

# Homo Tacticus

Ein Leitfaden zum taktischen Verhalten in Gewaltkonfrontationen

Mögen alle in Freiheit leben!

„Die ihre Schwerter zu Pflugscharen schmiedeten, pflügen heute die Felder derer, die die Schwerter behielten“ Quelle unbekannt.

„Die Bevölkerung ist im Weltanschauungskrieg weder verschont noch ausgeschlossen. Schon deshalb muss man sie organisieren“ Hans von Dach in „Der totale Widerstand“.

A student said to his master: „You teach me fighting, but you talk about peace. How do you reconcile the two?“ The master replied: „It is better to be a warrior in a garden than to be a gardener in a war.“

Februar 2016

Einleitung .....	3
Quellen.....	4
Taktische Grundsätze.....	5
Home Defense.....	6
Taktische Verhaltensregeln bei Home Defense .....	6
Fünf wichtige Punkte bei der Verteidigung zuhause .....	7
Einbruchverhalten.....	7
Überleben ist KEIN Zufall! Survivability.....	8
Die Überlebenspersönlichkeit.....	9
Freeze.....	10
Kampf.....	11
Du .....	11
Der oder die Angreifer .....	12
Die Umgebung.....	12
Glück – unterstützende Umstände .....	13
Noch was zum Kampf.....	13
Vier grosse Felder im taktischen Bereich.....	13
Mindset/Geistige Haltung/Einstellung.....	14
Taktik in der Anwendung .....	15
Grundsätze im Feuerkampf nach Andrea Micheli .....	15
OODA Loop von Jon Boyd, auch Boyd Zyklus oder Boyd's Action Cycle: .....	17
Farbskala von Jeff Cooper.....	18
Der Farbcode und OODA Loop kombiniert .....	18
Sieben Prinzipien der Selbstverteidigung.....	19
Keep It Simple and Stupid .....	19
Drei Meter, Drei Sekunden, Drei Schüsse.....	20
Distance/Entfernung .....	20
Obstacle/Hindernis .....	20
Deckung.....	20
Schema der Fünf Ringe – Infanteristen-Halbkilometer .....	21
Wyatt Protokoll MOVE FASTTTT – ein wahrer Lebensretter.....	21
GPETT .....	23
Taktische Regeln .....	24
Schlechte Lichtverhältnisse .....	27
Fähigkeiten/Skills.....	28
Aufbau der Schiessausbildung: .....	28
Trainingsmöglichkeiten .....	29
Ausrüstung/Gear.....	29
Home defense gemäss James Yeager .....	29
Was trägt man im Alltag EDC?.....	30
Waffen.....	30
Gehörschutz und Schutzbrillen.....	32
Holster und Riemen .....	32
Lampen.....	33
Magazintaschen.....	34
Einsatzgürtel/Kampfgürtel.....	34
Chest Rig .....	34
Schutzwesten .....	35

## Einleitung

Unser doch sehr behütetes und sicheres Leben scheint mit Blick auf das Weltgeschehen spürbaren Veränderungen entgegenzugehen. Diese Veränderungen könnten uns auf unterschiedliche Art und Weise begegnen. Sei es seitens Finanzmarkt, in Form einer Währungsreform, einem Engpass bei der Lebensmittelversorgung, durch einen längeren Stromausfall wie auch durch politische Unruhen oder einfach auch dadurch, dass sich Gewaltpotential in unserer Gesellschaft durch den Einfluss andersdenkender Ethnien erhöht.

Die meisten von uns haben keine Erfahrung mit gewaltsamen Begegnungen, was ja in einer humanistischen Gesellschaft auch so sein soll. Doch wie alles seine Vor- und Nachteile hat, zeigt sich durch diese mangelnde Erfahrung, dass wir bei einem gewaltsamen Angriff überfordert sind und sehr leicht in Starre verfallen. Dies ist so bei den Überfällen in Paris geschehen; bei denen viele der betroffenen Menschen paralysiert waren und somit handlungsunfähig blieben.

Ich beschäftige mich nun schon seit einer gewissen Zeit mit dem Thema, wie mit einer gewaltorientierten Begegnung umzugehen ist, bei der mit Worten keine Deeskalation herbeigeführt werden kann. Was ist dabei elementar zu wissen? Was kann ausser Acht gelassen werden? Gibt es so was wie Tipps und Tricks? Was wird von Profis angewendet, die täglich mit Gewaltkonfrontationen zu tun haben?

Es gibt eine grosse Anzahl von Literatur über das Thema „Taktik“ oder „Selbstverteidigung“ oder „Kampf“. Dazu gibt es im YouTube viele Kanäle mit Tipps und Tricks, wie in einer bewaffneten Auseinandersetzung vorzugehen ist. Auch in der Schweiz gibt es ein doch recht grosses Kursangebot in diversen Kampfsportarten bis hin zu Taktischen Kursen mit Feuerwaffen. Wie so oft führt ein Überangebot zu einer Verwirrung und leicht wird der Wald vor lauter Bäumen nicht gesehen. Was genau wird denn überhaupt unter „Taktik“ verstanden? Denn wir finden bereits taktische Armbanduhren, taktische Kleidung, taktischer Kugelschreiber und vieles mehr.

Eine allgemein gültige Definition wäre zum Beispiel: Taktik ist das Maximieren der eigenen Fähigkeiten, während gleichzeitig versucht wird, die Möglichkeiten des Gegners zu minimieren. Diese Aussage gibt in Kurzform den Lehrinhalt des OODA Loops wieder (siehe Kapitel OODA).

Ein Ziel von diesem Leitfaden ist, dass der Leser, dass Du, eine Kurzübersicht erhältst, was in einer gewaltorientierten Begegnung wichtig ist, auf was geschaut werden muss und was hilfreich ist, damit wir in unserer Handlungsfähigkeit und Kraft bleiben.

Was in diesem Leitfaden steht, habe ich aus meiner Sicht als wichtig erachtet und aus den aufgezählten Quellen zusammengetragen. Bei einem Leben in der Schweiz ist es zum Glück sehr schwer, ein Experte in Sachen taktischer Vorgehensweise zu sein.

**Mögen alle Wesen in Freiheit leben und ihre innewohnenden  
Qualitäten zum Besten Aller entfalten.**

## Quellen

**Henning Hoffmann „Feuerkampf und Technik“** – Ein sehr inspirierendes Buch und es zeigt inhaltlich auch viel Tiefe, was mit dem Titel nicht angesprochen wird.

**Henning Hoffmann „Waffenkultur.com“** – Henning Hoffmann bietet unendliche Informationen zum Thema Waffen, Waffenanwendung, Tests, Tipps und Tricks und vieles mehr an.

**Andrea Micheli „Home Defense“** – Nach diesem Buch weiss man, auf was es beim Selbstschutz zuhause ankommt und Andrea Micheli zeigt in einer einfachen Sprache viele Waffenanwendungen.

**Patrick NcNamara „T.A.P.S. Tactical application of practical shooting“** – Der Autor ist ein Mann weniger Worte, die aber „treffen“. Er bricht viele Konzepte von schöngestigen Kursanbietern in der Waffenlandschaft.

**Rory Miller „Facing violence“** – Rory Miller redet aus Erfahrung und das Buch bespricht sehr Elementares, wie es auf der „Strasse“ zugeht. Es öffnet den Blick und führt zu einer Realität, die wir in unserer Gesellschaft nicht kennen, noch nicht kennen.

**Uwe Füllgrabe «Psychologie der Eigensicherung»** – Vor allem für Polizisten geschrieben, doch allgemeine gültig zeigt das Buch mit vielen praktischen Beispielen, was eine Überlebenspersönlichkeit ausmacht. Das Wort „Psychologie“ gibt dem Titel etwas eine falsche Idee über das Buch.

**Miyamoto Musashi „Das Buch der fünf Ringe“** – Ein kleines Büchlein mit viel Kampfweisheiten, welche auch heute noch überzeugen und angewendet werden; und der Inhalt wurde vor ca. 400 Jahren geschrieben.

**Thomas Gast „Survival Total“** – Ein sehr wertvoller Ratgeber für das Überleben in Gross-Städten bei Krisensituationen.

**Textauszüge „Tacital Dynamics“ Andy Stanford** – Das Buch ist noch nicht erschienen, doch die Auszüge sind bei Henning Hoffmann zu lesen – Andy Stanford zeigt wichtige praktische Hinweise und taktische Anwendungen auf.

**Text: Psychologische Prinzipien der Eigensicherung** - Was wir von Musashi lernen können. Eine Darstellung von Uwe Füllgrabe, in der er Musashis Strategien in die heute Zeit transportiert.

**Hans von Dach „Der totale Widerstand“** – Der Klassiker, wenn es um „Widerstand“ geht. Dieses Buch wurde scheinbar in den 1970er Jahren in Deutschland verboten, da es terroristischen Gruppierungen als Grundlage gedient haben soll. Heutzutage steht das volle Werk als .pdf-File im Internet.

**YouTube** – Ein Schatz an unendlichen Videos über Taktik. Ich habe mir vor allem die „Ruger tactical tips“ von Dave Spaulding und die „Viking tactics“ angeschaut.

**www.personaldefensenetwork.com** – Eine Website, welche mich angesprochen hat und die sehr viele Informationen mit Texten wie Videos zum Thema „personal defense“ aufzeigt.

**www.defensiv.ch** – Ein sehr zu empfehlender Krav Maga Anbieter im Raum Basel

## Taktische Grundsätze

Im Folgenden sind Aussagen aus den genannten Quellen benannt, welche Grundprinzipien in einer gewaltorientierten Begegnung darstellen. Die Aussagen sind selbstsprechend:

- *Ein taktisches Grundprinzip ist es, kein gutes Ziel, kein gutes Opfer zu sein!*
- *Schlussendlich ist jemand der kämpft und Widerstand leistet kein gutes, lohnendes Ziel!*
- *Taktische Handlungen sollten immer die Chancen verbessern, ein bestimmtes Ziel zu erreichen, man handelt so, dass mehr Möglichkeiten entstehen!*
- *Sich für das Überleben konditionieren – das wird das Überleben fördern. „The will to win compares little with the will to train to win!“*
- *Rory Millers Standpunkt: It is better to avoid than to run, better to run than to de-escalate, better to de-escalate than to fight, better to fight than to die!*
- *Wenn immer möglich, dem Gewaltkonflikt aus dem Wege gehen, wenn es nicht möglich kämpfen, aber richtig!*
- *Survival favors the prepared mind!*

## Home Defense

### **Taktische Verhaltensregeln bei Home Defense**

Das Folgende ist eine Aufzählung aus dem Buch von Andrea Micheli „Home Defense“:

Handle und bewege dich stets überlegt – Halte das Ziel stets vor Augen!

Der Rücken ist nach Möglichkeit immer gedeckt zu halten.

Blickrichtung = Laufrichtung - besonders auf Kurzdistanzen, die Waffe ist gleich ausgerichtet.

Sei wachsam! Suche nach Zielindikatoren (optisch, akustischer Natur, Geruch) und produziere gleichzeitig keine eigenen! Veränderungen wahrnehmen (Geschlossene Türen sind nun offen, Spuren auf dem Teppich, etc.).

Konsequente Ausnützung von Deckungen! Dabei beachten, dass immer um und nicht über diese geschossen werden! Beine hinter einer Deckung halten. Oberkörper soweit wie möglich exponieren, um die eigene Waffe benutzen zu können. Mindestens eine Armlänge Distanz zur Deckung halten, dies gibt einen besseren Überblick. Feuerschutz (das heisst, das kurze Beschiessen der Deckung des Gegners) bietet die Möglichkeit zu manövrieren.

Beim Bewegen immer versuchen von einer Deckung zur nächsten zu gelangen – nicht zu lange im freien Raum bewegen!

Distanz kontrollieren; beim Absuchen des Hauses eine entsprechende Distanz zu Wänden und Möbeln halten: Schützt vor allem vor der Gefahr von Querschlägern oder herumfliegenden kinetischen Bruchstücken.

Systematisch absuchen; immer davon ausgehen, dass jemand in einem Zimmer sein kann! Nicht was annehmen, was nicht ist!

Dem Gegner goldene Brücken bauen: Wenn jemand fliehen will, dem Gegner nicht im Wege stehen! Als oberstes Ziel gilt, den Einbruch unbeschadet zu überstehen! Die Festnahme des Einbrechers ist die Aufgabe der Polizei!

