

Prävention

Prävention ist der erste und wichtigste Schritt, um Gefahren zu verhindern, bevor sie Ihr Zuhause oder Ihre Familie erreichen. Sie setzt sich aus zwei zentralen Säulen zusammen: Erstens die Gedankenebene, die Sie mental auf Bedrohungen vorbereitet, und Zweitens die materielle Ebene, die Ihr Zuhause in eine sichere Festung verwandelt.

Inhalt

Prävention

1. Gedankenebene

- 1.1. Geisteshaltung / Einstellung
- 1.2. Risikobewertung
- 1.3. Situative Aufmerksamkeit
- 1.4. Handlungsfähigkeit - BBEH-Loop
- 1.5. Unauffälligkeit - unter dem Radar

2. Materielle Ebene

- 2.1. Die Zufahrt und Zugang
- 2.2. Die Wohnung
- 2.3. Das Haus

3. der nächste Schritt

- 3.1. Nachbarschaftsgruppen
- 3.2. Selbstverteidigung?

Prävention

Sicherheit ist kein Zufall, sondern das Ergebnis bewusster Vorbereitung. Doch wie beginnt diese Vorbereitung? Prävention ist der erste und wichtigste Schritt, um Gefahren zu verhindern, bevor sie Ihr Zuhause oder Ihre Familie erreichen. Sie setzt sich aus zwei zentralen Säulen zusammen: Erstens die Gedankenebene, die Sie mental auf Bedrohungen vorbereitet, und zweitens die materielle Ebene, die Ihr Zuhause in eine sichere Festung verwandelt.

Auf der Gedankenebene geht es darum, Ihre Wahrnehmung zu schärfen und eine selbstverantwortliche Geisteshaltung zu entwickeln. Stellen Sie sich vor, Sie gehen durch Ihre Nachbarschaft. Achten Sie auf verdächtige Details wie ein fremdes Fahrzeug, das zu lange parkt, oder auf Schwachstellen in Ihrer Umgebung? Eine fundierte Risikobewertung, gepaart mit bewusster Aufmerksamkeit und einer klaren Einstellung, hilft Ihnen, Risiken frühzeitig zu erkennen und zu minimieren. Konzepte wie der BBEH-Loop (Beobachten, Bewerten, Entscheiden, Handeln) oder das Prinzip, „unter dem Radar“ zu bleiben, geben Ihnen Werkzeuge an die Hand, um potenzielle Gefahren schon im Keim zu ersticken.

Die materielle Ebene ergänzt diese mentale Vorbereitung durch physische Maßnahmen. Ein sicheres Zuhause beginnt nicht erst an der Haustür, sondern bereits an der Zufahrt. Haben Sie sich schon einmal gefragt, wie leicht ein Eindringling Zugang zu Ihrem Grundstück oder Ihrer Wohnung finden könnte? Verstärkte Schlösser, Alarmanlagen, gut platzierte Beleuchtung oder eine durchdachte Grundstücksgestaltung können den Unterschied machen. In diesem Kapitel zeige ich Ihnen Schritt für Schritt, wie Sie durch die Kombination von mentaler Wachsamkeit und praktischen Schutzmaßnahmen eine solide Grundlage für Ihre Sicherheit schaffen – ohne Überforderung, aber mit maximaler Wirkung.

1 Gedankenebene

1.1 Geisteshaltung/Einstellung

Sicherheit ist eine Frage der inneren Haltung und bewusster Prioritätensetzung. Eine vorbeugende Geisteshaltung basiert auf dem Wissen um Bedrohungen, der Übernahme persönlicher Verantwortung und einem geschärften Situationsbewusstsein. Der Grundsatz, dass Sicherheit nicht delegierbar ist, bildet das Fundament. Im Folgenden werden die zentralen Elemente beschrieben, die es ermöglichen, Gefahren frühzeitig zu erkennen und zu verhindern.

Wissen um die Bedrohung: Priorität für Prävention

Das Verständnis des feindlichen Angriffszyklus ist entscheidend, um präventiv handeln zu können. Dieser Zyklus umfasst fünf Phasen:



Der feindliche Angriffszyklus

- Zielidentifizierung und -auswahl: Angreifer wählen ihre Ziele basierend auf deren Schwachstellen oder dem potenziellen Nutzen aus.
- Planung und Vorbereitung: Es werden Informationen gesammelt und Strategien entwickelt.
- Einsatz und Durchführung: Der Angriff wird umgesetzt.
- Flucht: Der Angreifer entkommt, um unentdeckt zu bleiben.
- Gewinn: Der Angreifer nutzt die Ergebnisse des Angriffs.

