



Und Action: Alltag in der «Bronx», der Trainingslandschaft in der Winterthurer Sicherheitsarena

SICHERHEIT

Spielen Sie nicht die Opferrolle

Wer sich richtig verhält, kann gefährliche Situationen im Alltag gewaltfrei meistern oder geht ihnen gleich ganz aus dem Weg – in speziellen Trainings lässt sich das üben.

TEXT: PATRICK STRUB

Es ist Nacht. In der nur dürrig beleuchteten Strasse eines heruntergekommenen Grossstadtquartiers heult der Wind, kein Mensch weit und breit. Die Szenerie ist unheimlich, weckt Unbehagen. Irgendwoher nähern sich Schritte, und plötzlich ist ein Schrei zu hören, der rasch verhallt. Schon wird es wieder hell – der Spuk ist vorbei. Eine typische Szene in der Winterthurer «Bronx». So wird die Trainingslandschaft in der dortigen Sicherheitsarena genannt.

Die Message ist klar: Der New Yorker Stadtteil Bronx gilt als besonders unsicherer Ort – die ideale Kulisse, um richtiges Verhalten in gefährlichen Situationen zu erlernen. Und weil nie so viel haften

bleibt wie bei eigenen Erlebnissen, können auch Privatpersonen Führungen in der Sicherheitsarena buchen.

In der beschriebenen Szene werden die Besucher in eine Situation versetzt, wie sie auch im echten Leben vorkommt: der nächtliche Weg allein durch verlassene Strassen. Markus Atzenweiler, Mitgründer der seit September 2004 bestehenden Sicherheitsarena, malt die Szene mit verschiedenen denkbaren Gefahren aus und fragt nach, wie sich die Teilnehmenden verhalten hätten. Dann erklärt er, was richtig wäre. Oder besser: mit welcher Verhaltensweise es am wahrscheinlichsten ist, eine gefährliche Situation zu vermeiden oder sie gewaltfrei zu meistern. Wichtige

Ratschläge sind: Bewegungsfreiheit behalten, Verteidigungsmittel – zum Beispiel einen Schlüsselbund – in die starke Hand nehmen, aber auch eine gewisse mentale Vorbereitung (siehe «Verhaltenstipps», Seite 96). Atzenweiler weiss, wovon er spricht: Er war mehr als 20 Jahre Polizist.

Die Realität schreibt das Drehbuch

Die künstlich geschaffenen Situationen sind inspiriert von der leider oft traurigen Realität. Ein Toter, so lautete die Bilanz des zufälligen Aufeinandertreffens eines 39-jährigen Mannes mit einer Gruppe jugendlicher am Bahnhof Hedingen ZH im vergangenen Januar. Der Mann war von einem 16-jährigen so zu Boden geschlagen wor-

Beobachter - 11.05.2007

Verhaltenstipps: So gehen Sie sicherer durch die Welt

Allgemeines

- nie allein gehen, wenn man traurig, zornig oder angeschlagen ist – oder Angst hat
- Bewegungsfreiheit behalten: Taschen umhängen, Schuhe fest binden et cetera
- keine Kopfhörer tragen
- Wertsachen in Innentaschen stecken, zirka 60 bis 100 Franken in 10er- und 20er-Noten griffbereit halten
- Verteidigungsmittel wie Schriallarm, Pfefferspray (Training ist zwingend!), Schlüsselbund oder Regenschirm in die starke Hand nehmen
- Handy griffbereit halten
- den Weg geistig durchgehen, Strassennamen kennen (wichtig für Notruf)
- wissen, wo es gefährlich sein kann (objektive Gefährlichkeit)
- mögliche Gefahren kennen (subjektive Gefährlichkeit): Was wäre der schlimmstmögliche Fall? Entsprechende Gegenmassnahmen vorbereiten
- «Anker» setzen für mögliche Zufluchtsorte: öffentliche Lokale, Adressen von Bekannten unterwegs et cetera
- bewusst und mit positivem Energielevel losgehen, zügig gehen, wachsam und achtsam sein

