Die Angst ist immer dabei

Mehrheitlich sind Frauen Opfer von Tätlichkeiten, sexuellen Übergriffen oder Belästigungen. Doch Überfälle und Bedrohungen betreffen auch Männer. – Was tun beim Angriff durch einen oder mehrere Täter?

Von Vincenzo Condoleo

Realitätsbezogene Selbstverteidigung

Die Abwehr eines Täters basiert auf drei Grundpfeilern:

1. Nonverbal Zeichen setzen, damit wir nicht zum Opfer werden. In dieser ersten Phase werden notfalls zusätzlich auch verbale Zeichen gesetzt.
2. Einfache, effektvolle (brutale) Techniken nicht nur kennen, sondern mit alltäglichen Tricks auch anwenden (Cervelat–Glocke–Zitrone). Dabei natürliche Blockade überwinden.
3. Psychologische Verhaltensmuster in lebensnahen Situationen bewusst einsetzen (auf Verlangen mit einem Training in einem speziellen Lernrevier).

Gedanklich bereit sein

Indem wir unsere Gedanken und Gefühle bewusst steuern, können wir der Niedergeschlagenheit und sogar Depressionen entgehen. Für uns besonders wichtig: auch einem eventuellen Angriff!

Interessant ist folgende Erkenntnis: Sprachen mögen sich von Volk zu Volk unterscheiden. Gefühle aber sind den Eingeborenen im Hochland von Neuguinea auf dieselbe Weise ins Gesicht geschrieben wie einem Bürger von San Francisco oder Zürich. Überall zeigt sich, dass die Kultur auf die Klaviatur der menschlichen Emotionen kaum einen Einfluss hat. Zwar zeigen manche Völker ihre Empfindungen mehr und andere weniger offen. Freude und Trauer, **Angst** und Wut aber sind allen Menschen gemein. Das Gehirn verfügt über zwei Wege, um das Funktionieren des Organismus zu überwachen. Im Nervensystem werden über die Nerven elektrische und über Hormone chemische Signale verteilt. Zeigt man im neuropsychologischen Experiment Versuchspersonen fröhliche und traurige Bilder, so reagieren sie unwillkürlich auf die zweiten stärker. Gute, starke Gefühle sind aber kein Schicksal – man kann und muss sich darum bemühen (trainieren). Bei Begehren und Zufriedenheit spielen die Botenstoffe Dopamin, Oxytocin und Beta-Endorphin eine wichtige Rolle. **Angst,** Anspannung und Niedergeschlagenheit hingegen werden unter anderem von Acetylcholin und von Stresshormonen wie Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol gesteuert. Und: Angst und Unsicherheit sind nach aussen ebenso sichtbar wie Freude, Kraft und Selbstbewusstsein.

Wenn wir unsere Stimmung beeinflussen wollen, müssen wir den Regelkreis der Seele kennen. Mit etwas Training können wir ihn willentlich aktivieren und steuern. Die heutigen Neurowissenschaften bestätigen den Wert solcher Trainingsverfahren, denn Phantasiebilder können das Gehirn fast im selben Masse formen wie echte Erfahrungen! Wiederholungen spielen dabei eine entscheidende Rolle, denn je öfter die Neuronennetze des Gehirns angeregt werden, umso sicherer entstehen dauerhafte Verbindungen (Vernetzung). Dies wurde mit Hilfe von Positronen-Emissionstomographen entdeckt. Unser Augenmerk bezüglich unseres Verhaltens sollte also nicht in erster Linie darauf zielen, die Umstände zu ändern, sondern uns selbst.

Kampfsport zur Abwehr von Tätern?

Obwohl die meisten Kampfsportarten sehr effektive Selbstverteidi-