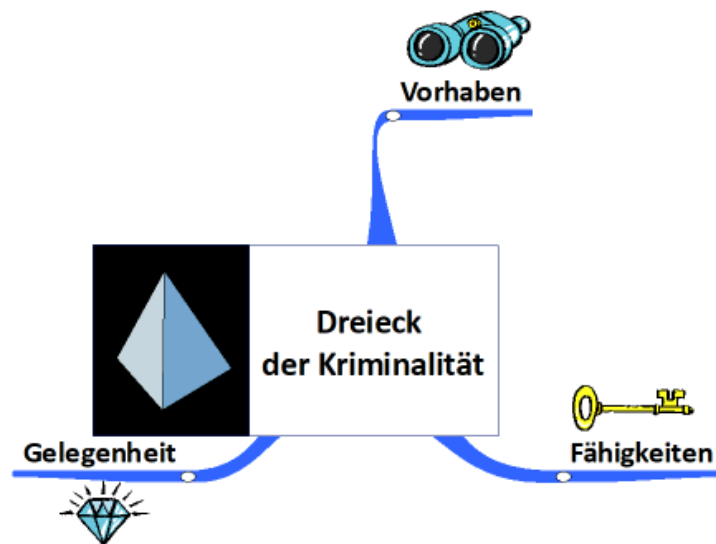
Der feindliche Angriffszyklus steht stellvertretend für jeder Form von Bedrohung, die Sie oder Ihre Familie betreffen kann. Darunter fallen Betrug, Einbruch, Raub und Überfall.

Um nicht zum Ziel zu werden, ist es essenziell, dem Thema Prävention Vorrang einzuräumen. Dazu gehört, Routinen bewusst zu variieren, beispielsweise indem Tätigkeiten zu unterschiedlichen Zeiten ausgeführt, verschiedene Wege genutzt oder die Bekleidung variiert wird. Eine selbstbewusste Körperhaltung und ein sicheres Auftreten signalisieren zudem, dass man kein leichtes Ziel ist. Schutzmaßnahmen auf materieller Ebene, also für Wohnung oder Haus, sind ebenfalls erforderlich. Diese Maßnahmen erschweren es Angreifern, Muster zu erkennen, und reduzieren die Wahrscheinlichkeit, ins Visier zu geraten.

Das Dreieck der Kriminalität

Stimmung und Verhalten beobachten

Kriminelles Verhalten entsteht aus dem Zusammenspiel von Vorhaben, Fähigkeit und Gelegenheit. Die Gelegenheit ist der am leichtesten beeinflussbare Faktor. Ein ständiger Abgleich der Umgebung – „Was ist anders als normal?“ – hilft dabei, potenzielle Schwachstellen zu identifizieren. Besonders bei Standortwechseln, z. B. beim Betreten eines Supermarkts oder von öffentlichen Verkehrsmitteln, ist es wichtig, die Stimmung und das Verhalten von Personal und Kunden zu beobachten. Ungewöhnliche Anspannung, auffälliges Verhalten oder verdächtige Aktivitäten können auf Risiken hinweisen. Durch diesen gezielten Abgleich können Gelegenheiten für Angreifer minimiert werden. Das Gleiche gilt für das häusliche Umfeld: Was ist anders als sonst? Beispielsweise Leute, die nicht hierhergehören und sich ohne erkennbaren Zweck aufhalten. Parkende Autos mit auffälligen Insassen. Veränderungen an der Umzäunung oder Bepflanzung. Abweichungen, die auffallen, verdienen einen zweiten Blick.



Verantwortung für die eigene Sicherheit:

Sicherheit ist nicht delegierbar – jeder ist für seine eigene Sicherheit verantwortlich. Diese Verantwortung zeigt sich in einer Haltung der situativen Aufmerksamkeit, die durch Konzentration und gezieltes Training gestärkt wird. Ablenkungen, insbesondere durch Smartphones, sollten vermieden werden, um im „Hier und Jetzt“ präsent zu sein. Eine kreative Methode, um diese Aufmerksamkeit zu schärfen, ist es, das Erkennen von Abweichungen zu einem Spiel zu machen und sich für das Identifizieren ungewöhnlicher Details Punkte zu geben. Dieses spielerische Training fördert die Konzentration und macht die Beobachtung der Umgebung zu einer motivierenden Gewohnheit.

