

Steffen Meltzer

RATGEBER GEFAHRENABWEHR

**So schützen Sie sich vor Kriminalität –
Ein Polizeitrainer klärt auf**

**EHREN
VERLAG**

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.dnb.de> abrufbar.

Bibliographic information published by the Deutsche Nationalbibliothek

The Deutsche Nationalbibliothek lists this publication in the Deutsche Nationalbibliografie; detailed bibliographic data are available on the Internet at <http://dnb.dnb.de>.

Sämtliche Daten, Ausführungen und Empfehlungen im vorliegenden Buch wurden mit größter Sorgfalt recherchiert und zusammengestellt. Dennoch haftet der Verlag und/oder Autor nicht für die Richtigkeit der in diesem Buch gemachten Angaben, die Anwendung erfolgt auf eigene Gefahr.

ISBN: 978-3-9819559-1-0
Ehrenverlag, Deutschland 2018

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und elektronische Speicherformen sowie die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Datenverarbeitungssystemen.

© Urheberrecht und Copyright: Ehrenverlag, 2. Auflage, 2019, Deutschland, Steffen Meltzer

Alle Rechte vorbehalten

Printed in Germany

***»Ich habe etwas Lächerliches über die Menschen herausgefunden.
Sie sind bereit, für Orden und bunte Bänder zu sterben.«***

Napoleon I. Bonaparte (1769 – 1821), französischer Feldherr und Politiker,
Kaiser der Franzosen von 1804 bis 1814/15

Inhaltsverzeichnis

Zum Autor	11
Vorwort.....	12
Einleitung.....	13
I. Grundlagenwissen über Bedrohungsszenarien.....	15
<i>Das Gesetz der Straße.....</i>	<i>16</i>
Anzeichen, an denen Sie gefährliche Personen erkennen	18
Die vier Stufen der Gewaltentwicklung	19
Die äußerste Bedrohung: Der Kampf.....	23
Täterverhalten dekodieren.....	25
Praxistipps.....	27
Das Ass im Ärmel: Überlegt handeln und respektiert werden	29
<i>Eigensicherung durch unvorhersehbare Reaktionen</i>	<i>30</i>
Die Taktik: Durchkreuzen Sie die Planung der Täter	32
Notwehr	33
Schmerz- und Druckpunkte sowie eine Alternative	35
Pfefferspray - das neue Wundermittel?.....	42
Statt Pfefferspray eine taktische Taschenlampe	46

<i>Es ist passiert: Verhalten nach einer Körperverletzung als Geschädigter</i>	47
Seien Sie kein zweites Mal Opfer	48
»Vor Gericht und auf hoher See bist du in Gottes Hand?«.....	51
Zivilcourage: Verhalten als Zeuge bei Straftaten auf frischer Tat – wie vermeide ich eine Eigengefährdung?	53
Weitere wichtige Verhaltensgrundsätze.....	54
II. Konkrete Bedrohungen	57
<i>Vergewaltigung und sexuelle Nötigung</i>	58
So setzen Sie sich zur Wehr.....	60
Das Phänomen der Sexualstraftaten in Menschenansammlungen	65
Spurensicherung richtig gemacht	67
K.O.-Tropfen und Sexualdelikte.....	68
Wie kann man sich präventiv schützen?	69
Frauen mit besonderem Risiko, Opfer eines Sexualdeliktes zu werden.....	70
Falsche Beschuldigungen und ihre Ursachen.....	71
<i>Amok</i>	74
Ursachen und Entwicklung von Amoktaten	74
Überleben bei einem Amoklauf.....	78

