

Tatort Straße

© 2019 Hans Zack

Autor: Hans Zack

Umschlaggestaltung und Bilder: Hans Zack

Druck und Vertrieb im Auftrag der Autorin/des Autors:

Buchschmiede von Dataform Media GmbH, Wien

www.buchschmiede.com

ISBN: 978-3-99084-834-0 (Band I)

ISBN: 978-3-99084-836-4 (Band II)

Printed in Austria

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Den Opfern
steigender Kriminalität
gewidmet

INHALT

BAND I - Grundlagen

Vorwort.....	1
An wen richtet sich dieses Buch?	5
Kampfkunst.....	11
Selbstverteidigung.....	13
Sein und Schein – Das Problem unzutreffender Vorstellungen	17
Selbstüberschätzung.....	19
Notwehrüberschreitung.....	22
Effiziente Selbstverteidigung.....	27
Allgemeines.....	27
Das Pareto-Prinzip.....	30
Zur Trainingseffizienz.....	35
Repetitio est mater studiorum.....	39
Die Beschränkung auf das Wesentliche.....	42

Die Grenzen der Selbstverteidigung.....	51
Objektive Grenzen.....	52
Subjektive Grenzen.....	57
Selbstverteidigung beginnt im Kopf.....	61
Angst und Überwindung.....	65
Nachdenken und Zweifel.....	80
Mentales Training.....	85
Typologie von Konflikten.....	103
Allgemeines.....	103
Geplante Verbrechen.....	109
Situative Konflikte.....	117
Exkurs: Selbstverteidigung für Frauen.....	131

BAND II – Training, Übungsszenarien

Körperarbeit.....	1
Allgemeines.....	1
Schweiß spart Blut, Struktur schafft Effizienz.....	5
Die Konfliktskala.....	29
Allgemeines.....	29
Vermeidung von Konflikten.....	31
Die psychologische Beeinflussung des Gegners....	44
Die Ausgangssituation.....	44
Konfliktabwendung.....	56
Unabwendbarer Konflikt.....	65
Der Sturm bricht los.....	71
Der Präventivschlag.....	71
Statische Angriffe.....	93
Dynamische Angriffe.....	114
Unbewaffnete Angriffe.....	121
Bewaffnete Angriffe.....	127
Bodenkampf – Die letzte Verteidigungslinie.....	143
Die „After-Fight-Verteidigung“.....	147
Schlusswort.....	175

Vorwort

Vor vielen Jahren hatte ich eine Liaison mit einer Frau, die mit einem vorbestraften Gewalttäter zusammen war. Als Reaktion auf unsere Liebschaft vergewaltigte er sie und drohte anschließend, sie, ihre beiden Kinder und mich umzubringen.

Als rechtstreuer, unbescholtener Bürger erstattete ich daraufhin Anzeige bei der Polizei. Im Anschluss an meine Einvernahme fragte ich den Polizisten, wie ich mich in Anbetracht dieser ernstzunehmenden Situation nun verhalten soll. Was er sagte, war eine Offenbarung:

„Wissen sie, wenn sie jemand umbringen will, dann wird er das auch tun, da kann ihnen die Polizei auch nicht helfen. Da müssten sie schon der amerikanische Präsident sein, doch auch die wurden schon ermordet.“

Sehr interessant.

Aufgrund der Gefährlichkeitseinschätzung des kriminalpolizeilichen Ermittlungsdienstes wurde die misshandelte Frau mitsamt ihren Kindern dann in einem Frauenhaus untergebracht, welches sie nicht verlassen durfte, da man davon ausging, dass der Typ seine Drohung wahr machen würde.

Ich sprach dann bei der Richterin vor um zu fragen, wie es sein kann, dass man diesen Typen frei herumlaufen lässt, man also nicht den Täter sondern das Opfer wegsperrt. Die zuständige Richterin meinte hierzu blasiert und desinteressiert:

„Gehen sie zur zuständigen Staatsanwältin.“

Bei dieser angekommen sagte sie mir mit genervt-aggressivem Unterton:

„Wir werden schon unsere Maßnahmen setzen!“

Die einzige „Maßnahme“, welche dann allerdings gesetzt wurde, war die, dass der Typ mehrmals zu einem sogenannten „Verdeutlichungsgespräch“ eingeladen wurde, zu welchem er aber kein einziges Mal erschien, was für ihn auch ohne jegliche Konsequenzen blieb.

