

## Selbstverteidigung SV für Männer

Stand September 2025

Prinzipiell gilt umsichtiges Verhalten vor oder in Gefahrensituationen gleichermaßen für alle Geschlechter. Um hier unnötige Wiederholungen zu vermeiden, schauen Sie bitte auch in unsere **Tipps zur Frauen-SV**. An dieser Stelle werden daher **spezielle Themen** behandelt, die eher mit Männern als Opfer (oder Täter) zu tun haben. Aber selbst hier holen Frauen (und Mädchen) als Täterinnen leider auf.

Auch in den heutigen Zeiten ist es noch immer so, dass die meiste Gewalt von Männern ausgeht. Die Ursachen dafür liegen in der Erziehung, Kultur, Religion, aber auch am Alter, Drogen und persönlichen Faktoren. Argwöhnisch betrachtet werden daher Gruppen von jungen Männern mit devotem Frauenbild aus patriarchalen Strukturen, deren Imponiergehabe mittels Statussymbolen Antrieb für kriminelle Aktionen sein können, um innerhalb der Gruppe aber auch in der Außenwirkung zu dominieren. Ausweichen vor gefährlichen Situationen oder Einhalten von Regeln und Gesetzen wird dann als Schwäche ausgelegt.

### Männer als Täter

Fragen Sie sich doch mal wie kurz Ihre Zündschnur ist, in nüchternem und angetrunkenem Zustand (s. Aufgabe unten) und welches Vorbild Sie für Ihre Kinder oder Ihre Umgebung i.a. sind.

Sie kennen sich am besten. Falls Sie bei sich (oder anderen) sogar pädophile Tendenzen befürchten, ist das [Präventionsnetzwerk "Kein Täter werden"](#) eine anerkannte Anlaufstelle. Es geht dabei immer darum eine Gewaltkette zu unterbrechen oder zu verhindern.

### Wehret den Anfängen

Schon als Kind sollten besonders Jungs von ihren Eltern durch gutes Vorbild lernen, dass man **Gewalt wie Abfall** behandeln sollte, nämlich

## Vermeiden – Vermindern – Entsorgen

Insofern haben hier Trainer in Kampfsportschulen und – vereinen die besonders verantwortungsvolle Aufgabe, bei ihren Schülern darauf zu achten, ihr Können nicht zu missbrauchen. Daher gehören auf Deeskalation ausgerichtete Fähigkeiten in Rhetorik **unbedingt** zu einer effektiven SV. Gewaltprävention sollte an jeder Schule gelehrt werden.

Zu junge Trainierende oder die aus sozial prekären Verhältnissen haben oft ein gespaltenes Menschenbild bzw. sehr geschlossenes Familienbild (Clans) mit dem Motto: ‚Es gibt Menschen, die dürfen alles. Mit den anderen kann man machen, was man will.‘

Ihnen fehlt dann Verantwortungsgefühl, Empathie und oft die Weitsicht für die evtl. lebenslangen Folgen ihres Handelns für den Unterlegenen. Aber auch die für sich selbst! Dafür sorgt der Speicher in unserem Unterbewusstsein und die Justiz.

### Gewalt in der Ehe

Viele können es nicht glauben, aber es gibt Männer, die in ihrer Beziehung unterdrückt, drangsaliert und misshandelt werden. Da diese Situation als peinlich empfunden wird, wird sie nur selten öffentlich. Die Dunkelziffer ist daher relativ hoch. Als Betroffener nutzen Sie das Hilfefon "Gewalt an Männern" (0800/1239900), ggf. bei **sexuellem Missbrauch** (0800/225 5530).

### **Kampfsport kann nur letzter Teil von SV sein**

Der Grund dafür liegt im –sport. Sport hat Regeln. Die gibt es auf der Straße nicht. Einerseits hat man ein gewisses Technikrepertoire und vielleicht sogar Wettkampferfahrung, was einem ein gewisses Vertrauen zum eigenen Können verleiht, aber besonders in jungen Jahren auch die herausfordernde Frage, ob das jahrelange Üben etwas genutzt hat. Letztlich bleibt immer die Frage, ob eine Eskalation vermeidbar gewesen wäre und die Techniken adäquat zur Schwere des Angriffs (Verhältnismäßigkeit) waren. Am Ende entscheidet ein Gericht.

Man stelle sich die Situation vor, dass ein Kampfsportler angegriffen wird, der wehrt sich entsprechend, der Angreifer liegt besiegt am Boden und dann kommt ein Zeuge dazu. Wen wird er wohl als Angreifer identifizieren, besonders dann, wenn er vorher keine Kampfanzeichen wahrnehmen konnte (laute Hintergrundgeräusche, +/- lautlose Kämpfer etc.) ? Upps, juristisches Eigentor, obwohl Angegriffener? Wie entscheidet der Richter?

### **Kleine Hausaufgabe zur Deeskalation für Sie**

- Notieren Sie sich mal für sich selbst, mit welchen Bemerkungen man Sie auf die Palme bringen kann, welchen ‚Schalter‘ man drücken muss. Keine Ahnung? Fragen Sie doch mal Freunde, Verwandte, Sportkameraden etc.
- Überlegen Sie sich mindestens 3 verschiedene Antwortmöglichkeiten pro ‚Schalter‘ und notieren Sie diese zum besseren Erinnern und Nachlesen.
- Wie wirken diese auf den Aggressor? Wie reagiert dieser? Schaukelt sich die Situation auf? Was war die beste der 3? Kann man daraus eine noch bessere entwickeln?