Den Vorteil sichern: Hat man die Oberhand gewonnen und wird der Einbrecher in Schach gehalten mittels z. B. Armbar auf den Boden drücken – oder mittels **DHDÜ**:

**Distanz, Hindernis** (zwischen Einbrecher und sich selber), **Deckung** (man ist geschützt, falls der Einbrecher nicht mehr kooperativ sein will), **Überraschung** (Einbrecher so anweisen, dass er nicht überraschend einen unachtsamen Moment für sich nutzen kann z. B. auf Knien zur Wand) und mit der Waffe in Schach halten.

Geiselnahme: Da dies ein sehr heikles Thema ist, bitte genauer im Buch von Andrea Micheli „Home Defense“ auf Seite 115 ff nachlesen.

## Fünf wichtige Punkte bei der Verteidigung zuhause

1. **Evade** / Ausweichen - wenn das Verlassen des Hauses oder der Wohnung möglich ist, dann dies tun und die Sicherheitsstellen anrufen.
2. **Arm** / Bewaffnen - Die Waffe sollte so deponiert sein, dass ein schneller Zugriff möglich ist. Am besten hält man sich einen Einsatzgurt bereit, der mit den wichtigen Tools ausgerüstet ist (Waffe, Magazine, Taschenlampe, Victorinox, etc).
3. **Barricade** / Versperren - Alles verwenden, um dem Täter den Zugang zu erschweren - Türen schliessen, Möbel verrücken, Türen blockieren, Fenster verriegeln usw.
4. **Communicate** – Sofort Polizei anrufen – Hilfskräfte anrufen - Wo? Was geht vor? Sich selber beschreiben und auch dass man bewaffnet ist usw.
5. **Ready to respond** - Bereit sein zu reagieren - Waffe verwenden und das auch können! Sich für das „Reagieren“ vorbereiten - Be prepared!

## Einbruchverhalten

Es gibt beim Thema Einbruch zwei Varianten,:

1. Der Einbruch findet statt, wenn niemand zu Hause ist.
  2. Der Einbruch oder Überfall findet statt, wenn die Bewohner zu Hause sind.
1. Kommt man nach Hause und stellt einen Einbruch fest oder man erkennt, dass eine fremde Person im Hause ist oder ein Versuch stattfindet einzubrechen, dann die Polizei alarmieren. Im ersten Fall nichts anfassen und im zweiten Fall, auf geschützte Distanz bleiben und sich evtl. Details merken und notieren.
  2. Hier ist „sich zurückziehen“ die beste Antwort, wenn es die Zeit ermöglicht. Das heisst, entweder verlässt man mit seiner Familie das Haus oder man schliesst sich in einen sicheren Raum ein. Von hier aus die Polizei anrufen. Gleichzeitig sollte man sich so vorbereitet haben, dass man sich von diesem Raum auch zur Wehr setzen kann. Beim Transit, das heisst das Durchqueren des Hauses um z.B. Kinder zu informieren und gemeinsam einen sicheren Raum aufzusuchen, sich gedeckt und leise in einen geschützten Raum oder ins Freie bewegen. Falls ein Kontakt mit dem Einbrecher unumgänglich ist, dann ist Schnelligkeit, Überraschung und Entschlossenheit der Schlüssel zum Erfolg. Täter wollen Opfer und keine Täter.

Im Zusammenhang mit Einbruch sind folgende Überlegungen/Prioritäten zu beachten:

Die eigene Unversehrtheit, wie die Unversehrtheit von Angehörigen und Freunden hat die höchste Priorität!

Menschliches Leben steht über dem Verlust von materiellen Werten!

Bevor man aktiv was unternimmt checken, ob die Geräusche eindeutig zuzuordnen sind -> die Polizei so rasch wie möglich informieren, dann ist Hilfe bereits unterwegs.

Sich im Vorfeld bereits mental und materiell auf die Situation einstellen und vorbereiten -> ab und zu mit dem Thema Einbruch auseinandersetzen und zum Beispiel mit den Kindern durchspielen!

Solange keine akute Gefahr besteht, zurückhaltend agieren – jedoch jederzeit bereit sein, sich zur Wehr zu setzen und von der Waffe Gebrauch zu machen -> auch das verlangt Training im Vorfeld.

Ist man alleine zuhause dann z.B. überall Licht einschalten, in einem Zimmer einschliessen, Hilfe rufen und die Einbrecher warnen „Ich bin bewaffnet und werde von der Waffe Gebrauch machen“!

Beim Telefonieren mit der Polizei sind die richtigen Informationen wichtig: Wer? Wo? Was ist los? Wie viele? Besonderes?

## Überleben ist KEIN Zufall! Survivability

**Survivability** bedeutet:

**Gefährliche Situationen erkennen, bewältigen und körperlich wie psychisch überleben.**

Überlebensfaktor Nummer eins ist: **HANDELN**, Erstarrung heisst, sich auf die Seite des Todes zu bewegen (Musashi).

Die Fähigkeit, Ereignisse vorzusehen: Wieder erlernen, Gefahrensituationen zu erkennen und richtig darauf zu reagieren: Dies haben wir in unserer Gesellschaft verlernt.

Mikro- und Makroperspektive der Situation einnehmen, nach einem Schuss oder Schlag etc. sich der Umgebung bewusst sein – was gibt es noch für Gefahren?

Beobachten lernen und sich Gefahren oder Aussergewöhnlichem bewusst zu sein.

Die Lage erkennen und die Überlegenheit, wie auch die Möglichkeiten sehen.

Automatische abrufbare Handlungen – muscle memory, eine Sache beherrschen.

**Gelassene Wachsamkeit** – eine innere entspannte Haltung – ein offener Geist und im Notfall sofort auf Aktivität umschalten (wie eine Raubkatze).

Entspannte körperliche Haltung – Augen nehmen das Nahe wie das Ferne wahr.

Kontrolle und Führung der Lage übernehmen.

Perspektive des Gegners übernehmen; den Gegner nicht unter- aber auch nicht überschätzen.

Schwachpunkt des Gegners erkennen; seinen Rhythmus verwirren.



Dem Gegner zuvorkommen; das bedeutet, das „Schwert“ niedertreten bevor der Gegner es gezogen hat (Musashi).

Eine Situation in der Entwicklung richtig einschätzen.

Den Gegner aus dem Gleichgewicht bringen; blitzschnell etwas Unerwartetes tun, womit der Gegner nicht gerechnet hat! Den Gegner verwirren, den diese suchen sich Opfer und keine Täter!

Systemisches Weltbild fördert das Überleben, das heisst, sich für Familie, Freunde, menschliche Werte, freie Gesellschaft einsetzen – Das ICH bezogene Denken an Gewinn oder Niederlage soll dabei im Hintergrund sein.

Ein aktiver Lebensstil (innerlich wie äusserlich) ist sehr sinnvoll, nicht erst wenn „es“ geschieht; damit verbunden die Verantwortung für sein Leben übernehmen.

Frieden durch entschlossenes Auftreten – Gewaltfrei Handeln ist ein wichtiges Ideal in einer Gesellschaft – freundlich sein aber bei einem Aggressor angemessen reagieren! **TIT FOR TAT** Strategie, welche heisst: Ich bin friedlich, ich werde mich aber sofort gegen unkooperatives, ausbeuterisches und gewalttätiges Verhalten zur Wehr setzen! „Die höchste Kunst besteht darin, dein Schwert überhaupt nicht zu ziehen“(Musashi).

Die Selbstsicherheit des Spitzenkonnens ergibt sich aus seiner Bescheidenheit! Stolz Monkey Verhalten hat nur mit Ego zu tun.

## Die Überlebenspersönlichkeit

Eine Überlebenspersönlichkeit zeigt sich unter anderem durch folgende Qualitäten:

Gefahrenerkennung und Gefahrenvermeidung:

Eine entspannte Wahrnehmungsfähigkeit im Alltag, welche auch kleine Dinge sieht, genau beobachtet ohne voreilige Festlegungen, wachsam für Unerwartetes

Gute Systemsteuerer:

Man steuert das eigene Leben und lebt einen aktiven Lebensstil, hat ein breites Verhaltensrepertoire, also verschiedene Handlungsmöglichkeiten und lernt aus Erfahrungen. Dazu ist man eingefügt in ein System und daran interessiert, dass das ganze System gut funktioniert; man ist nicht ICH-zentriert sondern das System, das Überpersönliche ist wichtiger.

Keine Ich-gebe-auf-Mentalität:

Man passt sich der neuen Realität an und fühlt sich nicht als Opfer von jemandem oder von Umständen, man hat selbst die Verantwortung über das was geschieht. Man ist es gewohnt aktiv was zu tun! Auch in Gefahrensituationen hat man mehr Möglichkeiten als man glaubt.

Verbindung:

Man hält den Kontakt mit anderen Mitmenschen, den Kontakt mit dem Kernsystem aufrecht, denn Einzelkämpfer schaffen es selten, in extremen Situationen zu überleben: „Wir trösteten uns, ermutigten uns gegenseitig, fühlten miteinander und amüsierten uns sogar“.

## Freeze

Wir sind von Natur aus mittels drei Verhaltensweisen gegen Gefahr ausgerüstet: Kampf, Flucht oder eben Freeze/Starre. Diese Überlebenstechniken sind in unserem Gehirn so tief verwurzelt, dass wir sie praktisch automatisch ausführen und uns danach nicht mal mehr erinnern, was wir genau getan haben. Auf English werden diese drei „three Fs“ genannt: Fight, Flight und Freeze.

In diesem Teil schauen wir uns das Thema Freeze was genauer an. Das einzig Gute am Freeze ist zu wissen, dass selbst erfahrene und kampferprobte Fachleute erstarren können, wenn auch nur für eine halbe oder eine ganze Sekunde, in welcher aber schon sehr viel geschehen kann.

Im Thema Freeze ist es gut zu wissen, dass wir zwar die Auswirkungen im Körper „sehen“ aber es ist die Psyche, die erstarrt. Im Kampf will man den Willen/die Psyche des Gegners zerstören und nicht seine Fähigkeiten zu kämpfen.

Rory Miller umschreibt in seinem Buch „Facing Violence“ sehr detailliert mehrere Arten von Freeze. Ich erwähne hier, was mir selber wichtig erscheint und vor allem, wie wir uns konditionieren können, damit wir so wenig wie möglich und wenn, nur so kurz wie möglich, erstarren.

Starre kann auch bewusst im taktischen Sinne verwendet werden, um sich einen Vorteil im Kampf zu erschaffen. Wichtig hier ist es, sich nicht in der Starre zu verlieren sondern gegebenenfalls wieder voll aktiv zu werden! In einer Auseinandersetzung führt das bewusste Freeze dazu, dass der Gegner runterfährt und somit ist eine Öffnung für einen Angriff geschaffen. Ebenso dient das bewusste Freeze dazu, Informationen zu sammeln. Wenn die Intuition meint, inne zu halten und sich aufs Wahrnehmen der Umgebung zu konzentrieren (Geruch, Hören, Sehen usw.), dann dies umsetzen.

### **Wie schaffen wir es, aus einem Freeze zu gelangen?**

Das erste ist, dass wir erkennen müssen, dass wir überhaupt in einer Starre sind. Wenn wir meinen, etwas tun zu müssen oder wir sollten was tun und es eben nicht tun, dann sind wir in Starre. Wenn wir eine Situation wahrnehmen, in der man selber oder jemand anderem Schaden zugefügt wird und wir haben ein warmes Gefühl und hören ein Rauschen wie von einem Meer, dann sind wir erstarrt. Dies erkennen, akzeptieren und sich sagen „Ich bin in Starre“, am besten laut, schreien, zurückschlagen, rennen -> einfach etwas machen! Also:

1. Starre erkennen
2. Irgendetwas tun
3. Schritt zwei wiederholen.

### **Wie gewöhnen wir uns eine „Anti-Starre-Haltung“ an?**

Sich die Gewohnheit aneignen, unangenehme Dinge einfach zu tun und dies ohne zu zögern. Egal was ansteht, egal was sich vor der eigenen Nase zeigt, direkt in den aktiven Modus schalten und es tun, am besten ohne in Mögen und Nicht-Mögen zu bewerten und darüber nachzudenken, z.B. den Abwasch einfach machen, den dreckigen Boden einfach putzen, das kalte Wasser in der Dusche akzeptieren, die harte Arbeit, den Job erledigen, bei dem alle anderen Entschuldigungen haben. Wenn man sich entschieden hat, was zu tun, dann einfach tun: Schnell, effizient und ohne Zögern. Dies ist Tatkraft, die frei fließt und die auch in Gefahren dann frei fließen wird.