Auch ich und die Frau wurden mehrere Male zu so einem „Beratungsgespräch“ eingeladen, wo wir jedes Mal auf die Gefährlichkeit dieses Typen hingewiesen wurden. Zuletzt drohte man der Frau sogar, dass man ihr die beiden Kinder wegnehmen wird, falls sie die (unzumutbaren) Zustände im Frauenhaus verlassen sollte, da sie ihre Kinder damit in eine unabsehbare Gefahr bringen würde.

Während der Abwesenheit von ihrer Wohnadresse konnte dieser frei herumlaufende Typ dann in Ruhe ihr Auto demolieren, ihren Keller und das Postfach aufbrechen und ihr mit diesen Diebstählen weiteren Schaden zufügen.

In der anschließenden Gerichtsverhandlung kam er dann „in dubio pro reo“ („Im Zweifel für den Angeklagten“) mit einer bedingten Haftstrafe davon, woraufhin er mit dieser weiteren Vorstrafe dann endgültig auf „arbeitsunfähig“ machte, um damit als „Belohnung“ vom Staat Sozialhilfe kassieren zu können. Tatsächlich stellten diese Sozialzahlungen aber nur sein „Basiseinkommen“ dar, denn sein eigentliches Haupteinkommen verdiente er mit verbotener Schwarzarbeit bei einem Mietwagenunternehmen, für welches er Chauffeurdienste fuhr. Und wenn er nicht gestorben ist, so fährt er wohl auch heute noch dort, denn auch für diesen Sozialbetrug wurde er trotz der Offensichtlichkeit des Sachverhalts niemals bestraft.

Wenngleich nun die damalige Situation für einen „Zivilisten“ schon ziemlich brenzlich war, so hatte ich dabei – auch wenn es vermessen klingt – zu keinem Zeitpunkt Angst.

Warum?

Nun, weil das Kalkül der Situation klar war:

Da ist ein Typ, der will mich killen. Wenn wir zusammentreffen, dann wird es einen Kampf auf Leben und Tod geben, nicht mehr und nicht weniger. Doch mehr als Sterben kann man nicht und das müssen wir alle mal. Der Grund für meine (relative) Gelassenheit war aber vor allem der:

Dadurch, dass er lautstark angekündigt hatte, mich umzubringen, war ich einerseits gewarnt und auf einen möglichen Angriff vorbereitet, andererseits war mir klar, dass ich - so es tatsächlich zu einer Konfrontation kommen sollte - durch diese gerichtlich aktenkundige Drohung nun notwehrrechtlich ein „Freispiel“ hatte, dh bei einem Angriff hätte ich also auf die rechtlich geforderte, „verhältnismäßige“ Abwehr keinerlei Rücksicht nehmen müssen.

Doch gebührt auch einem Gegner Respekt.

Es war für mich also durchaus nachvollziehbar, dass der Typ sauer war, als er von dem Seitensprung seiner Frau erfahren hat. Bei seinen Drohanrufen habe ich ihm das auch zu verstehen gegeben, dass ich also Verständnis für seine Reaktion habe, allerdings auch, dass er mit der Vergewaltigung zu weit gegangen ist.

Hilfreich in dieser Situation war mir aber wohl auch die Tatsache, dass ich in einem sehr gewalttätigen Umfeld aufgewachsen bin. Abgesehen von der Gegend, in der ich aufwuchs, war auch mein Vater nicht gerade das, was man einen „integren“ Menschen nennt. Es prägt und formt, wenn man als Kind mit ansieht, wie der Vater mit einer abgebrochenen Bierflasche auf eine Person losgeht, um diese damit zu einem Verhalten zu zwingen.

Oder wenn derselbe Vater ein anderes Mal blutüberströmt bei der Wohnungstüre reintorkelt, weil ihn ein paar Typen (wohl nicht ganz unberechtigt) zusammengeschlagen haben.

Wächst man in so einem Umfeld auf, so beschäftigt man sich zwangsläufig schon bald mit Selbstverteidigung und der Möglichkeit, bei einer Konfrontation verletzt oder umgebracht zu werden.

