

Mit  
**SICHERHEIT**  
zu mehr  
**WOHLBEFINDEN**

**SELBSTVERTEIDIGUNG**

WORKBOOK + CHECKLISTE



PREPPO GMBH



# SELBSTVERTEIDIGUNG



Bedrohungen wie Taschendiebstähle und gewalttätige Übergriffe mit schwerwiegenden körperlichen und seelischen Schäden der Betroffenen gehören mittlerweile zum Alltag. Durch Vorsorge und aktive Vorbereitung lassen sich jedoch einige Gefahrensituationen entschärfen, bevor es brenzlig wird und Schaden entsteht. Es gilt hier im Besonderen die Aussage: „Gefahr erkannt – Gefahr gebannt“.

Zur Optimierung der Selbstverteidigung sind vor allem drei Punkte zu berücksichtigen:

- 1 Schutz vor Taschendieben beim Aufenthalt im öffentlichen Raum
- 2 Fokus und vorausschauendes Verhalten
- 3 Erlernen von Selbstverteidigungstechniken

Haftungsausschluss: Das vorliegende Dokument kann keine abschließende Gefahrenvorsorge bieten. Es ersetzt keinesfalls ein kontinuierliches und eigenständiges Hinterfragen und Beurteilen von Situationen hinsichtlich Ihres ganz spezifischen Risikopotenzials in Ihrer eigenen häuslichen Umgebung.



## 1. SCHUTZ VOR TASCHENDIEBEN BEIM AUFENTHALT IM ÖFFENTLICHEN RAUM

Taschendiebe agieren oft im Team und entwickeln immer gewieftere Methoden. Oftmals sind es gezielte Ablenkungsmanöver, mit denen die Aufmerksamkeit des Opfers gebunden wird. Bis es realisiert, dass in der gerade erlebten Situation etwas „faul oder komisch“ war, sind die Täter über alle Berge. Das Opfer bleibt mit dem Verlust von Wertgegenständen, Papieren, Karten und einem finanziellen Schaden zurück. Deshalb gilt es, sich mit den gängigsten Maschen/Tricks vertraut zu machen, um potenziellen Tätern keine Gelegenheit zu geben. Denn schon ein altes Sprichwort warnt: „Gelegenheit macht Diebe“.

So schützt man sich vor Taschendiebstahl

- Die eigenen Wertsachen immer im Blick behalten (Koffer, Tasche, Handy etc. - auf Reisen am Bahnhof, im Zug). Sich nicht davon ablenken lassen.
- Wertgegenstände möglichst eng am Körper tragen, Geldbeutel in vorderer Hosentasche, anstatt in der Gesäßtasche. Eine Bauch-/Brusttasche gibt auf Reisen zusätzlichen Schutz für Bargeld und wichtige Dokumente. Ein Anti-Diebstahl-Rucksack verhindert das unbemerkte Öffnen von Reisverschlüssen im Gedränge, da diese verdeckt verarbeitet sind.
- Bei aufdringlichen Fremden Abstand halten und diesen auch einfordern.
- Sich als Tourist in einer fremden Stadt nicht offensichtlich als ortsunkundig „outen“, z.B. durch den offen getragenen Reiseführer.
- Sperrhotline für Bank-Karten/Kreditkarten bei Kartenverlust schnellstmöglich nutzen (für Deutschland per Telefon: 116 116 oder Mail: <https://www.sperr-notruf.de>)
- Schon im Vorfeld der Reise wichtige Dokumente, wie z.B. Ausweis, Bank- und Kreditkarte, einscannen und digital bei einem Internetdienst (Online-Cloud) vorhalten. Damit können diese bei Verlust von überall auf der Welt mit Hilfe eines Internetzugangs abgerufen werden.
- Auch auf längeren Bahnfahrten versuchen wach zu bleiben. Wer schläft riskiert den Verlust seiner Wertsachen. Besonders gefährdet vor Diebstahl als Fahrgast im öffentlichen Nahverkehr sind alkoholisierte Personen. Täter schrecken hier vor Nichts zurück. So sind Fälle bekannt, wo dem schlafenden Opfer die Hosentaschen mit einer Rasierklinge aufgeschnitten wurden, um die darin enthaltenden Wertsachen zu entwenden.