Wenn wir Selbstverteidigung trainieren, ob wir auf dem Schiessstand unsere Treffer platzieren oder einen Kurs im Bereich „taktischer Feuerkampf“ absolvieren, immer so tun, als ob es real wäre! Mittels zum Beispiel Szenarientraining (Krav Maga) oder Force to Force Training erhalten wir einen Geschmack von realer Konfrontation und dies hilft sehr, im Alltag in der Tatkraft zu bleiben!

Generell hilft ein aktiver Lebensstil, bei dem man die volle Verantwortung im Leben übernimmt, um die freie Tatkraft aufrecht zu erhalten. Durch die entspannte Wachsamkeit im Alltag und in unserer Kraft ruhend, egal wo wir sind, können wir im Falle einer Gefahrensituation wie eine gespannte Feder reagieren. Gehen wir zum Beispiel Joggen, dann können wir uns Szenarien der Konfrontation vorstellen und von einem zum anderen Moment vollen Sprint ausüben, immer und immer wieder. Wie überall ist das präventive Angehen einer Thematik der Schlüssel zum Erfolg.

## Kampf

Nützt alle Deeskalation nichts, dann müssen wir uns wehren, wir müssen kämpfen und das bitte richtig, schnell, effizient und mit voller Wucht!

Nun wollen wir uns mal der eigentlichen gewaltsamen Konfrontation zuwenden: Dem Kampf! Hier sind vier Elemente vorhanden: Du, der oder die Angreifer, die Umgebung und Glück. Im Buch von Rory Miller ist viel über dieses Thema geschrieben und es öffnet die Augen.

## Du

Wir haben eine gewisse Erwartung wer wir und wie wir sind und falls wir uns mit Selbstverteidigung und Waffengebrauch trainiert haben, wie wir uns in einem Kampf behaupten. Dies alles sind Annahmen und solange man noch keine Kampferfahrung hat, bleiben sie es auch. Wir können davon ausgehen, dass in einem Ernstfall alles anders sein wird! Die ganze Hormonwelt wird in eine Survival Stress Response SSR verändert und wir werden nicht mehr klar denken können. Es geschieht Zack und wir müssen Zack reagieren!

Unser Körper wird sich anderes als erwartet verhalten. In Filmen sieht man, dass Menschen auf der Flucht von einer Gefahr über die eigenen Beine stolpern; dies nicht weil sie ungeschickt sind, sondern weil der Körper nicht mehr zu koordinieren ist. Ein Polizeibeamter hat einem Täter mit einem raschen Griff am Unterarm das Messer entwenden können. Als der Beamte seinen Handgriff lockern wollte, war er dazu nicht im Stand: Die Hand war so angespannt, dass er nur mit fremder Hilfe den Griff lösen konnte.

„Sogar Helden schreien im Sterben nach ihrer Mutter“. Wir wissen nicht, was mit uns in einer Auseinandersetzung geschehen wird. Unsere Sinne können voll auf Kampf gerichtet sein und nehmen nichts anderes mehr wahr; der Tunnelblick der Augen oder man hört nicht mal mehr Schüsse oder man nimmt keine Schmerzen wahr oder eine ungeheure Kraft wird entfesselt.

Es wird gesagt, dass wir kämpfen wie wir trainieren! Nur was durch Training mit unserem Sein verwoben wurde, kann in Momenten des Angriffs angewendet werden, das heisst, es geschieht dann automatisch, wenn wir nicht im Freeze stecken bleiben. Im Training sind vor allem die Übungen wertvoll, die uns so nahe wie möglich an reale Situationen heranbringen. Der Täter wählt Ort

und Zeit des Angriffs und wir können nur aus der Position des Nachteils reagieren! Sich auf solche Momente vorbereiten und da man nie weiss, wenn und ob es geschehen wird, ist Training wie ein 24-Stunden-Job: Täglich Dehnen, dynamisches Rennen aufs Tram, Treppen nehmen, Kleider tragen, mit denen wir Flüchten oder Angreifen können, sich in entspannter Wachsamkeit befinden, kurz-um: Be ready all the time!

## Der oder die Angreifer

Täter sind nicht unsere Freunde! Sie wollen gezielt was von uns und trachten vielleicht sogar nach unserem Leben! Mit ihnen vernünftig reden zu wollen bringt uns sehr in Gefahr; sich dessen sehr bewusst sein! Es geht hier im schlimmsten Fall um Überleben und da nützt nur die richtige Reaktion. Was die meisten Leute (auch Profis) schocken kann ist, dass Angriffe viel schneller geschehen, als man dies erwartet oder trainiert hat. Ebenso schlägt ein Angreifer viel härter zu als das stärkste Sparring! Der Angriff wird sehr nahe geschehen und ist oft nicht „sichtbar“. Zu den drei genannten Punkten kommt noch dazu, dass ein Angriff überraschend sein wird!

***There is a hit, too fast, too hard, and too close coming from nowhere***

***Predators attack harder, faster, closer and with more surprise than training partners***

Wenn wir in unserem Selbstverteidigungs-Training in unseren gewohnten Abläufen bleiben, dann baut man eine klare Vorstellung auf, wie ein Täter angreifen wird; doch die Realität wird anders aussehen. Dies ist ein weiterer Punkt, bei dem wir in einen Freeze verfallen könnten. Ebenso können Täter alles möglich an „Waffen“ produzieren, was uns schocken kann (z.B mit ihrem Blut bespritzen)! Es gilt also, auf alles gefasst zu sein und einfach direkt darauf zu reagieren! In einem Schiesskurs hat der Ausbilder gesagt: „Reinhauen bis er umfällt und erst dann aufhören!“

Wir müssen mit der Gefahr umgehen, der wir begegnen und sich ihr anpassen sonst verlieren wir den Kampf mit den entsprechenden Konsequenzen.

## Die Umgebung

Es geht hier nicht nur um den Umraum sondern auch um alles, was sich darin befindet. Ob etwas eine Gefahr, ein Risiko, eine Waffe oder einfach ein Werkzeug ist, ist ganz und gar von der Sicht abhängig und von dem, der es als erster entsprechend nutzt. Alles kann eine Gefahr sein! Dies entscheiden die involvierten Personen. Es ist ein gutes Training, sein Umfeld und dessen Inhalt auf verschiedene Anwendungsebenen zu sehen. Wir haben so feste Vorstellung, was für was zu verwenden ist und nur so ist es richtig, dass dies uns im Ernstfall blockieren wird! Eine gute Übung ist, Alltagsgegenstände anzuschauen und sich zu fragen: Was ist das wirklich? Zu was könnte ich das Teil auch noch verwenden?

Hat man diese Ebene erreicht, wird alles zur Waffe oder anders gesagt, man ist dann selber eine Waffe (Siehe auch das Buch „100 Deadly Skills“ von Clint Emerson).

## Glück – unterstützende Umstände

Mit Glück – unterstützenden Umstände werden Situationen gemeint, die wie ein Geschenk sind. Die Kunst ist es, diese wahrzunehmen, sie anzunehmen und sie zu leben. Ganz besonders wenn sie sich in einem Kampf ums Überleben zeigen.

Wenn man in der Situation ist, dass in Kürze der Atem stocken wird und vielleicht sogar bald ausbleiben wird, dann muss man was tun! Etwas muss sich ändern und zwar schnell! Chaos und Verücktsein ist angesagt und zwar ohne die Angst vor Konsequenzen, denn lieber verletzt als Tod zu sein!

Wenn der Gegner eine halbe Sekunde eine Öffnung zeigt, dann diese als Geschenk ausnutzen und voll rein gehen; zögerlich sein ist in Momenten, in denen der Kampf bereits brennt, falsch.

## Noch was zum Kampf

Wenn wir im Auge eines Angriffs von einem oder mehreren Tätern „verrückt“ werden und jenseits von Konzepten handeln, dann wird das die Gegner ebenfalls verwirren und erstarren lassen, sei es auch nur für einen Bruchteil einer Sekunde – **„We don't fight bodies we fight minds!“** Kommt zum Beispiel eine Gruppe junger Männer auf einen zu und man sieht, dass sie nicht mit einem reden wollen, dann wäre zum Beispiel eine unkonventionelle Handlung mit lautem Gebrüll und voller Wucht auf die Gruppe einzustürmen und die Gruppe zu durchbrechen! Von einer Sekunde zur anderen sind wir somit ein Tiger geworden!

## Vier grosse Felder im taktischen Bereich

Um taktisch perfekt unterwegs zu sein, sind vier Bereiche wichtig, die hier nach ihrer Priorität benannt werden:

### **Mindset, die innere Einstellung, die innere Haltung**

Es sollte mittlerweile klar sein, dass die innere Haltung, der mindset, den absolut grössten Einfluss auf unser Verhalten in einer Gewaltkonfrontation hat. Unsere Sicht macht es aus, ob wir uns als Täter oder Opfer sehen, ob wir Möglichkeiten der Reaktion sehen oder ob die Umstände uns unveränderbar blockieren.

**„The final weapon ist the brain (our mind); all else is supplemental.“ John Steinbeck**

### **Taktisches Wissen**

Taktik ist gesunder Menschenverstand und absolut logisch. Derjenige, der sich durch Weiterbildung, Training und Erfahrung im Feld der zwischenmenschlichen Gewalt zusätzliches Fachwissen aneignet, wird sich gleichzeitig einen taktischen Vorteil verschaffen. Mittels taktischem Verhalten erhöhen wir unsere Chancen, in einem Kampf die Kontrolle und die Oberhand zu behalten. Wir reduzieren die Chancen der Angreifenden.

### **Skills**

Eine Waffe zu besitzen ist ein Einfaches, sie zu beherrschen etwas ganz anderes!

## **Gear, die Ausrüstung**

Dieser Punkt wird von vielen als der wichtigste Punkt gesehen, wird aber mit dem richtigen mindset immer unwichtiger. Ist man selber zu einer „Waffe“ geworden, spielt die Ausrüstung praktisch keine Rolle mehr.

## **Mindset/Geistige Haltung/Einstellung**

### **„Being armed is a mindset. You don't need a gun to be armed“**

ist die Aussage eines Special Agent. Man soll zu einer Waffe werden und das bestimmt das eigene Bewusstsein! Unsere beste Waffe ist, wenn wir uns selber sicher, kraftvoll und effektiv erleben. Nur eine Waffe besitzen heisst nicht, dass man bereit ist, sie auch zu benutzen. Es ist sinnvoll sich diverse Szenarien vorzustellen und so für sich auszuloten, wie weit man bereit ist zu gehen! Was ist man in einer Notlage bereit zu tun? Könnte ich damit leben, tatenlos gewesen zu sein und nichts unternommen zu haben, um meine Kinder, meine Frau oder sonstige Herzmenschen beschützt zu haben oder in Sicherheit gebracht zu haben? Würde ich mich als Frau verteidigen, falls Täter versuchen mich zu vergewaltigen? Würde ich meine Freundin vor Vergewaltigung schützen? In welchem Masse bin ich bereit, gegen Gewalt an Familie, Freunde oder an wertvollen menschlichen Werten vorzugehen? Jedem ist frei gestellt, sich weitere Szenarien zu überlegen und so die eigenen Grenzen zu erkennen. Eine Freundin von mir konnte sich nicht entscheiden, welche kleine Handfeuerwaffe sie erwerben wollte, weil sie sich die grundlegenden Antworten nicht geben konnte.

Es ist für die Bewältigung einer hoffentlich nie einzutreffenden Situation sinnvoll, sich diverse Szenarien zu überlegen und die entsprechenden Handlungsmöglichkeiten durchzugehen, z.B. Einbruch zu Hause, Gewalt auf der Strasse, Konfrontation mit mehreren Angreifern usw. Dieses Vorgehen hilft sehr, einem möglichen Freeze vorzubeugen. Es ist ein erster grosser Schritt, sich mit möglichen Gewaltszenarien zu beschäftigen.

Werkzeuge zum Kampf zu besitzen ist eines (Waffen, Messer, Pfefferspray usw.), doch ohne selber der Täter, das „Tier“ sein zu können, nützen sie nichts. Die Waffe selber ist nur ein Werkzeug - alles kann eine Waffe sein! Die Anwendung entscheidet es. Das Werkzeug wird nicht den Kampf gewinnen, sondern der vorbereitete Mensch - Der Kampf findet im Geist statt.

Wir müssen uns vor Augen halten, dass Täter nicht wie wir denken - Sie wollen was von uns und im schlimmsten Fall trachten sie nach unserem Leben: Vernünftig mit Täter reden wollen ist leider zu naiv und lebensbedrohlich.

