Gärthe* sieben Voraussetzungen für couragiertes Verhalten veröffentlicht.

Bißchen simpel dagegen wirkt

Die Polizeiliche Kriminalprävention der Länder und des Bundes (ProPK) hat „Eine Initiative der Polizei für mehr Zivilcourage“ ins Leben gerufen. Sie nennt dabei „Sechs Regeln für den Ernstfall“:

ähnlich:

Hinsehen statt weggehen – sechs praktische Regeln für kritische Situationen:

<https://www.bundespolizei.de/Web/DE/02Sicher-im Alltags - />

[02Zivilcouragezeigen/Zivilcouragezeigen_node.html](https://www.bundespolizei.de/Web/DE/02Zivilcouragezeigen/Zivilcouragezeigen_node.html)

Diese sechs Regeln für kritische Situationen sollen zeigen, dass jeder Mensch unabhängig von Alter, Geschlecht, Größe oder Körperbau, Hilfe leisten kann, ohne sich selbst in Gefahr zu bringen.

Auch gut:

www.buergergesellschaft.de/praxishilfen/konfliktloesung/hintergrundtexte/zivilcourage/

und

<https://prezi.com/kl0vfn0-6lqi/prasentation-facharbeit-zivilcourage/>

Thema Notruf

<https://www.morgenpost.de/ratgeber/article213129789/SOS-Funktion-Mit-diesem-Trick-setzen-Sie-heimlich-Notruf-ab.html>

6. Nicht einfach!

Ich bin mir sicher, daß die oben beschriebenen Überlegungen von vielen Experten, Betroffenen und anderen "Nachdenkern" schon oft und an verschiedenen Stellen vorgetragen wurden.

Meine subjektiven, auf meinen persönlichen Fokus beschränkten Gedanken sollen weder als neu, exquisit noch als zuende gedacht verstanden werden.

Unter Umständen können sie als Mosaikstein verwendet werden beim Erstellen neuer Konzepte, neuer Strategien und der Anpassung an neue Situationen.

Es geht hierbei nicht um Aufrüstung, Rentnerkommandos oder Blockwartausbildung. Bewaffnete bzw. Menschen zu stoppen, die als Waffe trainiert sind und/oder unter starkem Drogeneinfluß stehen, ist selbst für junge, fitte Helfer schwierig.

Wenn es stimmt, daß Skrupel-/bzw. Respektlosigkeit zunimmt, wenn archaische Haltungen, Gleichgültigkeit und Selfiewahn, Spaß an Gewalt und unsolidarisches Denken in vielen Lebensbereichen problematisch werden- dann glaube ich, daß es nicht ausreicht, wenn Politiker oder andere Prominente zur Zivilcourage auffordern.

Erst recht nicht für Senior_innen!

Bin ich bereit, meine durch gesunden Lebenswandel erworbene Gesundheit und Lebenskraft und die schöne Perspektive auf die letzten Jahre für einen kurzen Moment zu opfern (ohne sicher zu sein, daß es keine negativen Konsequenzen für mich hat) ?

Ich habe keine Personenschützer, kein Finanzpolster, keine Lobby und selbst kleine Schrammen heilen schlecht!

Nicht ganz einfach!

6. zu guter Letzt

Mir ist klar (und nicht unrecht) dass der ganze Text schwer nach Sozialromantik und Tradition riecht.

Altbacken und puristisch, verschroben und aus der Zeit gefallen erscheinen die Ausführungen wenig interessant.

Dieses Geräusch einer senilen Spaßbremse erzeugt bei Trainern, die sich mit selbst ausgesuchten asiatischen Namen schmücken (a.d.St. Grüße an Andy Lee und Prof. Dau Nchen) oder bei hochgedienten Schwarzgurträgern, die die Prüfungsordnung auf japanisch runterbeten können oder bei „Schülern von.....“, die strenger gucken als es der Gründervater, nur verächtliche Reaktionen.

Das mag daran liegen, dass die oben genannten „noch nicht soweit sind“ oder gar nicht so weit sein wollen oder glauben, sie seien schon weiter oder dass es „jetzt aber zu philosophisch wird“ oder... oder...

oder dass sie schlicht doof sind oder
dass ich doof bin
oder so.

Mit Verlaub- hier geht's nicht um recht oder richtig oder falsch....
es geht mir einfach nur ums Aussprechen, zur Prüfung vorlegen und Durchkauen.

Vielleicht fällt ja jemand was dazu ein.

Viel Glück

Thomas Brendel

P.S.: Es ist wie beim Wurstmachen



Leseempfehlung dazu: PDF-Script Edi und PDF-Script Füllgrabe (von Edi zugeschickt)