Zu den häufig von Taschendieben angewandten Tricks zählen:

### **Der Stadtplan-Trick**

Der Taschendieb wendet sich hilfeschend mit der Frage nach dem richtigen Weg an sein potenzielles Opfer. Mithilfe des vorgehaltenen Stadtplans, in den sich das Opfer augenblicklich vertieft, erfolgt die Ablenkung, sodass der Täter unbemerkt Wertgegenstände aus der Jacken- oder Handtasche stehlen oder auf dem Tisch liegende Geldbörsen und Smartphones, die in diesem Moment von der Karte verdeckt werden, entwenden kann.

### Der Beschmutzer-Trick

Durch ein vermeintliches Missgeschick wird die Kleidung des Opfers durch den oder die Täter mit Speiseeis, Currywurst oder Getränken etc. beschmutzt. Unter vorge-täuschter Hilfsbereitschaft und Mithilfe zur Fleckentfernung entwendet der Täter oder ein Komplize im eingeübten „Zusammenspiel“ Wertgegenstände, wie Geldbörse und Smartphone. Häufige Tatorte: Direkt nach dem Geldabheben oder im Supermarkt.

### Der Tanz-Trick

Beim „Tanz-Trick“ oder „Antänzer-Trick“ überschreitet ein Fremder völlig unvermittelt und ungeniert die persönliche Distanzzone des Opfers und rückt ihm plötzlich völlig ungeniert unter komischen „Rumgehampel“ und Umarmungen sowie überschwänglichen Begrüßungen „auf die Pelle“. Wie zuvor beim „Beschmutzer-Trick“, wird auch hier oftmals in einem Team von Tätern vorgegangen, sodass das, durch den Griff in die Jackentasche, gestohlene Smartphone oder die Geldbörse innerhalb weniger Augenblicke vom Haupttäter an einen Komplizen weitergegeben wird, der sich un-bemerkt entfernen kann. Eine ausweglose Situation. Wer versucht, der Sache nachzu-gehen und den Täter zur Rede zu stellen, hat nichts in der Hand, da die Beute bereits über alle Berge ist und wird womöglich vom aufgebracht und vehement seine Un-schuld betuernden Täter noch mit einem Messer bedroht. Besonders alkoholisierte Personen laufen Gefahr so ausgetrickst zu werden.

Einen aktuellen Überblick über weitere Tricks hat die Bundespolizei hier sehr an-schaulich zusammengestellt: [https://www.bundespolizei.de/Web/DE/02Sicher-im-All-tag/01Vorsicht-Taschendiebstahl/06Tricks-der-Taschendiebe/tricks-der-Taschendie-be\\_anmod.html//](https://www.bundespolizei.de/Web/DE/02Sicher-im-All-tag/01Vorsicht-Taschendiebstahl/06Tricks-der-Taschendiebe/tricks-der-Taschendie-be_anmod.html//)

## 2. FOKUS UND VORAUSSCHAUENDES VERHALTEN

Es geht darum, drohende Gefahren im öffentlichen Raum wahrzunehmen - sozusagen einen „siebten Sinn“ dafür zu entwickeln -, ohne eingeschüchtert oder ängstlich zu sein. Ermöglicht wird dies durch verschiedene Hilfsmittel und vor allem das praktische Wissen, wie man sich im Ernstfall verhält. Dabei geht es vorrangig um die Vermeidung und erst in zweiter Linie um die Abwehr von Angriffen.

Besonders wichtig ist es, aufmerksam zu sein und auf die Umgebung zu achten. Wer das Smartphone fokussiert oder Musik über Kopfhörer hört, ist nicht direkt „im Mo-ment“ und dadurch besonders angreifbar und unfallgefährdet. Im Vorfeld von Städ-tereisen sollte man sich über Brennpunkte stark erhöhter Kriminalität, sogenannte „No-go-Areas“ informieren, um diese meiden zu können. Generell ist es ratsam sich möglichst innerhalb einer Gruppe fortzubewegen, um kein leichtes Opfer abzugeben. Täter greifen seltener größere Gruppen an. Auch bei medizinischen Notfällen ist so schnelle Hilfe gewährleistet.