Um diese sozialen Verhältnisse endgültig hinter mir zu lassen, begann ich nach einigen Jahren Militärdienst im zweiten Bildungsweg Rechtswissenschaften zu studieren. Bezeichnenderweise finanzierte ich mein Studium durch die Tätigkeit bei einem Sicherheitsdienst, wo man einmal mehr die Abgründe menschlicher Existenz kennenlernt

und schloss dieses dann vorprogrammierterweise mit einer Spezialisierung im Strafrecht ab.

Doch erst durch meine anschließende Tätigkeit im Gerichtsdienst begann ich allmählich, gewisse Zusammenhänge zu verstehen, denn erst, wenn man die dortigen Persönlichkeiten und Zustände unseres Rechtssystems näher kennenlernt, begreift man auch die sozialen Probleme unserer Zeit:

Hysterische Richterinnen und Staatsanwälte, völlig überfordert und genervt von der Menge ihrer Arbeit sowie Haftrundgänge, die die ganze Geschichte erzählen und das Bild vervollständigen:

In Anbetracht der immer weiter steigenden Kriminalität gibt es schlicht und einfach nicht genügend Haftplätze. Auch kostet die Unterbringung und Versorgung von Häftlingen Geld. Geld, welches man allerdings nicht ausgeben will, denn: Wozu auch?

Selbst, wenn man sehr viel mehr Gefängnisse bauen würde, so würde die Kriminalität dadurch nicht weniger werden, wie man am Beispiel der USA sieht:

In leichten Fällen kommt ein Angeklagter dort bei seiner ersten Verurteilung noch mit einer bedingten Strafe davon. Wenn er dann aber noch ein weiteres Mal straffällig wird, so wird er inhaftiert. Und trotz der vorhandenen Haftkapazitäten steigen dort wie auch hier die Verbrechenszahlen immer weiter an.

In Anbetracht dieser Entwicklung sollten daher auch Sie allmählich beginnen, an Ihrer zivilen Wehrfähigkeit zu arbeiten, denn man kann den Regen zwar nicht verhindern, doch man kann einen Regenschirm aufspannen, oder wie es der ehemalige Boxweltmeister Mike Tyson mal formuliert hat:

*Elend macht die Schwachen schwächer
und die Starken stärker!*

Der Autor

An Wen richtet sich dieses Buch?

Sie sind „Otto Normalverbraucher“, ein Durchschnittstyp, der frühmorgens mit dem Auto oder den öffentlichen Verkehrsmitteln zur Arbeit fährt und freitags ein wenig früher nach Hause kommt, um frühestmöglich in das wohlverdiente Wochenende zu starten.

Sie haben Familie, Freunde, ein oder zwei Hobbies, sind vielleicht noch recht jung oder auch schon ein wenig älter, zahlen Ihre Rechnungen immer pünktlich und sind mit sich und Ihrem Leben im Großen und Ganzen recht zufrieden...

Doch dann, plötzlich: PAMM! – Ihre Lebensidylle wird jäh von einem kriminellen Übergriff erschüttert:

-) Sie werden überfallen
 -) Sie kommen hinzu, als jemand mutwillig Ihr Fahrzeug beschädigt
 -) Sie überraschen einen Einbrecher in Ihrer Wohnung
 -) Es kommt zu einer Vergewaltigung
- etc

Haben Sie eine oder gar mehrere Versicherungen?

Falls ja: Warum haben Sie diese abgeschlossen?

Weil Ihr Makler so einen sympathischen Eindruck auf Sie gemacht hat oder weil Sie es für sinnvoll erachtet haben zb eine Haushaltsversicherung abzuschließen, weil es ja durchaus sein könnte, dass während Ihrer Abwesenheit mal der Waschmaschinenschlauch platzt und der Wohnungsmieter unter Ihnen Sie wegen der anschließenden Überschwemmung verklagt?

Es gibt viele verschiedene Arten von Versicherungen, zb eine Fahrzeug-Vollkaskoversicherung, falls Ihnen jemand Ihr Auto beschädigt oder eine Diebstahlversicherung, falls Ihnen jemand zb ihr Handy stiehlt. Und natürlich gibt es auch Lebensversicherungen, mit welchen Sie für den Fall Ihres Ablebens Ihre Nachkommen begünstigen können.