In gefährlichen Situationen werden alle Angst verspüren, dies ist bei einem Konflikt eine normale Emotion. Solange die Angst uns zum Handeln aktiviert, ist sie gut. Sobald sie uns aber blockiert wird sie lebensbedrohlich. Dagegen hilft Vertrauen in unsere Fähigkeiten und das Wissen, im rechten Moment das Bestmögliche tun zu können. Alles, was wir intensiv lernen wird in unserem Körper gespeichert (muscle memory) und somit automatisch in Gefahrensituationen umgesetzt.

## Gemäss Experten gibt es eine „Gefahren Hierarchie“:

- 1. Verhindern** - Am besten ist es, gar nicht in die Situation eines Gewaltkonfliktes zu kommen, also zum Beispiel: Plätze mit vielen Menschen oder Veranstaltungen mit gewaltbereiten Menschen usw vermeiden. Oder mindestens an diesen Orten sehr achtsam sein.
- 2. Ausweichen** - Wenn immer möglich, einer Gewaltkonfrontation aus dem Wege gehen, denn im Kampf „verlieren“ alle Beteiligten. Ein Messerexperte meinte, dass der Sieger in einem Messerkampf ins Spital kommt, der Verlierer stirbt meist.
- 3. Begegnen** – Wenn es nicht anders möglich ist, dann der Gefahr begegnen und zwar so schnell, so heftig, so energisch und so effizient wie möglich.

Entsteht ein Gewaltkonflikt, dann sich von dem „freundlichen Nettsein“ sofort wandeln in kämpferisch, aggressiv und streitlustig -> **ready and willing to fight!**

Die **TIT FOR TAT** Haltung wie im Buch „Psychologie der Eigensicherung“ dargestellt, ist allgemein im Alltag sinnvoll: Freundlich und nett sein, doch im rechten Moment kraftvoll und energisch vorgehen – Hart und Herzlich.

In einer Konfrontation mit einem Gegner sollte man nie die Oberhand verlieren! Sobald die Entscheidung gefallen ist, sich auf ein solch riskantes Unternehmen einzulassen, gilt es, entschlossen, dynamisch und mit einer gesunden Portion Angriffslust, vorzugehen!

In jedem Fall ist eine starke psychologische Vorbereitung notwendig! Im Ernstfall ist die Überwindung der eigenen Angst der schwierigste Faktor. Hinzu kommt, dass ein Übergriff fast immer mit Überraschungseffekt und kurzer Reaktionszeit verbunden ist (Condition yellow sein!).

Die alte Redewendung „Vorbeugen ist besser als Heilen“ hat auch hier seine Gültigkeit. Der eigene Wohnungsraum, sei es Wohnung oder ein Haus, kann mittels einfachen Mitteln bereits so geschützt werden, dass keine „ungeladenen Gäste“ kommen können. Als Prävention dient klar auch der Umgang mit Waffen jeglicher Art zu üben. Dazu macht es Sinn, diese Ausrüstung in Reichweite zu haben z.B. mit einem Bug Out Bag oder einem Einsatzgurt und nicht gut versteckt zu halten. Es ist zu bedenken, dass Sachwerte verlieren oder sie einem Einbrecher abzugeben besser ist, als das Leben deswegen zu riskieren!

## Taktik in der Anwendung

### *Grundsätze im Feuerkampf nach Andrea Micheli*

Unser Instinkt zur Selbsterhaltung ist ein uralter Mechanismus, der sich in einer akuten Gefahr unbewusst in Gang setzt: Fight, Flight, Freeze. Mit diesem eigenen Instinkt arbeiten und nicht dagegen! Es gibt unzählige Situationen in denen der Instinkt der Menschen richtig war, doch die Menschen haben den Instinkt mit den gesellschaftlichen Normen überspielt; sie haben den Instinkt weggedacht!

Nicht getroffen zu werden ist wichtiger, als unbedingt den Gegner treffen zu wollen. In einer Gewaltkonfrontation geht es in erster Linie darum, möglichst unversehrt zu bleiben und die Situation für sich zu entscheiden. Bewegung spielt in diesem Zusammenhang eine wichtige Rolle:

### **Get off the „X“! Bewegen ist Leben!**

#### **Distanzen verstehen und für sich nutzbar machen:**

Das spielt besonders im Nahbereich einer Konfrontation eine wichtige Rolle. Ob man zwischen sich und dem Gegner Distanz schaffen muss oder Distanz verkürzen soll ist situationsbedingt. Beides macht im entsprechenden Fall Sinn – also nicht nur Distanz schaffen wollen, sondern situativ das richtige zum Überleben tun. Distanz verringern macht Sinn, um zu verhindern, dass der Gegner zuerst zuschlägt.

#### **Sieh, was du sehen musst:**

In der Nahdistanz eines Home Defense-Szenarios wird der Fokus auf den Einbrecher gerichtet sein. Dabei die Visiereinrichtung einer Waffe nutzen zu wollen, macht es schwierig, die Waffe effektiv verwenden zu können. Ob gezielt oder rein angedeutet geschossen werden muss, ist wiederum situationsbedingt. In der Regel wird bis ca. 7 Meter der Blick auf dem Ziel sein und „Deut“ geschossen. Bei weiter als ca. 7 Meter ist der Blick auf dem Korn und es wird präzise geschossen.

#### **Auf den Kampf und nicht auf die Waffe fokussiert sein:**

Die Waffe ist nur ein Werkzeug. Die Situation sollte die erste Reaktion bestimmen -> **Alles kann als Waffe dienen!**

#### **Schiess einhändig:**

Wechsle die Schiesshand oder entscheide dich für ein anderes Waffensystem, wenn du es möchtest und nicht nur wenn du es musst. Dies kann nötig sein, wenn es Umstände fordern. Das einhändige Schiessen erlaubt ein dynamischeres Bewegen.

#### **Schiessen bis der Angriff gestoppt wurde:**

Es ist nicht möglich, im Vorfeld zu wissen, wie viele Schüsse man abgeben muss, um einen Angreifer zu stoppen! Mehrfachtreffen zu erzielen ist nützlich. Bei Mehrfachgegner soll versucht werden, zu Beginn jeweils nur ein Schuss pro Gegner abzugeben. Gestartet wird mit dem Gegner, der am nächsten ist, mit welchem man zuerst einen Blickkontakt hergestellt hat. In einer solchen Situation ist es besonders von Nutzen, sich so schnell wie möglich zu bewegen und Deckung aufzusuchen.

#### **Tu das, was dein Gegner nicht von dir erwartet:**

Es spielt dabei keine Rolle ob durch Täuschung oder durch List oder durch Überraschung oder durch ein verrücktes Verhalten; hauptsache der Gegner wird in seinen Konzepten verwirrt!

#### **It's the first hit that counts:**

Ein weiterer Grundsatz in einem bewaffneten Konflikt ist, zuerst zu treffen! Am Ende zählt, wer überlebt und nicht wer die Technik perfekt ausgeführt hat!

#### **Check your SIX and yourself:**

Prüfe, was hinter dir ist und dich selber. Nach dem Einsatz der Waffe, die Umgebung scannen! Es



ist wichtig, sich ganz zu drehen und vorzugsweise in Bewegung zu bleiben. Dies geht nach dem taktischen Grundsatz: Laufrichtung = Blickrichtung. Nachdem die Umgebung gecheckt wurde, sich selber auf Verletzungen untersuchen, welche man im Adrenalinschub nicht bemerkt hat (Siehe Punkt MOVE FASTTTT)

### *OODA Loop von Jon Boyd, auch Boyd Zyklus oder Boyd's Action Cycle:*

Bietet ein brauchbares Handlungsmuster, um taktische Denkprozesse effektiver zu machen. Der OODA Loop kann auf diversen Gebieten angewendet werden.

#### **Observation/Observe**

Wahrnehmen und beobachten sollte zur höchsten Priorität werden; mittels allen Sinnen einen Überblick verschaffen.

#### **Orient**

Orientieren, einordnen und beurteilen von Beobachtungen. Dies umfasst alle Informationen einschliesslich eigenen Erfahrungen und auch Training. So komisch es hier auch klingen mag, aber Achtsamkeits-Meditation erweitert enorm die eigene Wahrnehmung.

#### **Decide**

Entscheiden: Es kann auch die bewusste Entscheidung sein, gar nichts zu unternehmen. In der Regel ist eine gewagte und schnelle Aktion besser, als eine Übervorsichtige, besonders wenn die Zeit knapp und der Einsatz hoch ist.

#### **Act**

Handeln! Die Handlung sollte aggressiv ausgeführt werden und nicht weiter in Frage gestellt werden. Das Trainierte im muscle memory ist entscheidend. Feinmotorische Fähigkeiten werden schnell nicht mehr wirksam sein. Hier zahlt sich Training aus!

Der **OODA Loop** beginnt im Moment des eigenen Handelns wieder von vorne.

Den **OODA Loop** schneller als der Gegner zu durchlaufen bedeutet, dass die vom Gegner erarbeiteten Einschätzungen der eigenen Lage zunehmend hinfällig werden. Die ersten drei Stadien der Schleife sind in erster Linie mentale Prozesse. Wichtig ist: Kampfhandlungen sind nicht der beste Ort, Erfahrungen aus erster Hand zu machen. Der Preis für Fehler ist hier fatal und endgültig. Die jüngsten Trainingsentwicklungen durch Markierungspatronen oder gepolsterte Trainingsdarsteller in Szenarien schliessen hier eine wichtige Lücke.

**Menschliches Versagen begründet sich oft in der schieren Bereitschaftslosigkeit oder dem eigenen Unvermögen, überhaupt eine Entscheidung in einer gegenwärtigen Bedrohungslage zu treffen – Freeze ist zu gefährlich!**

Manchmal ist es nicht möglich, den **OODA Loop** zu durchlaufen und es muss direkt gehandelt werden. Das nennt man dann **Operant Conditioning OC**, was ansich einfach zu verstehen ist: Eine Wahrnehmung geht reflexartig mit einer direkten Antwort einher.

**X happens, do Y!**

## *Farbskala von Jeff Cooper*

Die Farbskala ist ein exzellentes Hilfsmittel, um sich mental auf ein bevorstehendes angemessenes Handeln vorzubereiten und die Wahrscheinlichkeit zu maximieren, überhaupt zu handeln. Den Farbcode als Trainingswerkzeug im Alltag nutzen!

### **Condition White**

Unaufmerksam: Dieser Zustand ist nur in einem höchst sicheren Umfeld angemessen. Wir sind entspannt und fühlen uns sicher, z.B. zuhause.

### **Condition Yellow**

Achtsam und gelassen wachsam sein; dies gilt wenn wir z.B. unsere Wohnung verlassen. Man sieht was läuft, ist sich bewusst, wie Situationen sind, weiss wer neben einem im Zugabteil sitzt oder vor einem auf der Strasse geht. Es ist ein „Wahrnehmen“ ohne angespannt zu sein. In der heutigen Gesellschaft sind die meisten Leute auch ausserhalb von zuhause in condition white.

### **Condition Orange**

Gezielt wachsam sein! Das heisst, man sieht z.B. dass sich eine brenzlige Situation anbahnt, eine Gefahr kommt auf, dies kann alles Mögliche sein, wie auch z.B. ein starker Sommerregen oder ein Auto fährt zu schnell auf den Fussgängerstreifen zu oder man sieht die Feuerwehr vorbeifahren usw. Auch bei Bereich Orange sind die allermeisten Menschen in unseren Breitengraden in condition white!

### **Condition Red**

Schalter umlegen – Handlung – Eine Gefahr hat sich als eindeutig gezeigt und nun ist schnelles, gezieltes Handeln nötig! Da die meisten Menschen bis hier in condition white geblieben sind, entsteht ein Schock und man ist „gelähmt“! War man sich hingegen der Umstände bewusst, bleibt man handlungsfähig.

## *Der Farbcode und OODA Loop kombiniert*

### **Zustand Weiss**

Der Handelnde findet sich noch nicht einmal im **OODA Loop**. Im Falle eines Angriffs hängt das Überleben zum grössten Teil vom Faktor Glück ab.

### **Zustand Gelb**

Der Handelnde befindet sich in der ersten Phase des **OODA Loop** und verschafft sich durch Beobachten einen Überblick. Aufmerksamkeit bedeutet die Umstände im Hier und Jetzt zu erkennen – man ist nicht abgelenkt durch Gestern oder Morgen oder durch das Mobiltelefon oder sonst durch irgendwas anderes. Das Ziel ist, diesen Zustand permanent aufrecht zu erhalten.