Bei Dämmerung und in der Nacht sind abgelegene Viertel und Gegenden sowie „Schleichwege“ zu meiden. Besser gut beleuchtete und stark frequentierte Wege nut-zen, auch wenn dies einen Umweg bedeutet. Kommt einem eine Person oder Perso-



nengruppe schon aus der Ferne suspekt vor, auf das eigene Bauchgefühl hören und die Straßenseite wechseln, um einem möglichen Konflikt von vorneherein aus dem Weg zu gehen. Das Gleiche gilt für zwielichtige Ansprachen von Fremden, wie „Warte mal, hast du mir eine Zigarette?“ Einfach nicht darauf eingehen, sondern bestimmt, zügigen Schrittes weitergehen.

### 3. ERLERNEN VON SELBSTVERTEIDIGUNGSTECHNIKEN

Aktive Selbstverteidigung ist als letztes Mittel (Ultima Ratio) anzusehen, wenn eine Flucht unmöglich ist. Dabei können auch die drei im nachfolgenden Video von Focus gezeigten einfachen Reflexe hilfreich/wirkungsvoll sein: [https://www.focus.de/finanzen/videos/fuer-selbstverteidigung-diese-drei-reflexe-sollten-sie-kennen-um-nie-wieder-verpruegelt-zu-werden\\_id\\_4465276.html](https://www.focus.de/finanzen/videos/fuer-selbstverteidigung-diese-drei-reflexe-sollten-sie-kennen-um-nie-wieder-verpruegelt-zu-werden_id_4465276.html)

Ju-Jutsu und Krav Maga sind alternative Möglichkeiten der Selbstverteidigung. Sie werden in Kursangeboten gelehrt und eingeübt. Siehe hierzu nur: <https://www.zeit.de/sport/2016-10/krav-maga-kampfsport-selbstverteidigung-israel-interview>

Technische Hilfsmittel, wie Pfefferspray und Elektroschockgerät, sind kein echter Ersatz für klassische Selbstverteidigungstechniken. Falsch angewendet sind sie wirkungslos und können sich sogar gegen das Opfer selbst richten (Versprühen eines Pfeffersprays bei Gegenwind, Entreißen durch den Angreifer). Auch hier gilt: sich vorher mit der Anwendung vertraut machen.

Gefährlicher Mythos: „Durch einen Selbstverteidigungskurs bin ich auf alles vorbereitet.“

Hier ist doppelte Vorsicht angesagt: Die Anwendung von Gewalt und/oder technischen Hilfsmitteln zur Selbstverteidigung müssen immer die Ultima Ratio sein. Wer Gefahrensituationen durch deeskalierendes Verhalten unter Kontrolle bringen und sich anbahnenden Konflikten entziehen bzw. diese geschickt umschiffen kann, hat klar gewonnen. Dass man gut vorbereitet (auch mit Hilfsmitteln in der „Hinterhand“) und ohne lähmende „Schrecksekunde“ weitaus entspannter und souveräner reagieren kann, bleibt davon unberührt.

# CHECKLISTE



Behalten Sie ihre Wertgegenstände in der Öffentlichkeit und auf Reisen stets im Blick?

Tragen Sie Bargeld und Wertgegenstände eng am Körper?

Kennen Sie die Ablenkungsmanöver der Trickdiebe?

Falls doch etwas passiert: Verfügen Sie über eine digitale Sicherung Ihrer wichtigsten Dokumente?

Kennen Sie die Sperrhotline für Ihre Bank- und Kreditkarten?

Besitzen Sie Kenntnisse in Selbstverteidigungstechniken?

Besitzen Sie Hilfsmittel zur Selbstverteidigung und sind mit deren Anwendung vertraut?