Es ist einfach, eine Versicherung abzuschließen. Man unterzeichnet den Vertrag, zahlt dann regelmäßig die vereinbarten Prämien und schon fühlt man sich ein wenig sicherer, was einen möglichen Schadenseintritt betrifft.

Doch sollte man dabei eines nicht vergessen:

Wenn eine Versicherung (aufgrund ihrer teilweise kryptischen Vertragsklauseln) überhaupt eine Leistung erbringt, dann gleicht sie damit lediglich den **MATERIELLEN SCHADEN** aus, welcher Ihnen durch einen Unglücksfall entstanden ist.

So man Opfer eines Verbrechens wird, ist das zwar ein gewisser Trost, doch sind die Folgen eines solchen oft sehr viel weitreichender als ein bloßer materieller Verlust: Abgesehen davon, dass Sie dabei auch Ihr Leben verlieren oder bleibende körperliche Schäden davontragen können, gibt es immer wieder Verbrechensopfer, die aufgrund der plötzlichen, gewalttätigen Erschütterungen ihrer Lebenssituation ein so schwerwiegendes Trauma davontragen, von dem sie sich lebenslang nicht mehr erholen.

Und so beeinträchtigt dann jener Tag, an dem es geschah, ihr ganzes Leben. Ähnlich wie ein Autounfall eine Existenz aus der Bahn werfen und zerstören kann, kann dies auch ein krimineller Übergriff.

Und damit nähern wir uns allmählich dem Hauptproblem, vor dem „Otto Normalverbraucher“ (im nachfolgenden „Zivilist“ genannt) steht, wenn er sich mit (ziviler) Selbstverteidigung beschäftigt:

Wenn Sie am Straßenverkehr teilnehmen, so haben Sie zuvor den Führerschein gemacht. In der Fahrschule haben Sie die grundlegende Fahrzeugbeherrschung gelernt und die Verkehrsregeln. Auch haben Sie dort mit dem Fahrlehrer Standardsituationen geübt und nach der bestandenen Prüfung durch fortwährendes Fahren jene Erfahrung und Routine aufgebaut, welche Sie auch Ausnahmesituationen im Straßenverkehr meistern lassen, sodass es eben zu keinem Unfall kommt.

Bei der Selbstverteidigung geht es demgegenüber darum, sich für den Fall eines kriminellen Übergriffes erfolgreich zur Wehr setzen zu können.

Doch kann man diesen Ernstfall – bis zu dem Zeitpunkt, wo er stattfindet – nur „üben“, dh da man als Zivilist (zum Glück noch) nicht tagtäglich Überfallen wird oder Schlägereien ausfechten muss, kann man sich auf so eine Elementarsituation nur vorbereiten, man hat also keinerlei Erfahrung und Routine, wie es im Ernstfall dann wirklich abläuft. Das sieht man nämlich erst, wenn es tatsächlich so weit ist.

Wenn jemand Polizist ist oder für einen privaten Sicherheitsdienst arbeitet, so kommt er häufig in die Situation, mehr oder weniger gefährliche Angriffe abwehren zu müssen.

So jemand hat die notwendige Erfahrung und Routine. Allerdings:

So jemand hat auch die entsprechende Ausbildung und vor allem: Er bekommt auch Geld dafür bezahlt.

Und am anderen Ende stehen jene, die sich für eine verbrecherische Existenz entschieden haben. So es sich dabei um einen Gewaltverbrecher handelt, so können Sie sicher sein, dass ein solcher sehr profunde, milieubedingte „Konfrontations-Vorerfahrungen“ hat, welche der Umgang in solchen Kreisen mit sich bringt.

Sie können also sicher sein, dass ein Typ, der in keiner so guten Gegend aufgewachsen ist und in einer Familie, in der Gewalttätigkeiten üblich waren, schon früh seine ersten Kampferfahrungen bei Schulschlägereien machte (so er überhaupt regelmäßig zur Schule ging) und später dann in jenem Milieu, in welches er hineinwuchs.

Und spätestens nach einer mehr oder weniger langen Haftstrafe hat er sich dann endgültig jene im Knast herrschende, rücksichtslose Brutalität angeeignet, mit der er dann auf andere losgeht. So jemand ist es gewöhnt, seine Forderungen mit Gewalt durchzusetzen.