- in Notsituationen oder auch in Zweifelsfällen sofort die Polizei-Notrufnummer wählen: 117

In Unterführungen

- wenn immer möglich umgehen
- falls unumgänglich, vor dem Betreten Fluchtweg und allenfalls Versteck ausfindig machen
- so gehen, dass die Seitenabgänge kontrolliert werden können
- falls Flucht nötig: sofort umdrehen und voll losrennen; vorgedachten Fluchtweg oder Versteck benutzen
- beim Kreuzen eines potentiellen Gegners: zügig gehen, die Hände zeigen, kein Augenkontakt; danach Kontrollblick zurück auf die Füsse; keine Kommunikation aufnehmen

Im Zug

- dort hinsetzen, wo es Menschen hat, nach Möglichkeit Einersitz oder Gangsitz wählen
- im Zweifel vorn beim Lokführer im Gang stehen bleiben
- sich merken, wo die Notbremse ist
- wissen, in welcher Richtung sich das Bahnpersonal befindet
- bei ungutem Gefühl: sich vor Stationen in den Gang stellen, um von aussen nicht gesehen zu werden
- Vorsicht bei der Benützung von Toiletten: Tür vor dem Betreten immer ganz öffnen

den, dass er tags darauf an seinen Kopfverletzungen starb. Er soll unter Alkoholeinfluss gestanden und die Jugendlichen provoziert haben. Dies macht die schreckliche Tat zwar kein bisschen besser, aber es ist klar, dass Provokationen die eigene Sicherheit gefährden. Doch wissen wir eigentlich, wie wir uns generell am vernünftigsten, am sichersten verhalten?

Aggressive Personen oder Gruppen reagieren anders als normal. Schon ein Blick kann sie provozieren – weil sie oft nichts anderes suchen als die Konfrontation. Potentielle Gefahren einfach zu ignorieren kann aber ebenso gefährlich sein. Allein im Kanton Zürich wurden im letzten Jahr 4969 strafbare Handlungen gegen Leib und Leben registriert. Weitere 4036 Fälle von Entreisssdiebstahl, Raub, Erpressung, Drohung und Nötigung kamen dazu. Um nicht selber zum Opfer zu werden, ist

es mehr als nur nützlich, sich einiger Verhaltensregeln und deren Wirkung auf Dritte bewusst zu sein.

Die «Susi-Sorglos-Typen»

Ein Grundsatz ist für Markus Atzenweiler, dass Angst nichts Schlechtes ist. Denn: «Leute, die nie Angst haben, leben gefährlich. Angst lässt Gefahren erkennen.» Und nur so kann das Risiko durch angepasstes Verhalten minimiert werden. Die «Susi-Sorglos-Typen», wie sie der Sicherheitsexperte nennt, sind vorwiegend Männer. Viele von ihnen glauben, gerade wegen ihres Geschlechts sorglos sein zu dürfen. Doch die Statistik straft sie Lügen: Männer sind deutlich häufiger Opfer von Gewaltdelikten auf der Strasse als Frauen.

Barbara Ingenberg von der Opferberatungsstelle für gewaltbetroffene Jungen und Männer in Zürich bestätigt das: «Auch

gut trainierte, muskulöse Männer werden Opfer von Übergriffen, wenn zum Beispiel ein Angreifer überraschend von hinten mit einem Messer kommt oder wenn sie einer ganzen Gruppe gegenüberstehen.» Auch wenn Angstmacherei vermieden werden soll: Das Auseinanderklaffen von Vorstellung und Realität der Gefährdungssituationen muss zum Denken anregen.