**Ihr Vorteil:** Wenn der Angreifer denkt: ‚Der kann ja nur schwätzen und hat ansonsten nix drauf!‘, haben Sie das Überraschungsmoment auf Ihrer Seite, wenn Sie sich dann doch konsequent (!!!) verteidigen müssen.

## **Spezielle Themen**

### **Schusswaffen**

**Machen Sie das, was der Angreifer sagt!** Nicht provozieren. Leben lässt sich nicht ersetzen. Die wenigsten Menschen können weder die Gefährlichkeit der Schusswaffe (echt/falsch, gesichert/ungesichert, Durchschlagskraft etc.) noch den Einsatzwillen des Waffenträgers beurteilen. Mittlerweile muss man auch Elektroschockpistolen dazu zählen. Sie sind verboten und nur Amtsträgern (z.B. Polizei) erlaubt. Dass jemand sich diese übers Internet beschafft, kann man heutzutage nie ausschließen.

### **Messer** und ähnliche Hieb- oder Stichwaffen

In den letzten Jahren hört man immer öfter von Gewalttaten mit Messern, die sich manchmal ohne Ankündigung aus dem Nichts gegen Unschuldige richten. Die waffenlose Abwehr von Messern ist in der SV eines der schwierigsten Kapitel, weshalb hier auch nur allgemeine Tipps gegeben werden sollen.

Es gibt viele Arten und Größen von Messern. **Kleine oder verborgene Messer** schnell genug zu **erkennen**, ist die erste Hürde. Daher sind **Abstand und Eigensicherung** immer das oberste Gebot.

Aus psychologischen Gründen versucht man i.d.R. dem Angreifer selbstbewusst in die Augen zu schauen und trotzdem mit genügend Abstand zu erkennen, was er mit seinen Armen und Beinen tut und - sich im Kreis bewegend – was in der Umgebung passiert (peripheres Sehen).

Sobald aber ein Messer im Spiel ist, schauen Sie auf dieses Gefahrenzentrum. Versuchen Sie dann folgendes schnell zu erfassen:

1. **Wo** schaut das Messer aus der Faust heraus? Daumenseite, Klein-Finger-Seite, Mitte (=Faustmesser)? Daraus ergeben sich mögliche Angriffsbewegungen.
2. **Wieviele Schneiden** hat es? Bei 2 kann auch die Rückholbewegung gefährlich werden.
3. Ist es **vorne spitz und schwer**? Dann kann es ein Wurfmesser sein.
4. **Wie lang** ist es? Bei langen Messern sind Stiche für innere Organe gefährlich.

Je nach Situation und Möglichkeiten: **Fliehen** Sie! Geht das nicht, bleiben Sie auf **Abstand**, schützen Sie sich z.B. mit Ihrer Aktentasche, einem nahen Stuhl oder **bewaffnen** sich irgendwie selbst.

Ist auch Abstandhalten schwierig, versuchen Sie **gefährdete Körperteile zu schützen** wie Hals, Bauch, Innenseiten der Arme und Beine. Bei letzteren verlaufen dort Nerven und dickere Blutgefäße, deren Durchtrennung zu einem Steuerungsverlust bzw. schnellen Verbluten führen können. Ein Messerangriff ist immer ein Angriff auf Ihr Leben. Ihre Verteidigung darf daher **maximal** sein, solange der Täter im Besitz des Messers ist.

Sie können **nicht** weg? Wickeln Sie etwas Greifbares (Pullover, Jacke, Handtuch, ...) als **Schutz** um die Unterarme und versuchen Sie den **Messerarm bombenfest zu fixieren**, und auch so, dass das Messer nicht die Hand wechseln kann. Sie müssen daher immer seine **beiden** Arme im Blick oder unter Kontrolle haben.

## Mehrere Angreifer

Es gilt auf mehrere Dinge unauffällig zu achten:

- Um den eigenen Rücken frei zu halten, sollte die Gruppe keine Gelegenheit haben, einen Ringschluss zu bilden, mit dem Opfer im Zentrum.
- Wer ist der Wortführer?
- Wer trägt Waffen?
- Wo befinden sich Fluchtwege?
- Welche Zeugen oder Zeugengruppen kann ich für mich aktivieren?
- Wer ist der Schwächste in der Gruppe? Kann ich ihn im schlimmsten Fall als Schild nutzen?
- Aber: Versuchen Sie nicht den Helden zu spielen. Dieses Leben haben Sie nur 1x.

Auch diese Sicherheitstipps werden stetig aktualisiert. Schauen Sie daher regelmäßig herein. Wir freuen uns sehr, wenn sich diese Tipps als hilfreich erweisen und Sie diese an Freunde, Bekannte, Verwandte weiterempfehlen.

**Der Vorstand des  
Polizeisportvereins Grün-Weiß Wiesbaden**

im September 2025