### **Zustand Orange**

Wurde eine mögliche Gefahr entdeckt, muss beurteilt werden, ob Bedrohung besteht. Dies ist die zweite Phase im **OODA Loop** – Beurteilen. Der Tunnelblick sollte vermieden werden! Fokus ist auf die Bedrohungslage gerichtet aber gleichzeitig sieht man auch das Umfeld; man sieht Möglichkeiten einer Situation. Es kann unter Umständen sinnvoll sein, vorsorgliche Massnahmen einzuleiten,

z.B. das Bewegen zu einem Ausgang oder hinter eine Deckung, das Kommunizieren mit anderen Beteiligten oder der Griff zur Waffe.

### **Zustand Rot**

Hier gilt es den mentalen Schalter umzulegen und zu Handeln! Eine Bedrohung wurde als solche identifiziert, das heisst Phase drei im **OODA Loop**: Entscheiden und **Phase Vier: Handeln**. Das Problem zu ignorieren, in der Hoffnung, es löse sich von selbst, ist keine Option mehr. Jedes Handeln wird die taktische Lage jetzt vermutlich eher verbessern als verschlechtern. Mögliche Aktionen hier sind kämpfen, fliehen, sich verschanzen oder aufgeben.

Dieser Ablauf beugt einem situationsbedingtem Erstarren (Freeze) und damit der Gefahr des Nicht-Handelns vor. Der einfachste Weg zur Entscheidung ist meist der Beste! Nicht in die Falle von „Paralyse durch Analyse“ verfallen! Wichtig ist am Ende, überhaupt eine Entscheidung zu treffen und akkurat zu handeln!

### *Sieben Prinzipien der Selbstverteidigung*

Jeff Coopers hat diese sieben Prinzipien aufgestellt. Dabei spielt keine Rolle, welche Art von Selbstverteidigung man anwendet oder mit welcher Waffe wir uns verteidigen oder unsere Liebsten schützen:

1. **Aufmerksamkeit:** Wir sind wach und nehmen wahr, was um uns herum geschieht.
2. **Entscheidungswille:** Ohne Angst vor Konsequenz sich entscheiden.
3. **Aggressivität:** Das meint dynamisch und mit Energie etwas tun.
4. **Schnelligkeit:** Ohne zu zögern, ohne erstarrt zu sein, direkt in die Handlung springen!
5. **Selbstbeherrschung:** Kein Egoismus (Monkey dance) ins Spiel bringen – tun, was getan werden muss und weg!
6. **Rücksichtslosigkeit:** Ist sehr schwer bei uns umzusetzen doch Täter sind auch rücksichtslos!
7. **Überraschungseffekt:** Etwas schnell und dies überraschend tun verwirrt die Gegner und man erhält Raum für z.B. Flucht!

### *Keep It Simple and Stupid*

Ein Training, egal ob mit oder ohne Waffen, soll nach dem Prinzip **KISS** geschehen:

Zum Beispiel neigen viele Kampfkurse dazu, viel zu viele Techniken vermitteln zu wollen, man wird mit Techniken überladen. Das Training soll das Nötigste vermitteln, was in einer Gefahrensituation

von Nutzen ist und zwar mit dem Blick darauf, dass die Feinmotorik aussetzen kann! Sehr gut ist das Training von Szenarien, das heisst von Situationen, in denen man so nahe wie möglich an die Realität herangeführt wird.

### *Drei Meter, Drei Sekunden, Drei Schüsse*

Seit ca. einhundert Jahren zeigt die Erfahrung, dass eine Mehrzahl von Gewaltkonfrontationen mit Schusswaffen im zivilen Bereich in einer Entfernung von weniger als drei Meter, in weniger als drei Sekunden und mit weniger als drei Schüssen stattfinden. Die individuelle Technik für solch einen Ernstfall muss einfach und im Stress anwendbar sein! Sich in diesem Nahbereich nur auf das Ziehen der Waffe zu konzentrieren ist fatal – ohne Bewegung ist man ein leichtes Ziel! Es gilt der Grundsatz „**DOC – Distance, Obstacle, Cover (Distanz, Hindernis, Deckung)**“:

### *Distance/Entfernung*

Oberste Priorität ist die Distanz zum Angreifer zu halten oder noch besser zu vergrössern, das heisst aus der Angriffslinie bewegen! Im Vorfeld versuchen alle deeskalierenden Möglichkeiten auszuschöpfen; z.B. mittels Kommunikation, verbal und/oder non-verbal. Im Training so üben, dass die Reflexe schnell sind und die Schlagkraft hoch. Eine Kurzwaffe z.B. an der Brust halten und von hier gegebenenfalls Richtung Gegner schießen, was Übung bedingt!

### *Obstacle/Hindernis*

Überall findet sich eine Vielzahl von Hindernissen. Ihre kluge Nutzung kann einen beträchtlichen Vorteil gegenüber dem Angreifer darstellen, indem sie ihn z.B. verlangsamen: Ein Tisch, eine Motorhaube etc. Gleichzeitig den Kampfwille des Angreifers durch Gewaltandrohung reduzieren oder sogar brechen. Alles, was dazu führt einen Kampf bereits im Vorfeld zu vermeiden ist gut.

### *Deckung*

Die vorausschauende Nutzung von Deckung wie Mauerkanten oder Pfeilern bietet ebenfalls mehrere Vorteile: Neben einer minimalen Exposition von Kopf und Oberkörper und ballistischem Schutz ist es möglich, aus der Deckung heraus eine Gefahrenquelle zu erkennen, mit dem Angreifer zu kommunizieren oder die eigene Waffe einzusetzen.

Wer sich hinter eine Deckung gebracht hat, hat Zeit und muss nicht überschnell handeln! Hinter einer Deckung ist es ratsam eine Armlänge weg zu stehen, also nicht direkt hinter einer Deckung! Direkt hinter einer Deckung sieht man nicht, was vor sich geht. Immer seitlich und NIE nach oben aus einer Deckung schauen -> so wenig wie möglich von sich zeigen. Mit wenig Neigung des Kopfes und etwas zurück von einer Deckung hat man ein grosses Blickfeld; sieht das ganze Ziel, aber das Ziel sieht nur sehr wenig von einem: Dabei den Körper leicht nach rechts oder links beugen! Klar wird, dass links und rechts Schiessen können essentiell ist, ob mit Kurz- oder Langwaffen!

### *Schema der Fünf Ringe – Infanteristen-Halbkilometer*

Dieser wurde durch die Schweizer Armee entworfen. In dieser Darstellung symbolisiert jeder Ring eine Entfernung zum Gegner. Jede Entfernung bedingt eine spezielle entsprechende Abwehrhandlung:

- Innerster Kreis „0“** umfasst den mindset/die innere Einstellung zum Kampf
- Der Zweite Kreis** entspricht der Armlängendistanz, der eigene Körper ist hier die Waffe!
- Der Dritte Kreis** umfasst die Messer- und Spraydistanz (Teleskopstab, Messer, Pfefferspray)
- Der Vierte Kreis** meint die Schwert- oder auch Pistolendistanz bis etwa 7 Meter und mehr
- Der Fünfte Kreis** reicht dann bis 500 Meter

Die Erkenntnis daraus ist, dass die Schusswaffe nicht immer das erste Instrument zur Abwehr darstellt! Effektivster Schutz ist sich bei **0/500** vorzubereiten! Wie wir schon wissen, ist der mindset das absolut Wichtigste – gefolgt vom Kampf mittels dem eigenen Körper, dann Messer, Teleskopstab, Pfefferspray oder ähnliches dann Kurzwaffeneinsatz und dann Langwaffeneinsatz.

Die Primärwaffe im Einsatz ist nach wie vor die Langwaffe und die Sekundärwaffe ist die Pistole. Der Nahbereich ist Definitionssache – in der Regel dient die Langwaffe dazu, das Kampfgeschehen auf Distanz zu halten. Der Nahbereich von 30 bis 50 Meter ist eher Gewehrdistanz. Mit dem Gewehr aber nur Nahbereich zu trainieren ist nicht sinnvoll. Je eher der Gegner getroffen wird, desto besser! Die Pistole ist im Nahbereich unter 10 Meter auf jeden Fall nützlich.

Sich in allen Bereichen zu trainieren ist wohl das Ziel, auch wenn es sehr viel Zeit und Energie in Anspruch nimmt. Hier muss jeder für sich selber schauen, was für ihn stimmig ist; Ausbildungsangebote gibt es genug.

### *Wyatt Protokoll MOVE FASTTTT – ein wahrer Lebensretter*

Dieses Protokoll beinhaltet eine genaue Handlungsabfolge in und nach einem Kampf. Der Sinn dahinter ist, alle existentiellen Handlungen nach einer Konfrontation systematisch abzuarbeiten. Zuerst war es nur FAST und dann gelang man zur Einsicht, dass dem Thema “Bewegen” ein wichtiger Stellenwert sowohl als Initial-Handlung als auch durch die komplette Situation hinweg beigegeben werden muss! So gilt über alle Punkte hinweg “**Move**”. Ebenso kamen mit der Zeit weitere Punkte zusammen, somit:

#### **F.A.S.T.T.T.T. mit MOVE die ganze Zeit!**

##### **Move**

**Get off the X** – Wenn keine Deckung vorhanden ist, dann sollte man sich von der Situation entfernen. Die imaginäre Linie zwischen sich und dem Angreifer gilt es zu durchbrechen!

## **Fight/Flee**

Wenn es möglich ist: Fliehen! Das ist für die körperliche Unversehrtheit die beste Lösung! Wenn Fliehen nicht möglich ist, so ist Kämpfen die letzte Option.

## **Assess** (Beurteilen)

Die eigene Deckung soll niemals vorschnell aufgegeben werden. Mit den Worten von Pat McNamara: "**Check your work through your sights**" Wenn möglich soll die Distanz während der Beurteilung vergrößert werden. Diese Phase nicht vorschnell abschliessen.

## **Scan** (Absuchen)

Sobald alle Gefahren abgearbeitet sind, wird die Umgebung gescannt → 360 Grad Beobachtung! Ein einfaches kurzes Kopfdrehen ist nicht ausreichend. Gesucht wird nach weiteren Gegnern und Gefahrenquellen, nach befreundeten Kräften, nach möglicher Deckung und nach eventuellen Fluchtwegen.

## **Take cover** (Deckung einnehmen)

Sofern nicht schon geschehen, ist Deckung einzunehmen, die auch einem Beschuss standhält!

## **Top off** the weapon (Nachladen)

Die eigene Waffe checken und nachladen, evtl. eine Reservewaffe ziehen etc.

## **Talk**

Mit befreundeten Kräften austauschen, Passanten ansprechen, Familienmitglieder instruieren, Notruf absetzen

## **Treat and Injuries** (Verletzungen behandeln)

Erst mit den Augen dann durch physisches Abtasten Verletzungen suchen – Lebensbedrohliche arterielle Blutungen an Extremitäten können mittels einer Blutsperre „Tourniquets“ schnell unter Kontrolle gebracht werden. Es liegt auf der Hand, dass sich stets ein Notfallkit in Griffnähe befindet.

Der gesamte Ablauf mittels Trockentraining üben und üben und üben! Somit entsteht ein Reflex im Handeln, welcher die Leistung unter Stress erheblich verbessert und den Blick für die verschiedenen Notwendigkeiten in und nach der Gewaltkonfrontationen schärft:

**MOVE FASTTTT**

## GPETT

Diese Gedächtnisstütze zählt fünf Schlüsselvariablen auf, die berücksichtigt werden müssen, um ein Situationsbewusstsein zu erlangen und richtige Entscheidungsfähigkeiten in einer gewaltsamen Konfrontation zu erleichtern:

### **GOAL** (Ziel)

Ist das Ziel klar, führen alle Aktionen darauf zu. Das Ziel in der Selbstverteidigung ist das Erlangen der persönlichen Sicherheit (sowohl der eigenen als auch derer, denen wir uns verpflichtet fühlen). Sobald eine Bedrohung wahrgenommen wurde (**Code Orange**), ist das Ziel zu handeln: Entziehe dich der Gefahr; ist das nicht möglich, kämpfe bis es möglich wird!

### **PEOPLE** (Menschen)

Man selbst, Familienmitglieder, Freunde, Teammitglieder, Zuschauer, Kontrahenten usw. Wer befindet sich wo, wie ist er positioniert und woran orientiert? Absichten und Möglichkeiten?