Verhalten von Schulklassen.....	79
Plötzlich steht der Täter vor Ihnen	80
<i>Terrorgefahr.....</i>	82
<i>Verhalten bei einem Raubüberfall.....</i>	86
Gefahrensituationen vermeiden	86
Verhalten während eines Überfalls.....	88
<i>Wohnungseinbrüche und Gewaltanwendung gegen Bewohner.....</i>	91
Der Täter steht Ihnen plötzlich gegenüber.....	93
Verhalten am Tatort nach einem Einbruch.....	95
Wissenswertes zu Einbrüchen.....	96
So können Sie sich schützen	98
Mechanische Absicherungen.....	99
Elektronische Absicherungen	100
So können Sie Ihr Eigentum außerdem schützen.....	101
Gaunerzinken	101
<i>Umgang mit psychisch auffälligen Personen (Drogen, Psychopharmaka, Alkohol, psychische Erkrankungen). Die Gefahr aus dem Nichts – nicht nur für Polizisten</i>	104

Was versteht man unter einer »psychischen Erkrankung«?.....	104
Mit welchen psychischen Erkrankungen und Störungen muss man rechnen?	105
Schreckhaftigkeit, Reizbarkeit und Wutausbrüche.....	109
Besonderheiten bei polizeilichen Lagen – nicht nur für Polizisten wichtig.....	110
Das Training.....	112
Zusammenfassung und Trainingsempfehlungen.....	113
<i>Häusliche Gewalt</i>	115
Spielregeln gewaltbereiter Paarbeziehungen	117
So können Sie sich vor häuslicher Gewalt schützen.....	119
<i>Stalking</i>	122
Wer stalkt?	123
Das können Sie gegen Stalking tun	125
Private Bedrohung und Verfolgung von Mitarbeitern des öffentlichen Dienstes.....	127
Was sind die Motive für solche Racheakte?.....	129
Wie erkennen Sie einen potentiellen Polizei-Stalker?.....	130
Wie können Sie als Person im öffentlichen Dienst gegen Stalking vorgehen?	131

<i>Bedrohungen am Arbeitsplatz durch Kunden</i>	<i>134</i>
Wie kann das Problem gelöst werden?	137
<i>Haustür- und Telefonbetrug.....</i>	<i>141</i>
Verhalten an der Wohnungstür	141
Der Enkeltrick	143
<i>Taschen- und Trickdiebstähle.....</i>	<i>148</i>
Der Modus Operandi	150
Beliebte Klauorte und -zeiten.....	151
Die Tricks	151
So können Sie sich vor Taschen- und Trickdiebstahl schützen	157
So bewahren Sie Ihr Geld, Ausweise u. a. sicher auf.....	158
<i>Gefahren für Kinder</i>	<i>160</i>

III. Das Training	163
<i>Abbau von chronischem und akutem Stress</i>	164
Chronischer Stress und die individuelle Belastungsgrenze.....	165
Akuter Stress	168
Überlastungsreaktionen.....	169
Das gelassene Gefahrenbewusstsein	170
Spontanentspannung.....	172
<i>Ihr individueller Schlüsselreiz</i>	173
<i>Die Macht der eigenen Gedanken – Das Training gegen die Angst</i>	175
Mentales Training.....	177
Wie kann ich mich konkret »mental stärken«?	177
Das Szenario im Kopf.....	180
Signale der Verletzbarkeit verhindern	181
<i>Gefahrenszenarien praktisch üben</i>	184
Gewohnheit und Schnelligkeit durch Drill.....	184
Überfallszenarien	188
Training: Das sollten Sie beachten	190
<i>Erste Hilfe</i>	192

IV. Ausgewählte Täterstrukturen.....	193
<i>So tickt ein Narzisst.....</i>	194
Weiblicher Narzissmus	197
<i>Die antisoziale (dissoziale) Persönlichkeit.....</i>	198
<i>Eigenschaften eines Psychopathen</i>	200
<i>Weitere Tätertypen.....</i>	206
<i>Der Zusammenhang zwischen Tierquälerei und Gewalttaten gegenüber Menschen.....</i>	208
<i>Matriarchat oder Patriachat? Stellung des Mannes.....</i>	210
Historische Entwicklung	211
Gegenwart.....	214
Stellung der Frau.....	215
Anteil von Frauen an Straftaten.....	217
<i>Nachwort: Woher kommt Gewalt?.....</i>	220

Zum Autor

Steffen Meltzer, Polizeibeamter im Land Brandenburg, zertifizierter Einsatztrainer mit langjähriger Erfahrung in der Erwachsenenfortbildung ausgebildeter Polizisten. Viele Veranstaltungen und Trainings in der Gewaltprävention von Kindern bis Senioren.