Im Zweifel: 117

Stellen Sie sich vor, nachts allein zu Hause zu sein und im Bett zu liegen. Plötzlich hören Sie ein Geräusch in der Wohnung. Was tun? Öffnen Sie, wie es wohl viele tun würden, vorsichtig die Schlafzimmertür und schauen nach, ob ein Einbrecher da ist? So verhalten Sie sich nur, weil Sie darauf vertrauen, dass genau dies nicht der Fall ist. Also könnten Sie es auch gleich bleibenlassen. Würden Sie mit einem ungebetenen Gast rechnen, gingen Sie kaum nachschauen. Denn Sie wüssten, dass Sie sich in unberechenbare Gefahr begäben. Markus Atzenweiler rät: «Am besten bleibt man möglichst still, schliesst sich im Zimmer ein und alarmiert die Polizei über den Notruf 117. Je nachdem ist auch eine Flucht aus dem Fenster angezeigt.» Überhaupt empfiehlt der Expolizist, lieber einmal zu oft die Notrufnummer zu wählen.

In der Sicherheitsarena weiss einer der Besucher von einer Bekannten zu berichten, die in einer Einbruchsituation völlig irrational handelte – und erstaunlicherweise Erfolg hatte. Sie öffnete die Schlafzimmertür, ging auf den Eindringling zu und bat ihn, mit ihr eine Tasse heisse Schokolade zu trinken. Der Einbrecher liess sich darauf ein und verliess die Wohnung danach unverrichteter Dinge. «Prädikat: nicht nachahmenswert», so Atzenweiler. «Den Täter mit einem Verhalten zu überraschen, das von seiner Vorstellung des Tatablaufs abweicht, ist zwar oft ein guter Ansatz. Aber man muss sich immer die konkrete Gefahr vor Augen führen.» Ein Täter, der in die Wohnung eingedrungen ist, sei unberechenbar, zumal man nicht wissen könne, ob er bewaffnet sei.

Hören Sie auf Ihren Bauch

In einer anderen Szene gehen die Besucher durch eine Fussgängerunterführung. In der Sicherheitsshow kein Problem, im wahren Leben unangenehm. Der Experte rät, vor Betreten der Unterführung einen Fluchtweg und allenfalls ein Versteck auszumachen – denn falls es zu einer Fluchtsituation kommt, ist es dafür zu spät. Ein Grundsatz Atzenweilers lautet: Wer nicht auf einen



**Realitätsnahe Szenerie: «Hinterhof»
in der Sicherheitsarena**

Angriff vorbereitet ist, ist verloren. «Am besten stellen Sie sich vor, in welche Gefahrensituation Sie geraten könnten, und führen sich Ihr Verhalten und den guten Ausgang der Situation vor Augen.» Und dann überrascht der kräftige und gefahrenereprobte Sicherheitsexperte mit seinem Bekenntnis: «Kommt mir in einer Unterführung eine Gruppe junger Männer entgegen und habe ich ein ungutes Bauchgefühl, dann mache ich auf dem Absatz kehrt und renne zurück, so schnell ich kann. Diesen Plan verinnerliche ich jeweils schon vor Betreten der Unterführung.»

Auch beim Geldabheben rät der Experte zur Vorsicht – und macht es an der Attrappe in der «Bronx» gleich vor. Mehrmals während des Vorgangs dreht er sich um und überprüft demonstrativ die Umgebung. «Hier hat es ein Täter aufs Geld abgesehen. Er möchte sein Ziel möglichst konfliktfrei erreichen. Also sucht er sich ein einfaches Opfer aus, eines, das er überraschen kann. Bei mir sieht er: Vorsicht, der ist vorbereitet!» Mit dieser einfachen Massnahme steigen die Chancen immens, nicht als Opfer ausgewählt zu werden. ■

■ Weitere Infos

Adressen

- Sicherheitsarena Winterthur:
www.sicherheitsarena.ch
Telefon 0848 123 566
- Opferberatungsstelle für gewaltbetroffene Jungen und Männer, Zürich:
www.opferberatungsstelle.ch
Telefon 043 322 15 00

Buchtipp

- Markus Atzenweiler: «Kriminelle Gewalt – und plötzlich bist du mittendrin»; Vdf Hochschulverlag, 2006, Fr. 39.80