### **ENVIRONMENT** (Umgebung)

Überwachen der gegenwärtigen Position. Von besonderem Interesse sind Deckung und Tarnung, Fluchtwege, mögliche Beeinträchtigungen der Bewegungsfreiheiten, Wetter, Licht etc. Es ist immer so zu handeln, dass man mehr Möglichkeiten und Sicherheiten hat.

### **TOOLS** (hier: Ausrüstung)

Was steht als Bewaffnung, auch improvisierte Bewaffnung, zur Verfügung? Welche weiteren Gegenstände für Licht, Kommunikation, Medizin und Fortbewegung sind vorhanden? Es macht Sinn, mit vielen Ausrüstungsgegenständen vertrauen zu sein.

### **TIME** (Zeit)

Die Dinge müssen entweder so schnell wie möglich geschehen oder der Faktor Zeit spielt keine Rolle. Diese Variable gilt für den eigenen OODA Loop als auch für den des Gegners. Generell gilt: Je schneller ein Ziel erreicht wird, desto besser! Kann der Gegner während seiner Vorbereitungszeit überrascht werden, steigert das die Siegerchancen enorm!

## GPETT

### Entfernung - Bewegung - Deckung - Kommunikation (Falls im Team) - Kampf

#### Taktische Variable Entfernung:

Zu Beginn sollte man sich einen guten Eindruck von der Distanz zwischen sich und der Gefahr verschaffen – Entfernungen sind ein kritischer Faktor in der Orientierungsphase des OODA Loop. Im Nahbereich sollten keine Langwaffen benutzt werden – hier Kurzwaffen verwenden, sofern sie gezogen sind, dann einhändig und eng am Körper halten und in dieser Stellung verwenden.

Die meisten Auseinandersetzungen mit Waffen spielen sich in einer Entfernung ab, in der man “den schlechten Atem des Gegners riechen kann”! Schiessen, wenn möglich, ist aus Position zwei des Ziehvorgangs angebracht! Oder zuerst über Nahkampf eine Distanz schaffen und dann Waffe ziehen! Sobald sich die Distanz zwischen den Kontrahenten vergrößert, kann die Anwendung von Lang- und Kurzwaffen in die taktische Gleichung mit einfließen.

Deut-Schiessen; im Nahbereich ist das Mittel der Wahl (bis ca. 7 Meter)! Mit nur wenig Entfernung sind Schläge mit dem Hinterschaft einer Langwaffe oder Pistole eine mögliche effektive Option.

Eine mögliche Sicht für das Benutzen einer Feuerwaffe ist die Definition “Innerhalb” und “Ausserhalb” der “Schlagdistanz”. Die Schiess-Stand Techniken, wie man sie normalerweise vermittelt bekommt, haben in einem Strassenkampf keine Wirkung! Es ist im zivilen Kontext die Regel, dass Gewaltkonfrontationen im Nahbereich stattfinden!

#### **Craig Douglas: Denken Sie bei einem Feuerkampf an ein Ereignis mit Vollkontakt!**

Diese Sicht muss im Training eingebaut werden, z.B. im Schiess-Stand -> hier aus Position zwei schiessen üben und einhändig schiessen! Mittels Deut-Schiessen aus der Position üben! Sobald sich die Entfernung erhöht, erhöhen sich auch die Handlungsmöglichkeiten – die vielleicht wichtigste hiervon die Möglichkeit, sich für die Flucht zu entscheiden und gegen den Kampf!

Wenn man eine Feuerwaffe jenseits des Nahbereichs nutzt, muss man abschätzen können, wann es wichtig wird, einen präzisen Schuss anzusetzen und wann es darum geht, so schnell wie möglich zu schiessen!

#### Taktische Verhaltensweise Bewegung

Ein bewegliches Ziel ist viel schwerer als ein statisches Ziel zu treffen. Eigenbewegung kann die Distanz zum Gegner vergrößern oder dazu dienen, eine Deckung zu erreichen. Bewegung macht einen zu einem schwereren Ziel! **Bewegen ist Leben!** Dadurch wird ermöglicht, den Gegner in eine taktisch nachteilhafte Lage zu manövrieren.

Man sollte sich möglichst immer von der aktuellen Position wegbewegen – „**Get off the X**“ Es ist generell wünschenswert, die imaginäre Linie zum Angreifer zu verlassen! Mit einer Diagonalbewegung lässt sich die Distanz sowohl verringern als auch erhöhen -> **Solch eine Bewegung sollte in das Schiessstraining integriert werden**, insbesondere bei Übungen mit Messer und Pistole.

In einer gewaltsamen Konfrontation ist es generell ratsam, sich von der Bedrohung weg zu bewegen! Eine Ausnahme ist der extreme Nahbereich von einer Distanz von zwei bis drei Schritten.



Hier steigert man die Chancen eines erfolgreichen Gegenangriffs, indem man sich schnell auf den Angreifer zubewegt und zuerst ein oder zwei Schockschläge anbringt! Um z.B. schnell im Ernstfall sprinten zu können, ist es sehr ratsam dies regelmässig zu trainieren -> "Laufschuh-Verteidigung" hat schon oft zum Erfolg geführt!

### **Taktische Variable Deckung und Sichtschutz**

Die Verfügbarkeit von Deckung ist eine kritische taktische Variable, die buchstäblich über Leben und Tod entscheiden kann. Im zivilen Kontext schützt Deckung vor direktem Beschuss durch Feuerwaffen, wohingegen der Sichtschutz lediglich vor direktem Sichtkontakt schützt! Es ist wichtig zu wissen, was als Deckung gegen Handfeuerwaffen und Schrotmunition dienen kann. Was als Deckung bei 9mm und z.B. Schrott schützt, reicht jedoch unbedingt auch gegen Büchsenkaliber (z.B. Kaliber .223 oder 12/70). Die meisten Innenwände sind in der Regel gegen keinerlei Beschuss deckungstauglich! Mit Ausnahme des Motorblocks stoppen Autos kaum Beschuss durch Handfeuerwaffen geschweige bei Beschuss von Langwaffen! Ziegelmauern, grosse Bäume, Erdwälle, Betonmauern etc. bieten zumindest anfänglich stand gegen Langwaffen. Das Tragen einer Schutzweste gewinnt somit an Bedeutung. Es ist sinnvoll die korrekte Ausnutzung von Deckung und Tarnung im Trockentraining einzubauen. Bei der Deckung grossen Wert auf den Schutz von Unterkörper, Extremitäten, Kopf und Torso legen.

### **So wenig wie möglich zeigen, so viel wie möglich sehen!**

Observieren und Schiessen aus einer vertikalen Deckung gibt viel weniger vom Körper Preis als bei einer horizontalen Deckung; wobei jede Deckung besser als keine ist! Nicht direkt hinter einer Deckung kauern! Ca. ein bis zwei Armlängen davon Abstand nehmen. Die Möglichkeit näher an die Deckung zu gehen ist immer noch da – doch man behält eindeutig mehr Bewegungsspielraum. Eine besondere Vorsicht ist bei Abprallern geboten! Eine Verinnerlichung der Wirkungsweisen von Deckungen und Tarnung ist Voraussetzung für viele taktische Aktionen, wie z.B. zum richtigen Manövrieren.

**'Always maximize use of cover!** For instance keep your lower body entirely behind the cover line when firing a weapon!'

### **Taktische Verhaltensweise Kommunikation**

Hiermit ist verbale und non-verbale Kommunikation gemeint. Dies allein kann einen Kontrahenten vom Angriff abhalten, weil er das Ziel als nicht lohnend einstuft. Die Anwendung von Gewalt gegen eine andere Person birgt stets das Risiko von Verletzungen und Tod, sowie die Möglichkeit einer strafrechtlichen Verfolgung.

**Kommunizieren und manövrieren sollten demnach stets als ERSTES MITTEL zur Erlangung eins Vorteils genutzt werden.**

Generell richtet sich Kommunikation an vier Kategorien von Leuten: 1. Eigenes soziales Umfeld, Freunde, Familie, Kernkreis, Menschen des Vertrauens 2. Potentielle feindliche Personen 3. Unschuldige, unbeteiligte Zuschauer 4. Angehörige von eintreffenden Behörden.

Für vorhersehbare Szenarien sollte ein Repertoire von hilfreichen Sätzen und Begrifflichkeiten einstudiert werden. Dabei sollte die Kommunikation der **ABC** Regel folgen:

### **Accuracy, Brevity, Clarity (Genauigkeit, Knappheit, Klarheit)**

Es ist wichtig laut zu sprechen, falls es keinen wichtigen Grund gibt leise zu sprechen und dabei jedes einzelne Wort klar zu artikulieren. Z.B. „Stopp“ schreien, wenn man eine Waffe zieht -> das richtet sich sowohl an Angreifer wie auch an Zeugen in der Umgebung!

Unter Druck das Richtige zur richtigen Zeit sagen zu können, bedarf Übung und kann über Leben und Tod entscheiden. Z.B. im Training sich anschreien und klare Aufforderungen aussprechen oder auf dem Schiess-Stand eine statischen Zielscheibe wie einen Gegner behandeln. Zuhause beim Trockentraining ist es ein leichtes, die Kommunikation einzubauen.

### **Taktische Verhaltensweise Kämpfen**

Für einen Zivilisten sollte Kampf nur als letztes Mittel gesehen werden. Es ist nur ein Mittel, um eine Situation zu beenden! Ein Kampf lässt sich auch indirekt bestreiten! Die Androhung von Gewalt kann bei Angreifern Angst vor Verletzungen auslösen, z.B. „Stopp ich bin bewaffnet und werde mich wehren!“ Dies kann durch die wahrgenommene Entschlossenheit und optische Fähigkeit der eigenen Erscheinung verstärkt werden:

Verhalten, Auftreten, Bewaffnung oder das Erkennen eines eigenen deutlichen Nachteils, z.B. das Starren in eine sehr stark blendende Taschenlampe.

Es besteht eine **“Leiter der Gewaltanwendungen”**, um unterschiedliche Stufen definieren zu können. Eine typische Anwendung von Gewaltstufen wäre:

**Physische Präsenz -> verbale Aufforderung -> Chemische Sprays, Elektroschocker, Einsatz von Schlagwaffen und erst am Schluss: Anwendung von tödlicher Gewalt.**

Es muss in kürzester Zeit entschieden werden, welches der beiden gewaltsamen Mitteln genutzt werden soll: **Tödliche oder Nicht- tödliche Gewalt!**

Gewalt kann nicht wie Kleingeld portioniert werden! Der Einsatz von Reizgas oder Elektroschocker führt jedoch nur selten zu bleibenden Schäden. Ein rudimentäres Mass an waffenlosen Kampf-techniken ist selbst beim Führen einer Waffe unabdingbar. Die überwiegende Zahl an Situationen rechtfertigt nicht den Einsatz von tödlicher Gewalt. Waffenlose Selbstverteidigung ist nicht optional und muss gelernt werden! Es sollten dabei einfache und unter Stress anwendbare Techniken erlernt werden! Zivile Auseinandersetzungen mit der Schusswaffe spielen sich innerhalb von zehn Metern oder näher ab. Um in diesem Bereich schnell und genau zu handeln, bedarf es Training. Innerhalb von 1.5 Metern wird der Schutz der eigenen Waffe vor Entreißen durch den Gegner zu einem wichtigen Punkt.

Fertigkeiten die Stress auf Leben und Tod aushalten, müssen bis hin zur unbewussten Kompetenz trainiert werden! Bei Feuerwaffen empfiehlt es sich, mindestens einmal im Monat den scharfen Schuss zu trainieren. Zusätzlich mindestens einmal, besser dreimal, pro Woche Trockentraining ausüben. Hier gehören Kommunikationsübungen und Manövrierfähigkeiten dazu! Körperliche Fit

ness darf nicht vernachlässigt werden, denn sie bringt viele Vorteile! Alle drei müssen trainiert und geübt werden. Diese erhöhen im hohen Masse die Effektivität in Situationen, in denen es auf simultanes Kämpfen, Kommunizieren und Manövrieren ankommt.

### *Schlechte Lichtverhältnisse*

Die folgenden Punkte helfen, sich bei schlechten Lichtverhältnissen richtig zu verhalten:

Alle dunklen Ecken sind als „bewaffnet“ zu betrachten und das erhöht die Achtsamkeit, z.B. beim Durchsuchen des Hauses.

Kenne die Lichtverhältnisse -> sich der Lichtverhältnisse bewusst sein, wenn man z.B. in einen Raum tritt, sich nicht ins Licht stellen und so zu einer guten Zielscheibe werden!