Sachbuchautor: »So schützen Sie Ihr Kind! Polizeitrainer vermittelt Verhaltensrichtlinien zur Gewaltabwehr«, »Schlussakkord Deutschland – Wie die Politik unsere Sicherheit gefährdet und die Polizei im Stich lässt«. Meltzer entstammt einer Polizistenfamilie in drei Generationen.

Weitere Informationen: Wikipedia: https://de.wikipedia.org/wiki/Steffen_Meltzer

Vorwort

Viele Bürger fühlen sich mit ihrer Angst vor Kriminalität allein gelassen. Kaum ein Bürger hat Kenntnis von der Täterpsychologie, weiß folglich nicht, wie er sich vor und während einer Straftat verhalten soll. Aus meiner jahrzehntelangen Erfahrung als Strafrichterin weiß ich, dass in vielen Fällen erst falsches Opferverhalten eine vermeidbare Katastrophe ausgelöst hat. Vielfach hätten Menschen die Straftat sogar verhindern können, wenn sie nur der Situation angepasst gehandelt hätten.

Doch wie verhalte ich mich richtig, wenn ich selbst Opfer einer Straftat werde; wie, wenn ich Zeuge eines Verbrechens werde, ohne mich selbst zu gefährden?

In seinem »Ratgeber Gefahrenabwehr« präsentiert der erfahrene Polizeibeamte und Einsatztrainer Steffen Meltzer zahlreiche praxistaugliche, oft verblüffende Lösungen, die jeder selbst leicht umsetzen kann: Wie verhalte ich mich bei einem Raubüberfall? Wie wehre ich mich gegen sexuelle Belästigung? Wie wehre ich Trick- und Taschendiebstähle ab, wie verhalte ich mich an gefährlichen Orten, wie gehe ich mit Mobbing, häuslicher Gewalt, Stalking um? Wie kann ich mit einfachen Mitteln wirkungsvoll Gefahrenabwehr trainieren? Wie verhalte ich mich richtig, wenn ich doch zum Opfer geworden bin? Wie erstatte ich am besten Anzeige? Wie sichere ich Spuren, wie kann ich im Vorfeld Zeugen feststellen? Was ist Notwehr und wie wende ich diese effektiv an? Dieser Ratgeber sollte in keinem Haushalt, in keiner Schule, in keinem Seniorenheim, in keiner gemeinnützigen Einrichtung, in keiner Polizeidienststelle und in keinem Rathaus fehlen.

Sigrun von Hasseln-Grindel,
Vorsitzende Richterin am Landgericht Cottbus

Einleitung

»Wenn spektakuläre Straftaten psychisch Kranker passieren, werde ich manchmal von Fernsehsendern interviewt. Nach angemessener Würdigung des Einzelfalles weise ich dann stets darauf hin, dass, statistisch gesehen, psychisch Kranke weniger Straftaten verüben als Normale. Mein Fazit: Hüten Sie sich vor Normalen!«

Dies schreibt Dr. Dr. Manfred Lütz in seinem Bestseller: »Irre! – Wir behandeln die Falschen: Unser Problem sind die Normalen«. ¹ Damit das Leben der »Normalen« nicht ganz so langweilig sei, begingen diese Mord und Totschlag, überfielen andere Leute und führten Kriege, so Lütz.

Auf dem Markt gibt es bereits unzählige Bücher, Zeitschriften und Broschüren zur persönlichen Gefahrenabwehr – von Spezialisten für Spezialisten. Kampfsportler schreiben für Kampfsportler, Trainer im Fortbildungsbereich für andere Trainer, wissenschaftliche Erkenntnisse werden für die Ausbildung von Spezialeinheiten eingesetzt und Outdoorspezialisten schreiben Bestseller für Abenteuerreisende mit Verhaltensanleitungen für Not- und Krisenfälle.