Wahrnehmung – Situationsbewusstsein:

Ein geschärftes Situationsbewusstsein ist der Schlüssel zur frühzeitigen Erkennung von Gefahren. Vorausschauende Beobachtung, wie sie im Straßenverkehr angewendet wird, hilft dabei, Abweichungen von der Norm zu identifizieren. Ein Beispiel ist das Erkennen eines Fahrers, der ohne ersichtlichen Grund die Spur wechselt. Dies kann auf Unaufmerksamkeit oder eine potenzielle Gefahr hinweisen. Diese Fähigkeit lässt sich auf andere Kontexte übertragen, etwa auf das Beobachten ungewöhnlichen Verhaltens in öffentlichen Räumen wie hektischer Bewegungen oder

verdächtiger Aktivitäten. Ein gutes Situationsbewusstsein erfordert eine wachsame Haltung, die durch Übung und gezielte Aufmerksamkeit gestärkt wird.

Fazit:

Eine präventive Geisteshaltung basiert auf Wissen, Verantwortung und Achtsamkeit. Durch bewusste Prioritätensetzung und Maßnahmen wie wechselnde Routinen, variierte Kleidung und ein selbstbewusstes Auftreten kann man verhindern, als potenzielles Opfer wahrgenommen zu werden. Ein gezielter Abgleich der Stimmung und des Verhaltens bei Standortwechseln minimiert Gelegenheiten für Angreifer. Spielerisches Training und die Vermeidung von Ablenkungen fördern die situative Aufmerksamkeit, während das Erkennen von Abweichungen von der Norm Gefahren frühzeitig sichtbar macht. Wer diese Prinzipien verinnerlicht und konsequent umsetzt, schafft eine solide Grundlage für ein sicheres und selbstbestimmtes Leben.

1.2 Risikobewertung

Mithilfe der Risikobewertung können Sie den Gefährdungsgrad Ihres Hauses oder Ihrer Wohnung in Bezug auf Überfall oder Hausinvasion erkennen.

Die Bewertung gibt Aufschluss über Ihre aktuelle Situation. Bei der Wahl eines neuen Standorts vor einem Umzug kann sie dabei helfen, Fehlentscheidungen zu vermeiden.

Basisinformationen zur Risikobewertung können Sie der Kriminalitätsstatistik entnehmen. Zudem können Sie Anwohner befragen und Informationen von der zuständigen Polizeistation einholen. Des Weiteren vermittelt die Inaugenscheinnahme des Viertels einen guten Eindruck. Achten Sie dabei auf die allgemeine Sauberkeit, vorhandenen Vandalismus, verlassene Häuser und Geschäfte sowie ungepflegte Grundstücke. All dies vermittelt einen Eindruck, und Sie sollten Ihrem Bauchgefühl nicht misstrauen.

Für Risikobewertungen gibt es sehr ausgefeilte Methoden. Ich möchte Ihnen hier ein vereinfachtes Modell vorstellen, das für den Hausgebrauch geeignet ist.

Mithilfe dieses Modells können Sie das Risiko von Einbruch, Hausinvasion oder Überfall bewerten und verfügbare Ressourcen berücksichtigen, um priorisierte Maßnahmen zur Risikominimierung abzuleiten.

Schritte der Risikobewertung

$$\text{Risikobewertung} = (\text{vorhandene Bedrohung} \times \text{mögliche Verletzbarkeit}) / \text{vorhandene Ressourcen}$$

Eine Bedrohung kann vorhanden sein, eine hohe Wahrscheinlichkeit aufweisen oder nicht vorhanden sein.

Verletzbarkeit: Zeigt mögliche Schäden oder Schadensfolgen auf.

Ressourcen: Das sind alle Mittel und Maßnahmen, die das Risiko minimieren oder ausschalten.

Das bedeutet: Das Risiko steigt, wenn die Bedrohung und die Verletzlichkeit hoch sind, und sinkt, wenn ausreichend Ressourcen vorhanden sind, um das Risiko zu mindern. Es gibt jedoch kritische Punkte, an denen die vorhandenen Ressourcen nicht ausreichen können. Diese müssen dann erhöht oder verstärkt werden.