Agiere möglichst aus den dunkelsten Lichtverhältnissen. Man kann nichts schlagen und treffen, was man nicht sieht! Bei Übungen gewöhnen sich die Augen schnell an dunkle Verhältnisse!

Versetze dich in die Gegenseite: Wo würde ich mich in der Dunkelheit verstecken? Wer seinen inneren Täter erweckt, kann sich gut in einen Angreifer hineinversetzen.

Halte das Licht vom Körper weg, denn das Erste, auf das ein in der Dunkelheit befindlicher Gegner schießen wird, ist die Lichtquelle!

Licht und Bewegung -> Für die Orientierung im Dunkeln oder die Suche eines Gegners ist das Licht nur in kurzen Intervallen zu verwenden. **Die eigene Bewegung sollte im Schutz der Dunkelheit erfolgen.** Das ist im Falle der eigenen Wohnung oder des eigenen Hauses von grossem Vorteil, denn wir kennen unseren Lebensraum.

Keine Muster; jegliche Wiederholungen beim An- und Ausschalten sind zu vermeiden, um die eigene Bewegung besser tarnen zu können.

**Sieh, was du siehst und nicht was du zu sehen glaubst!** Die Gefahr klar zu erkennen und das Ziel genau zu identifizieren, bevor die Waffe verwendet wird.

Kontrolliere das Licht, nutze das Licht, um die Bewegungsfreiheit des Gegners einzuschränken.

Dominiere das Licht! Sobald die Gefahr erkannt ist, beherrsche sie mit dem Licht -> Blenden und sie im Lichtstrahl halten!

Nur eine Taschenlampe ist keine Taschenlampe! Ein Back-up Light dabei haben!

Es macht Sinn, die Taschenlampe mit einem Combat Ring auszustatten (die taktischen Taschenlampen verfügen von Kauf aus über den Combat Ring oder man bringt ein Kabelbinder um die Taschenlampe an). Mittels Combat Ring kann die Taschenlampe während Manipulationen mit der Kurzwaffe gehalten werden oder man verwendet den Ring bei der Rogers/SureFire Technik.

Wichtig: Weapon-lights sollten erst zum Zug kommen, wenn die Gefahr erkannt und fixiert ist (mit dem Licht blenden). Eine fix installierte Lampe an der Waffe birgt die Gefahr, dass man die Waffe ungewollt auf unbeteiligte Drittpersonen richtet.

## Fähigkeiten/Skills

### Aufbau der Schiessausbildung:

Dies wird in einer Triangeldarstellung aufgezeigt, welche schematisch einfach erweitert werden kann.

Einzelshütze	Basis	Sicherheit Manipulationen Treffen
	Aufbau	Deckung Positionen Bewegung
	Fortgeschrittene	Nahbereich Zeitdruck LowLight

**Trainieren, damit es im Ernstfall so gut wie möglich funktioniert!**

**Mobility will reduce predictability! Beweglich sein, denn Bewegen ist Leben!**

Beim versteckten Waffentragen ist die Waffe geladen und gesichert! Ohne Kugel im Lauf macht verstecktes Tragen keinen Sinn, denn es gibt genügend Beispiele, bei denen die Person gestorben ist, weil keine Möglichkeit für die Ladebewegung vorhanden war oder die Person es im Stress vergessen hat! Wenn jemand die Waffe nicht geladen tragen will, dann ist das mangels Vertrauen! Mangelndes Vertrauen kommt von mangelnden Kompetenzen – Vertrauen entsteht durch Kompetenz im Umgang mit Waffen!

4.5 – 5 m ist die Distanz, bei der 86% der betroffenen Personen in eine Schiesserei verwickelt werden. Schnell und effizient schießen – Pointshooting – ist hier angesagt.

Wenn im Notfall Gefahr droht oder auf einen geschossen wird, dann mindestens eine Körpergröße weg bewegen – seitlich und Gewehr in Anschlag nehmen -> lateral movement exercises. Während Bewegung weg von Position, dann rifle von ready position zu shooting position (mehr dazu im Skript „Pistolero“)

## Trainingsmöglichkeiten

Um in einem taktischen Szenario effektiv eine Chance zu haben, braucht es Training! Hier sind einige Kursanbieter in der Schweiz und im nahen Ausland:

[www.0-500.de](http://www.0-500.de)

[www.nds-ch.org](http://www.nds-ch.org)

[www.aa-tactical-shooting.ch](http://www.aa-tactical-shooting.ch)

[www.dachs-training.ch](http://www.dachs-training.ch)

[www.selbstverteidigungskurs.ch](http://www.selbstverteidigungskurs.ch)

-> Pistolenschiesskurs

[www.defensiv.ch](http://www.defensiv.ch)

-> Israeli Combat Point Shooting Kurse -> Direkt anfragen

[www.dynamic-protection.ch](http://www.dynamic-protection.ch)

-> hier sticht der Combat Medic Kurs ins Auge

[www.defactraining.ch](http://www.defactraining.ch)

<https://planb-kurse.jimdo.com/>

## Ausrüstung/Gear

Meine Erfahrung ist, sich mit dem Anschaffen von Ausrüstung gut Zeit zu nehmen und einzelne Produkte auszuprobieren. Im YouTube gibt es viele Reviews zu einzelnen Produkten. Die Frage ist immer, für was man seine Ausrüstung verwenden möchte, z.B für den 300 Meter Schiess-Stand oder für dynamisches Schiessen usw. Auch sollte man direkt zu den einzelnen Geschäften fahren und sich einerseits beraten lassen und andererseits ausprobieren. In einem Notfallszenario ist es gemäss Experten sehr von Nutzen, wenn man von aussen betrachtet „neutral“ und „unauffällig“ unterwegs ist. Wie bereits klar geworden ist, ist die Ausrüstung der letzte Punkt in der taktischen Betrachtungsweise. Wenn es um den Schutz des eigenen sowie des Lebens unserer Herzmenschen geht, dann sollte nicht an der Ausrüstung gespart werden: Qualität kann Leben schützen!

## Home defense gemäss James Yeager

Was ist bei einer Langwaffe im Bereich Home defense wichtig zu berücksichtigen? James Yeager lebt in den Staaten und viele seiner Tipps sind spannend. Thomas Gast, ein Survival Experte und ehemaliger Französischer Legionär, meint klar, dass wenn wir das Kaliber .223 verwenden müssen, dann herrscht Krieg!

Hier die Angaben von James Yeager:

<b>Must:</b>	<b>Kaliber</b>	.223/5.56 da es sehr effektiv ist und weniger Kollateralschäden verursacht (James Yeager ist Amerikaner ;)
	<b>Licht</b>	bei allen Kurz- und Langwaffen zum Teil fest montiert -> dient auch der Sicherheit
	<b>Ohrschutz!</b>	Peltor Sporttac – elektronischer Gehörschutz bei Waffe deponieren
<b>Nice to have:</b>	<b>Red dot sight</b>	Schnelle Zielerfassung

<b>Sling</b>	Ist bei Langwaffen wie der Holster bei Kurzwaffen, der Gegner kann Waffe nicht entreissen!
<b>Ersatzmagazine</b>	Man spricht von sechs Magazinen pro Waffen
<b>Schalldämpfer</b>	Reduziert erheblich die Lautstärke

Es ist natürlich eine rechtliche und moralische Frage, welches Kaliber man zuhause bei einer Verteidigung einsetzt. Mit dieser Frage soll sich jeder bewusst auseinandersetzen.

Meine Meinung ist, dass wer zu Hause über eine Kurzwaffe (Kaliber 9mm oder ähnliches) verfügt und sie auch anzuwenden weiss, der ist gut geschützt. Es gibt auch die Personal Defense Weapons mit Kaliber 9mm, wie z.B. von B&T die APC9, welche über Rotpunktvisiere und hohe Magazinkapazitäten verfügen. Sie sind bestens geeignet für den Bereich Haus/Wohnung und im urbanen Umfeld.

### *Was trägt man im Alltag EDC?*

Carry Gear seitens Ruger Tactical gibt diese Aufzählung als Tipp für Every Day carry:

1. Handy
2. Waffe -> zu welchem Zweck? Sich darüber klar sein! Taktisch und verlässlich bei Schutz einsetzen können!
3. Er empfiehlt Kydex Holster
4. Folding Knife -> einklingiges klappbares Messer, z.B. CRKT M-16
5. Swiss Army Knife
6. Ersatzmagazine -> kommt auf Fassungsvermögen des Magazins an
7. Taschenlampe

### *Waffen*

Die Bedeutung der Ausrüstung im taktischen Gesamtszenario wird oft überbewertet. Bei Feuerwaffen handelt es sich um Gebrauchsgegenstände und technisch sogar einfache Gegenstände! Der Verwendungszweck einer Waffe wird die Wahl diktieren: Jagd, Sport, Verteidigung zu Hause, taktische Verwendung usw.

Dabei gibt es drei präzisionsrelevante Faktoren: **Waffe, Munition und Mensch.**

Der Mensch hat hier den grössten Einfluss. In der taktischen Verwendung sollte man fähig sein mittels Kurzwaffe ein Ziel mit 20 cm Durchmesser bis auf 25 Meter sicher zu treffen und mit Langwaffen entsprechend auf 100 Meter!

Wichtige Kriterien bei Feuerwaffen sind: Zuverlässigkeit, Handhabungssicherheit (einfach in der Handhabung), Versorgungssicherheit mit Ersatzteilen, Bandbreite der verwendeten Munition.

Soll eine Waffe zur Verteidigung dienen, dann muss sie:

a) Vorhanden sein (inkl. Munition) b) zuverlässig sein und c) ihrem Zweck einigermaßen entsprechen.

### **Kurzwaffen**

Die Diskussion ob ein Revolver als Selbstverteidungswaffe besser geeignet ist als eine Pistole oder umgekehrt dauert schon Jahrzehnte lang. Heute sind Pistolen so zuverlässig wie Revolver und haben dazu einige Vorteile; vor allem mehr Munition! Pistolen mit dem DAO (Double Action Only) System sind im Trend, denn sie sind einfach zu handhaben (z.B. Pistolen von Glock). Daneben gibt es noch diverse andere Möglichkeiten der Funktionalität.

Je komplexer eine Waffe in der Handhabung ist, desto mehr muss man üben, denn in Stress-Situationen wird die Feinmotorik nicht mehr optimal funktionieren. Die meist verbreiteten Kaliber bei Kurzwaffen sind 9mm Para, .45 ACP, .38 Special und .22 LR, wobei das Kaliber .22 LR in einem effektiven Einsatz zu wenig Kraft ins Ziel bringen wird.

### **Langwaffen**

Das Selbstladegewehr nimmt aufgrund der Feuerkraft im taktischen Gebrauch die Stellung als Primärwaffe ein. Die Pistole ist dabei die Sekundärwaffe. Es gibt etwa fünf Stgw Typen weltweit, die mehrheitlich anzutreffen sind: AR15 und Kalaschnikow als Spitzenreiter, Stgw 90 der Schweiz und das deutsche G36 und deren Zivilableger, dazu noch von Heckler & Koch das Rollen-Verschuss-System. Dazu kommen z.B. von B&T die Personal Defense Weapons (DWP) wie die APC9 und weitere. Ebenso gross im Einsatz sind Flinten (Kaliber 12). Zurzeit entsteht bei den Flinten seitens Militär und Polizei ein Interesse an Kaliber 12 Halbautomaten mit Kastenmagazin. Generell sind bei Kaliber 12 Halbautomaten im taktischen Einsatz effizienter und Qualität macht sich auch hier bezahlt: Benelli, Moosberg und Remington.

Für den taktischen Einsatz sollte jede Langwaffe über Licht und einen Riemen verfügen. Für eine schnelle Zielerfassung ist ein Leuchtpunktvisier oder ein Zielfernrohr sehr sinnvoll (Top-Produkte gibt es von Trijicon, Aimpoint, EOTech, Kahles, Steiner, Schmidt und Bender, etc.) Wer über eine Optik verfügt und sie anzuwenden weiss, ist im Waffenkampf eindeutig im Vorteil!

Bei Langwaffen ist in unseren Breitengraden hauptsächlich das Kaliber .223 und das Flintenkaliber 12/70 im Umlauf. Bei Langwaffen-Anwendung im Heim-Verteidigungsbereich ist wichtig, sich bewusst zu sein, dass bei starken Kalibern „Kollateralschäden“ entstehen können. Das Kaliber 12/70 durchschlägt auch Ziegelsteine! Eine Gipswand ist hier kein Hindernis. Auch das Kaliber der Kalaschnikows 7.62 mm durchschlägt Wände, welche das Kaliber .223 nicht schafft.