Das ist seine übliche Handlungsschiene und sie ist erfolgreich, denn schließlich erreicht er damit, was er will.

Und so jemandem stehen Sie dann, als friedliebender, unbescholtener Bürger gegenüber. Und das erschüttert Ihre Existenz, Ihre Lebensidylle, Ihr Weltbild. Es versteht sich von selbst, dass so mancher zartbesaiteter Zivilist nach einem derartigen Zusammentreffen im Zusammenhang mit einem kriminellen Übergriff dann mehr oder weniger schwer traumatisiert ist. Ganz abgesehen von den verursachten körperlichen Schäden.

Wenn Sie daher also nun aufgrund der objektiv steigenden Kriminalitätszahlen und Ihrer subjektiven Eindrücke im Alltagsleben erwägen, sich mit Selbstverteidigung zu beschäftigen:

Wie gehen Sie das am besten an?

Hierzu gäbe es grundsätzlich zwei Möglichkeiten:

1) Es gibt „Express“-Selbstverteidigungskurse, welche damit werben, dass man sich nach einem solchen dann erfolgreich gegen einen Angreifer zur Wehr setzen kann. Ich will diese „Schnupperkurse“ nicht schlecht reden, aber meinen Sie im ernst, dass Sie diese paar Stunden dort dazu befähigen, gegen einen kampferfahrenen Gegner zu bestehen?

Sie können ja ein (grausames) Selbstexperiment durchführen: Machen Sie so einen Kurs und gehen Sie danach abends mal an einem Kriminalitäts-Hotspot spazieren (Einen solchen müssen Sie in heutiger Zeit auch gar nicht lange suchen, denn die Politik der letzten Jahrzehnte hat schließlich dafür gesorgt, dass schon bald jeder Bürger so einen in seiner unmittelbaren Nähe hat).

2) Sie beginnen mit regelmäßigen Kampfsporttraining

Die nachfolgende Liste von Kampfsportarten erhebt in keinsten Weise Anspruch auf Vollständigkeit:

Japan

Judo, Aikido, Karate, Ju Jitsu

China

Kung fu, Wing tsun, Tai Chi („Schattenboxen“)

Indonesien

Pencak silat (indonesisches Kung fu)

Thailand

Muay thai (Thaiboxen)

Korea

Taekwondo

Brasilien

Capoeira („Kampftanz“)

Russland

Sambo (Ringern), Systema (militärischer Nahkampf)

Israel

Krav maga (sowohl militärischer Nahkampf als auch zivile Selbstverteidigung)

Neben diesen unbewaffneten Kampfsportsystemen gibt es auch noch eine ganze Reihe bewaffneter, in welchen zB mit Stöcken gekämpft wird (in kurzer, mittlerer, langer und überlanger Größe), mit Schwertern (mit scharfer Klinge oder auch stumpf, wie zB beim japanischen Kendo) oder mit Messern (mit gerader oder geschwungener Klinge, wie zB einem indonesisch-malayischen Karambit-Sichelmesser).

In manchen bewaffneten Kampfsportarten kommen auch Wurfgeschosse zum Einsatz (zb die japanische Shuriken-Wurfsterne) oder andere Exotische Waffen (wie zb der fernöstliche Nunchaku der in gewisser Hinsicht mit dem mittelalterlich-europäischen Streitflegel vergleichbar ist).

Unabhängig aber, mit welchem System man sich beschäftigt, so wird man bald feststellen, dass ausnahmslos alle ihren Ursprung entweder in kriegerischen Auseinandersetzungen haben oder aber, sie als Reaktion der Bevölkerung auf ihre Unterdrückung entstanden sind, sie also aus menschlichem Gerechtigkeitssinn und Überlebenswillen heraus entstanden sind.

Auch lässt sich bei den Kampfsportarten die Unterscheidung zwischen Kampfkunst und Selbstverteidigung treffen:

In einer Kampfkunst (wie zb dem Karate) steht der sportlich-faire und philosophisch-edle Gedanke im Vordergrund, sowie die Weiterentwicklung der Persönlichkeit.

Bei einem Selbstverteidigungssystem (wie zb Krav maga) geht es ausschließlich darum, möglichst schnell und unbeschadet aus einer bedrohlich-gefährlichen Situation zu entkommen, wozu es keine besonders kunstvoll-ästhetische Bewegungen bedarf, sondern lediglich ein schnelles und entschlossenes Handeln.