Beispiele für eine Risikomatrix:

Beispiel 1	0 ohne	1 niedrig	2 mittel	3 hoch
Bedrohung			X	
Verletzbarkeit				X
Ressourcen			X	
Risikobewertung: $2 \times 3 / 2 = 3$ hohes Risiko				
Beispiel 2	0 ohne	1 niedrig	2 mittel	3 hoch
Bedrohung		X		
Verletzbarkeit			X	
Ressourcen				X
Risikobewertung: $1 \times 2 / 3 = 0,67$ niedriges Risiko				

Hinweis:

Dieses Modell ist vereinfacht und sollte an die spezifischen Gegebenheiten angepasst werden. Eine regelmäßige Überprüfung der Risikofaktoren und Ressourcen ist erforderlich.

Fallbeispiel

Die Familie Franzen (Rolf, Inge und Kinder Jens und Julia) wohnt etwas außerhalb von Melgarejo, in ruhiger, ländlicher Lage. Die nächsten Nachbarn sind ca. 500 Meter entfernt. Sie sind vor einigen Jahren aus Deutschland eingewandert und haben sich hier ihren Traum vom naturnahem Leben erfüllt.

In der letzten Zeit haben sich die Meldungen aus Medien und den Gesprächen mit den Nachbarn und anderen Einwohnern verstärkt, dass vor Ort und in der Umgebung wieder öfter Einbrüche und auch bewaffnete Raubüberfälle stattfinden.

Obwohl ihr Haus relativ neu ist und entsprechende Standards aufweist, hat sich Rolf dazu entschlossen eine Risikobewertung, von der er auf einem Vortrag gehört hatte, durchzuführen.

Aufgrund der Erfahrungen vor Ort (Einbrüche / Überfälle) sowie der Kriminalstatistik verdienen Eingangstüren und Fenster verstärkte Aufmerksamkeit, da hierüber 70 bis 80 % der Zugänge ins Haus erfolgen.

Dabei zeigte sich, dass die vorhandenen Schließbleche an den Türen zu schwach sind und auch die Verankerung des Türrahmens Unterstützung benötigt. Die Fenster haben keine verriegelten Griffe und sind auch sonst ungeschützt.

Die Auswertung der Risikomatrix: mittleres Bedrohungsrisiko mal hohe Verletzbarkeit (u.a. wegen der Kinder) geteilt durch mittlere vorhandene Ressourcen ergab eine hohe Risikobewertung.

Rolf hat aufgrund dessen verstärkte Schließbleche mit 3 Zoll langen Schrauben angebracht sowie an der Haustür von innen einen Balkenriegel (der auch von außen verschließbar ist) installiert. Die Fenstergriffe wurden gegen abschließbare ausgewechselt. Eine Firma in Asuncion hat alle Fenster mit einbruchhemmender Folie versehen, die ein durchbrechen, deutlich erschweren und nicht ohne

großen Aufwand und Lärm zu überwinden sind. Des Weiteren hat er die Gartenleiter im Außenbereich in die Garage verbracht, wo sie dem Zugriff entzogen ist.

Aufgrund der durchgeführten Maßnahmen ergibt sich aus der Risikomatrix eine neue Bewertung, die ein mittleres Risiko ausweist.

Die Familie Franzen hat nun ein sicheres Gefühl und weiß sich mit den verstärkten Türen und Fenstern sicherer. Falls ein Einbruch oder Überfall stattfinden sollte, verschaffen die verbesserten Sicherheitsmaßnahmen Zeit, um Nachbarn und Polizei zu verständigen.

Fazit:

Die Risikobewertung ermöglicht Ihnen eine Einschätzung bezüglich der Sicherheit Ihres Hauses/Ihrer Wohnung an Ihrem jetzigen oder zukünftigen Standort. Sie zeigt Ihnen, ob Maßnahmen zur Risikominimierung erforderlich sind, um Ihre persönliche Sicherheit zu erhöhen, oder ob Sie besser eine andere Wahl treffen sollten.

1.3 Situative Aufmerksamkeit

Situative Aufmerksamkeit (auch situatives Bewusstsein genannt) im Kontext der Heimverteidigung bezeichnet die Fähigkeit, die Umgebung wachsam zu beobachten, potenzielle Bedrohungen frühzeitig zu erkennen und angemessen darauf zu reagieren. Ziel ist es, die aktuelle Situation klar zu erfassen, um die Sicherheit von Personen und Eigentum zu gewährleisten.

