

# Prügelattacken – das kann man zu seinem eigenen Schutz tun!

Immer wieder werden Personen Opfer von ziellosen oder rauborientierten Attacken.

In Internet-Foren und Zeitungen liest man die besorgte Frage vieler: Was kann man denn tun, um nicht komplett hilflos ausgeliefert zu sein? Welche Möglichkeiten gibt es, sich zu schützen? Wie reagieren, wenn man attackiert wird oder einen solchen Angriff beobachtet?

Folgendes kann man zu seinem eigenen Schutz tun:

## Vorbeugen

### Beobachten der Umgebung

Seine Umgebung gut zu beobachten hilft, rechtzeitig zu bemerken, wenn sich Unbekannte auf einen zu bewegen. So hat man erheblich bessere Reaktionsmöglichkeiten. Sich bewusst sein: Laute Musik über Kopfhörer, Gedankenverlorenheit und vor allem Rauschmittel aller Art schränken die Aufmerksamkeit extrem ein!

### Selbstbewusst auftreten

Täter suchen Opfer, keine ebenbürtigen Gegner! Selbstbewusstes Verhalten hilft enorm, nicht als potentiell Opfer in Frage zu kommen. Geht man erhobenen Hauptes, aufmerksam und mit offenem Blick durch die Gegend, signalisiert man Kraft – das schreckt Täter ab.

## Falls man selber angegriffen würde

### Hände vor den Körper, Augenkontakt halten – "STOPP, lassen Sie mich in Ruhe"

Deutlich und klar zeigen, dass man nicht an einem Konflikt interessiert ist. Die Sie-Form signalisiert Distanz. Nicht auf allfällige verbale Attacken reagieren. Die Arme vor dem Körper helfen, um einen Schlagangriff abwehren oder abschwächen zu können. Lautes Rufen macht andere Passanten aufmerksam.

### Sich tatkräftig wehren, sich nicht aufgeben!

Wird man getroffen, heisst es, sich mit allen Mitteln wehren! Wer sich nicht zur Wehr setzt, wird bekanntermaßen meist stärker geschlagen und trägt mehr Verletzungen davon! Also nie aufgeben, solange man fähig ist, etwas zu tun! Speziell empfindliche Punkte des Angreifers attackieren: Hals, Augen, Genitalien.

### Hilfe rufen:

Menschen helfen meist nur, wenn man sie persönlich anspricht. Wenn die Möglichkeit besteht, einen Passanten direkt ansprechen „Hilf mir, ruf die Polizei!“. Die Du-Form wirkt hier wiederum verbindlicher als Sie!

## Falls man einen Angriff auf eine andere Person beobachtet

### Polizei verständigen

Sofort per Handy die Polizei-Notrufnummer 117 wählen!

### Eingreifen mit vereinten Kräften

Ein Einschreiten im Alleingang ist für ungeübte Helfer gefährlich. Sind mehrere Passanten zugegen, kann man 2-3 Personen persönlich ansprechen: „Kommen Sie mit, helfen wir der Person!“. Zu mehreren auf die Prügelei zugehend, steigt die Chance sehr, dass die Angreifer das Weite suchen.

## Melde Dich jetzt für ein Gratis-Probetraining an:

[wingtsun-worb.ch/probetraining-wingtsun-maenner-anmeldung](http://wingtsun-worb.ch/probetraining-wingtsun-maenner-anmeldung)



WingTsun Schule Worb  
031 911 77 11