Sowohl bei Kampfkunst wie auch bei der Selbstverteidigung handelt es sich um „Kampfsport“ im weiteren Sinn, da man sich beim Üben beider Systeme schließlich sportlich betätigt. Manche treffen demgegenüber die Unterscheidung zwischen Selbstverteidigung und Kampfsport (im engeren Sinn), da sie diesen in erster Linie als (reglementierten) „Wett-Kampfsport“ begreifen.

Kampfkunst

Die Kampfkunst ist die Kunst der Krieger.

Also jener Kaste vergangener Tage, welche sich in Japan Samurai nannten und dort nach ihrem Bushido-Ehrenkodex lebten, welcher in unseren Breiten etwa der mitteleuropäisch-germanischen Ritterlichkeit entspricht.

Das Wort Ritter leitet sich aus dem germanischen Wort für Reiter ab und so war ein solcher ein geadelter Kämpfer, edel im Gemüt, glitzernd in seiner Rüstung und zusammen mit seinem Schlachtross eine vernichtende Kampfmaschine auf den Schlachtfeldern des Mittelalters. Und tatsächlich war/ist nicht jeder für das Leben eines Kriegers geeignet:

Tagtägliches hartes Training war/ist für einen solchen an der Tagesordnung und das ist nicht jedermanns Sache.

Schließlich geht es bei den Ausbildungen letztlich immer nur darum, beim Feind möglichst viel Schaden und Zerstörung anzurichten. Nicht mehr und nicht weniger.

Für einen friedliebenden und produktiv denkenden Menschen also ein krasser Gegensatz und Widerspruch zu seinem Wesen.

Allerdings:

Ein Mensch ist ein Mensch und ein solcher hat einen (wenn man so sagen will) gottgegebenen Gerechtigkeits-sinn und einen naturgegebenen Überlebenswillen.

Und wenn diesen beiden etwas zu stark zuwiderläuft, dann kann ein Mensch als Individuum als auch eine Gruppe als solche über sich hinauswachsen. Weit über sich hinauswachsen. Und das bekamen im ausgehenden europäischen Mittelalter dann auch die edlen Ritter auf sehr unangenehme Art und Weise zu spüren:

Bei unzähligen Bauernaufständen und Bauernkriegen bekamen es diese ausgebildeten und erprobten Kämpfer dann nämlich plötzlich mit der aufgebrachten Wut der damaligen Bevölkerung zu tun, welche diese kampferfahrenen Kämpfer mit Seilen von ihren Pferden holten, um sie anschließend mit ihren Sensen und Sichel - im Blutausch völlig außer sich - umzubringen.

Und nicht viel anders stellte sich die Situation (bemerkenswerterweise ziemlich genau zur selben Zeit) auch im japanischen Mittelalter dar, als sich dort im 16. Jahrhundert die (Volks-)Kampfkunst des Kobudo entwickelte, bei der es wieder die aufgebrachte Bevölkerung war, welche einerseits keine Waffen tragen durfte, andererseits aber zur Zahlung hoher Steuern verpflichtet war. Aus dieser Situation heraus funktionierten sie ihre bäuerlichen Werkzeuge kurzerhand zu Waffen um und lernten, diese wirksam gegen die ebenfalls kampferprobten, unterdrückerischen Samurai einzusetzen.

Nun will ich Sie ja jetzt nicht unnötig lange mit einer Expertise über vergangene Zeiten langweilen, doch ist das Wissen, um diese damaligen Tatsachen die ERSTE LEKTION, welche man sich im Hinblick auf Selbstverteidigung merken kann:

Der <u>Gerechtigkeitssinn</u> und <u>Überlebenswille</u> lässt einen Menschen auch in einer noch so bedrohlichen Situation über sich selbst hinauswachsen!
--

Schließlich kämpft man anders, wenn man davon überzeugt ist, im Recht zu sein und das um so mehr, wenn es noch dazu um das Überleben der eigenen Existenz geht.

Und genau an dieser Stelle setzen nun die Selbstverteidigungssysteme an. In erster Linie geht es bei diesen nämlich um die richtige Einstellung und das Bewusstsein, dass man sich verteidigen kann, wenn man sich verteidigen will.