Am Besten wird man sich klar, was die eigenen Bedürfnisse sind, was die eigenen angedachten Szenarien sind, wie die eigenen Lebensbedingungen sind z.B. Partnerin, Familie, Kinder usw.

## *Gehörschutz und Schutzbrillen*

Unsere Ohren und unsere Augen sind bei Verwendung von Feuerwaffen unbedingt zu schützen! Bei den Gehörschützen reicht die Bandbreite von einfachen Ohrstöpseln/Ear Plugs bis hin zum komplexen elektronischen Gehörschutz. Die einfachen Ear Plugs oder auch die Surefire Sonic Defender dienen vor allem als Schutz in der offenen Umgebung. In einem geschlossenen Schiessstand würde ich nur einen Gehörschutz tragen, welcher das ganze Ohr abdeckt. Die Produkte von Peltor sind sehr gut und man kann sie in unterschiedlichen Stärken beziehen. Die elektronischen Modelle filtern die lauten Knallgeräusche raus, doch man hört sonst alles und das ist in einer Verteidigungssituation sehr wichtig! Wer richtig viel Geld ausgeben will, besorgt sich von 3M die elektronischen Peltor Ohrstöpsel, welche ebenfalls die lauten Geräusche filtern aber sonstige Umgebungsgereusche zT noch verstärken.

Schutzbrillen gibt es unzählige auf dem Markt und das von günstig bis sehr teuer. Für den Schiess-Raum ist eine einfache Brille bereits gut genug. Betreibt man taktische Kurse sind Brillen mit einem Sicherungsband sinnvoll oder sogar Brillen, welche die ganzen Augenpartie abdecken. Bei den letzteren gibt es auch Produkte, welche über eine minikleine Ventilation verfügen, sodass die Brillen nicht durch Schwitzen anlaufen, was selbstsprechend im taktischen Einsatz lebenswichtig sein kann.

## *Holster und Riemen*

Holster für die Pistolen gibt es sehr viele im Angebot. Allgemein ist zu empfehlen, sich für eine Pistole den passenden Holster anzuschaffen (nicht Universalholster verwenden). Es gibt diverse Sicherheitslevels; wichtig ist, dass eine andere Person die Pistole nicht ohne weiteres aus dem Holster ziehen kann. Holster sind in Leder, Kydex und in einem weichen Material zu bekommen. Die Frage ist, für was man ein Holster verwenden will, ob am Gürtel aussen oder versteckt IWB oder mittels Klett in einer Tasche. Es macht Sinn, sich für ein Produkt zu entscheiden und damit regelmässig zu üben, sodass die Anwendung im Stressfall kein Hindernis darstellt. Qualitätsprodukten soll der Vorrang gegeben werden, z.B. von Safari oder Blackhawk. Die Produkte von IMI Defense aus Israel kann ich selber empfehlen, denn sie sind trotz Topqualität preiswert und bieten sehr viele Plattformen.

Riemen für die Langwaffen sind wie Holster für die Pistolen. Ein wichtiger Punkt ist hier, dass jemand anderes das Gewehr nicht ohne weiteres abnehmen kann. Es gibt Ein-Punkt, Zwei-Punkt und Drei-Punkt Riemen. Die Ein-Punkt Riemen sind vor allem in engen Räumen und Häusern nützlich, da man hier leicht von der starken zur schwachen Seite wechseln kann. Im schnellen Bewegen sind sie aber eher hinderlich. Die Zwei-Punkt Riemen bieten beim Bewegen mehr Stabilität. Die Drei-Punkt Riemen sind in der Anwendung komplexer. Bei den Zwei-Punkt Riemen gibt es solche, an denen die Länge mittels Lasche einfach verändert werden kann. So kann die Waffe einerseits eng am Körper getragen werden aber mit einem kurzen Griff hat die Waffe wieder mehr Spielraum. Anbieter von Top-Produkten sind z.B. Magpul, Viking Tactics, 5.11 und Blue Force Gear. Von Magpul gibt es z.B. einen Zwei-Punkt Riemen, der mittels einem Griff zum Ein-Punkt Riemen wird.



## Lampen

Von vielen Profis wird es als ein Muss erachtet, in einer Konfliktsituation eine Taschenlampe dabei zu haben. Sei es als fest montierte Lampe am Lauf der Waffe oder als einzelne Taschenlampe. Bei Dunkelheit ist jede Lampe besser als keine Lampe. Je nach Verwendungszweck gibt es unterschiedliche Lampen. Folgende Kriterien sind bei einer Lampe sinnvoll, welche mit einer Schusswaffe eingesetzt wird:

**LED-Leuchtmodule**, wobei das heute praktisch „normal“ ist. Die Lampe sollte hell genug sein, um ein Ziel zu identifizieren.

**Endkappenschalter**: Komplexität in der Anwendung sollte vermieden werden, denn in Stress-Situationen verlieren wir die Feinmotorik. Die Einsatzlampe sollte über einen Endkappenschalter verfügen, der durch leichtes Antippen bereits Licht erzeugt und bei stärkerem Drücken das Dauerlicht ermöglicht.

**Energiequelle**: Heute werden bei modernen LED Lampen die CR123 Lithium Batterien verwendet. Diese halten länger als die normalen AA oder AAA Batterien, doch ist der Anschaffungspreis höher und die Batterien sind nicht überall erhältlich. Bei CR123 Batterien erscheint es als sinnvoll, die entsprechenden Akkus zu beschaffen, welche wieder aufgeladen werden können.

**Sonstige Details**: Schlagfestes Aluminiumgehäuse, spritzwassergeschütztes Gehäuse und Bill-Rogers-Ring für das Greifen der Lampe mittels Roger/Surefire Technik. Dies alles sind nützliche Optionen.

Die **Preisspanne** ist recht weit. Bei einem Ausrüstungsgegenstand, von dem vielleicht das eigene oder das Leben von Angehörigen abhängt, sollte nicht gespart werden. Für um die CHF 100.-- bekommt man schon sehr gute Einsatzlampen, die auch bei Behörden verwendet werden. Der US Hersteller surefire ist der Marktleader, doch die Lampen kosten meist weit über CHF 200.--

Für Lampen, die mittels Vorrichtung am Lauf der Waffe montiert werden, gibt es viele Angebote. Zur Lampe benötigt man auch die entsprechende Lampenmontagen; hierzu gibt es viele gute Hersteller. Wichtig ist es, die Lampe weit vorne am Lauf zu montieren, damit dieser nur einen kleinen oder gar keinen Schatten wirft. Um die Lampen, welche sich vorne am Lauf befinden, einfach zu bedienen gibt es Fernschalter. Diese montiert man nahe an der Supporthand und kann so die Lampe schnell und direkt bedienen. Es macht Sinn, sich im Fachgeschäft zu informieren und sich über YouTube ein Bild zu verschaffen. Meine Erfahrung ist, dass bei einem Lampenkauf bereits an die Montage gedacht werden soll, sonst passen die Teile nicht zusammen. Bei einer Langwaffe, an der man einen Riemen montiert hat, ist eine Lampenmontage auf der rechten Seite des Laufs besser geeignet.

Alles hat seine Vor- und seine Nachteile. So auch bei einer festinstallierten Lampe an einer Kurzwaffe. Der Vorteil ist offensichtlich; man hat beim Schiessen eine klare Sicht. Ein grosser Nachteil ist aber, dass der Lauf auf alles gerichtet ist, was man anleuchtet! Was wiederum für Angehörige, Freunde und Nicht-Gegner gefährlich sein kann. Klar kann man auch gegen den Boden oder die Decke leuchten, um zu sehen, wer im Raum ist. Doch wenn man klar sehen muss, was eine mög

liche Gefahr in den Händen hält, muss man die Person anleuchten. Ein anderer grosser Nachteil ist, dass der Holster entsprechend geschaffen sein muss, sodass eine montierte Lampe Platz im Holster findet. Es kann ein schwieriges Unterfangen sein, den passenden Holster zu finden.

Beim ganzen Thema mit Beleuchtung gilt zu berücksichtigen, dass unser menschliches Auge sich an die Dunkelheit gewöhnt, wenn man den Augen die Zeit dazu lässt. Verwendet man eine Lampe dann wird man auch gesehen! Es ist im taktischen Sinne ein grosser Vorteil, wenn man „unsichtbar“ bleibt.

Es gibt für Kurz- wie für Langwaffen Nachtvisiere, mit denen im Dunkeln gezielt werden kann. Wer genügend Geld ausgeben möchte, kann sich mit Infrarotlampen ausrüsten. Je nach Heimatland ist aber das eine oder andere Gerät nur für Behörden erwerbbar.

Eine Taschenlampe wird normalerweise zum „Suchen und Identifizieren“ verwendet; doch es gibt auch die Möglichkeiten, mit der Lampe zu navigieren (sich im Dunkeln zu orientieren oder den Weg zu weisen), zu kommunizieren (Signale geben, warnen, Standort angeben) oder zu kontrollieren (Personen, Sektoren).

Mit einer starken Taschenlampe geblendet zu werden führt zu kurzzeitigen Sehstörungen des Geblendeten. Im taktischen Einsatz kann dies sehr von Vorteil sein. Es ist selbstsprechend, dass das richtige Training die Basis darstellt, um eine Lampe effektiv im Ernstfall einsetzen zu können.

### *Magazintaschen*

Es gibt hier auch sehr viele Anbieter. Das Magazin wird in den Magazintaschen oft mittels Klett oder mittels String befestigt. Hier finde ich persönlich die Produkte von High Speed Gear sehr gut, denn die Magazintaschen kommen ohne Haltevorrichtung der Magazine aus. Somit kann man im taktischen Einsatz sehr schnell ein neues Magazin greifen.

### *Einsatzgürtel/Kampfgürtel*

Es macht Sinn in einem Verteidigungsszenario einen vorbereiteten Gürtel umzuschnallen, denn dies dauert wenige Sekunden und man verfügt über die wichtigsten Verteidigungsutensilien, wie Pistole, Magazine, Taschenlampe und andere Verteidigungsmittel (je nach Bedarf). Ebenso macht es grossen Sinn, mit dem Gurt einen Hörschutz (z.B. Peltor Sporttac) bereitzuhalten.

### *Chest Rig*

Auf dem taktischen Markt werden überall Chest Rigs oder Warrior Belts angeboten. Viele davon sind für Militärpersonen gedacht, die voll in Kampfausstattungen integriert und dafür auch trainiert sind. Für den zivilen Bereich gibt es „leichtere“ Versionen wie z.B. von HSGI. Wer taktische Kurse für Sturmgewehre besucht, für den sind solche leichten Chest Rigs sicher von Nutzen. An ein anderes Szenario zu denken, bei dem Chest Rigs zum Einsatz kommen könnten, lasse ich lieber bleiben.

## Schutzwesten

Wer sich gegen Messer- und Schusswaffenangriff schützen will, ist mit einer Schutzweste gut bedient. Hier gibt es verschiedene Schutzklassen und die Informationen findet man im Internet; z.B. schützen Produkte der Schutzklasse Vier auch vor der stärkeren Kalaschnikow-Kalibern. Wobei der Preis dieser Schutzwesten sehr hoch ist. In Mexiko gibt es einen Hersteller, bei dem Kleider gekauft werden können, die vor starken Kalibern schützen. Viele im öffentlichen Leben stehende Personen tragen dort zum Teil solche Kleider. Meine Idee dazu ist, dass ich nicht in einer Gesellschaft leben möchte, in der das Tragen von schuss-sicheren Kleidern täglich nötig scheint.

Auf dem taktischen Markt ist alles zu haben, um aus sich einen Soldaten zu machen. Auch der ganze Kleidersektor ist hier sehr gross. Wenn ich mich recht erinnere, gab es in den USA im Jahr 2015 die erste Messe für Kleider, die zum versteckten Tragen von Waffen geeignet sind.

Was aus diesem Leitfaden hoffentlich ersichtlich geworden ist, ist dass der combat mindset, die innere Haltung bei einer gewaltorientieren Begegnung bei weitem der wichtigste Punkt darstellt. Ist die Haltung stimmig und bleibt man handlungsfähig, dann ist dies der beste Schutz.

**Die höchste Kunst eines Schwerkämpfers ist es, das Schwert erst gar nicht ziehen zu müssen! (Musashi)**