Dieses Buch ist für »normale Menschen« geschrieben, die wiederum von anderen »normalen Menschen« überfallen, gedemütigt, verletzt oder diskreditiert werden. Es unterstützt Sie dabei, dass zivilcouragiertes Handeln nicht mit schweren Verletzungen oder dem Tod enden, wie viele Beispiele auf tragische Weise immer wieder aufzeigen. Aber auch »Menschen vom Fach« können hier jede Menge Anregungen für Ihre tägliche Arbeit herausfiltern, das betrifft nicht nur Polizeibeamte, sondern alle Berufe mit problematischen Einsätzen, wie Rettungsassistenten und Notärzte, Feuerwehrangehörige oder Lehrer.

Der Inhalt fasst Erkenntnisse von der Basis für das praktische Alltagsleben zusammen. Ganz ohne Theorie geht dies freilich nicht. Sie gehört methodisch dazu, um zu verstehen, warum es sinnvoll sein kann, etwas Bestimmtes zu tun – oder eben zu unterlassen. Meine Zielgruppen sind »Normal-

¹ Manfred Lütz: Irre! Wir behandeln die Falschen. Unser Problem sind die Normalen. Gütersloher Verlagshaus 2009. S. 4.

verbraucher« aber auch Fortgeschrittene und Profis werden Anregungen finden. In der heutigen Welt, die auch von gesellschaftlichen Zerfallsprozessen und menschlichen Verwerfungen gekennzeichnet ist, soll mit diesem Buch eine Anleitung geboten werden, um nicht Opfer zu werden und Gefahrensituationen zu meistern. Mein Anliegen ist es, einen Leitfaden zu erstellen, der Faktoren der Gewaltentstehung transparent macht und umsetzbare Verhaltensanleitungen für den Notfall gibt.

In der neuen Auflage dieses Buches wurden einige Änderungen vorgenommen. Einzelne Themen wurden geschärft und durch weitere praktische Beispiele untermauert. Neue Gesetzesänderungen, beispielsweise zum Sexualstrafrecht wurden eingearbeitet und aktuelle gesellschaftliche Entwicklungen berücksichtigt. Ich nenne dafür stellvertretend das Phänomen der Straftaten in Menschenmengen (u. a. sexuelle Belästigungen durch Bedrängen sowie das sogenannte Antanzen), den Schutz vor Terroranschlägen und ob bzw. wie die Anwendung von Pfefferspray sinnvoll sein kann. Zivilcourage, ohne selbst Schaden zu nehmen und Gefahren für Kinder sind weitere Beispiele.

Als erfahrener Polizeitrainer weiß ich: Je einfacher eine Methode zu vermitteln ist, desto praxistauglicher ist sie im Krisenfall anzuwenden – trotz Bedrohung, Stress und Einschüchterungsversuchen etwaiger Täter. Da wir alle irgendwann als Touristen, Spaziergänger, Volksfestbesucher, Einkaufende oder Reisende im alltäglichen Leben, der eine mehr, der andere weniger, mit verschiedensten Formen von Gewalt in Berührung kommen, ist mein Buch eine Anleitung für jedermann. Denn wir alle wollen am Abend wieder gesund bei unseren Liebsten eintreffen.

Zum Zeitpunkt der Erstellung dieses Buches bin ich seit 35 Jahren Polizist, war 15 Jahre als Einsatztrainer der Polizei tätig und trainierte mit Polizeibeamten die unterschiedlichsten Szenarien, auch für lebensgefährliche Einsätze. Inzwischen konnte ich das Sicherheitstraining für Kinder, Jugendliche, Erwachsene und Senioren im Präventionsbereich umfangreich vermitteln. Viele der im Buch beschriebenen Gefahrensituationen habe ich selbst erfolgreich bewältigt. Hier schreibt ein Praktiker für die Praxis, auf und neben der Straße. Polizisten und Bürger müssen ihr Leben erfolgreich bewältigen, dabei kann jeder von jedem lernen. Auch das ist mein Anliegen. Viel Spaß beim Lesen und Trainieren! Ihr Steffen Meltzer

I.

Grundlagenwissen über Bedrohungsszenarien