Im Detail umfasst situative Aufmerksamkeit in der Heimverteidigung folgende Aspekte:

1. Wahrnehmung: Die Umgebung wird beobachtet, um ungewöhnliche Geräusche, Bewegungen oder verdächtige Personen in der Nähe des Hauses zu erkennen. Dazu gehört auch, Schwachstellen wie ungesicherte Türen oder Fenster zu identifizieren.
2. Verständnis: Einschätzen, ob eine Situation eine potenzielle Gefahr darstellt. Beispiel: Ist das Geräusch draußen normal oder ein Anzeichen für einen Einbruchversuch?
3. Mustererkennung: Mögliche Entwicklungen, beispielsweise das Erkennen von Mustern, die auf eine Bedrohung hindeuten, wie zum Beispiel wiederholte Besuche unbekannter Personen in der Nachbarschaft.
4. Reaktion: Es ist wichtig, schnell und angemessen zu handeln, beispielsweise indem man eine Alarmanlage aktiviert, die Polizei benachrichtigt oder das Haus sichert.

Praktische Anwendung:

- Vorsorge: Installation von Überwachungskameras, Bewegungsmeldern oder Alarmanlagen zur Verbesserung der Wahrnehmung.
- Achtsamkeit: Regelmäßige Überprüfung der Umgebung, beispielsweise beim Verlassen oder Betreten des Hauses.
- Vorbereitung: Mentale und praktische Vorbereitung auf Notfälle, beispielsweise durch Notfallpläne oder Selbstverteidigungstraining.

Situative Aufmerksamkeit erfordert ein Gleichgewicht zwischen Wachsamkeit und Gelassenheit, um nicht in Paranoia zu verfallen, sondern rational und effektiv zu handeln. Sie ist eine Schlüsselkomponente für vorbeugende Heimverteidigung.

Ein wichtiges Instrument zur Handhabung der situativen Aufmerksamkeit ist der Farbcode von Jeff Cooper. Dieser Farbcode ist ein System zur Beschreibung des Bewusstseinszustands einer Person in Bezug auf situative Aufmerksamkeit, insbesondere im Kontext von Selbst- und Heimverteidigung. Es wurde vom US-amerikanischen Waffenexperten und Schießausbilder Jeff Cooper entwickelt, um die mentale Bereitschaft für potenzielle Bedrohungen zu kategorisieren. Der Farbcode hilft, die Aufmerksamkeitsstufen zu strukturieren, und ist direkt auf die Heimverteidigung anwendbar. Er umfasst vier Stufen, die jeweils einen bestimmten Grad an Wachsamkeit und Bereitschaft beschreiben.

1. Weiß:

- Zustand: unvorbereitet und unaufmerksam.

Beschreibung: Die Person ist entspannt, abgelenkt und nimmt ihre Umgebung kaum wahr. In diesem Zustand ist man anfällig für Überraschungsangriffe, da potenzielle Gefahren nicht bemerkt werden.

Beispiel im Kontext der Heimverteidigung: Man sitzt abends vor dem Fernseher, hat Kopfhörer auf und bemerkt nicht, dass jemand an der Tür rüttelt. Alle Sicherungssysteme sollten aktiviert sein.

- Gefahr: Weiß ist man für einen Angriff oder Einbruch völlig unvorbereitet.

2. Gelb:

- Zustand: entspannte Wachsamkeit.

Beschreibung: Man ist sich der Umgebung bewusst, ohne dass eine spezifische Bedrohung besteht. Die Aufmerksamkeit ist erhöht und man beobachtet regelmäßig die Umgebung nach potenziellen Gefahren, ohne dabei paranoid zu sein. Dies ist der ideale Zustand für den Alltag.

Beispiel im Kontext der Heimverteidigung: Man achtet auf ungewöhnliche Geräusche, überprüft Türen und Fenster vor dem Schlafengehen und bemerkt verdächtige Aktivitäten in der Nachbarschaft.

- Vorteil: Man ist bereit, schnell auf eine Bedrohung zu reagieren, ohne gestresst zu sein.

3. Orange:

- Zustand: Erhöhte Wachsamkeit, spezifische Bedrohung erkannt.

Beschreibung: Es wurde etwas Konkretes bemerkt, das eine potenzielle Gefahr darstellen könnte. Der Fokus liegt nun darauf, die Situation einzuschätzen und Handlungsoptionen vorzubereiten.

- Beispiel im Kontext der Heimverteidigung: Man hört ein verdächtiges Geräusch an der Tür oder sieht eine unbekannte Person, die das Grundstück beobachtet. Man überprüft die Alarmanlage, sichert Zugänge oder bereitet sich auf eine mögliche Konfrontation vor.

- Vorteil: Man ist mental und physisch vorbereitet, um im Ernstfall schnell handeln zu können.

4. Rot:

- Zustand: Akute Bedrohung, Handlung erforderlich.

Beschreibung: Eine klare Gefahr ist vorhanden und man ist bereit, sofort zu handeln, sei es durch Verteidigung, Rückzug oder das Alarmieren der Behörden. Dies ist der „Kampf-oder-Flucht“-Modus.

◦ Beispiel im Kontext der Heimverteidigung: Ein Eindringling versucht, ins Haus einzubrechen. Man aktiviert die Alarmanlage, ruft die Polizei und bereitet sich auf Selbstverteidigung vor, falls nötig.

Vorteile: Man ist in der Lage, entschlossen und effektiv zu reagieren, um sich und andere zu schützen.

Anwendung in der Heimverteidigung:

Der Farbcode hilft dabei, die mentale Haltung zu strukturieren und Überraschungen zu minimieren. Idealerweise sollte man sich im Alltag in Modus gelb befinden, um wachsam, aber nicht gestresst zu sein. So ist es möglich, frühzeitig auf potenzielle Bedrohungen zu reagieren, beispielsweise durch das Erkennen verdächtiger Personen oder ungewöhnlicher Geräusche. Ein Übergang zu Orange oder Rot erfolgt nur, wenn konkrete Hinweise auf eine Gefahr vorliegen.

Praktische Umsetzung:

- **Training:** Regelmäßiges Training der situativen Aufmerksamkeit, z. B. durch das bewusste Beobachten der Umgebung oder das Erkennen von Fluchtwegen.
- **Vorbereitung:** Sicherstellen, dass Sicherheitsmaßnahmen wie Alarmanlagen oder gut gesicherte Türen vorhanden sind, um die Reaktionszeit im Fall von Orange oder Rot zu verkürzen.
- **Gedanken Disziplin:** Vermeiden Sie es, in Modus weiß zu verfallen, besonders in potenziell unsicheren Situationen wie dem nächtlichen Nachhauseweg.

Hilfen: Was wäre, wenn? – fördert die gedankliche Einstellung gegenüber unerwarteten Situationen. Ortswechsel bewusst erleben. Beispiel: Sie verlassen das Haus und beobachten die Umgebung auf Ungewöhnliches.

Fazit:

Jeff Coopers Farbcode ist ein effektives Werkzeug, um situative Aufmerksamkeit in der Heimverteidigung zu gliedern. Er fördert eine vorbeugende, aber ausgeglichene Haltung, die es ermöglicht, Bedrohungen frühzeitig zu erkennen und angemessen zu handeln, ohne in ständiger Angst zu leben. Für die Heimverteidigung ist besonders die Stufe „Modus gelb“ von Bedeutung, da sie nachhaltige Wachsamkeit ohne Überforderung ermöglicht.

Fallbeispiel

Am späten Nachmittag füllte sich der zentrale Busbahnhof von Asunción mit dem geschäftigen Treiben von Reisenden, Straßenverkäufern und Lastwagenfahrern. Die Sonne stand tief, und das warme Licht ließ den Staub in der Luft wie kleine Goldflocken tanzen. **María**, eine junge Rettungssanitäterin, stand am Ausgang des Wartebereichs und übte situative Aufmerksamkeit: Sie ließ ihren Blick nicht über das gesamte Gedränge schweifen, sondern fokussierte sich auf einzelne, potenziell wichtige Signale.

Das verlorene Kind

Ein kleiner Junge in einem bunten T-Shirt rannte plötzlich zwischen den Reihen der Sitzreihen hindurch, während seine Mutter, abgelenkt von einem lauten Verkaufsgespräch, weiter nach ihrem

Ticket suchte. Die meisten Passanten bemerkten das Kind nicht – das laute Stimmengewirr und das Quietschen der Bremsen der ankommenden Busse übertönten das leise „¡Mamá?“.

Marías geschärft Wahrnehmung registrierte das schnelle Zögern der Mutter, das kurze Aufblicken des Jungen und das leichte Zittern seiner Hände. Ohne zu zögern stellte sie sich zwischen das Kind und die Tür des nächsten Busses, hob es behutsam hoch und rief die Mutter. Die Mutter drehte sich um, Tränen der Erleichterung liefen ihr über das Gesicht, und sie dankte María herzlich.

Das blockierte Tor zum Bussteig

Kurz darauf bemerkte María, dass ein großer Lastwagenfahrer sein Fahrzeug schräg vor dem Zugang zum Hauptsteig geparkt hatte. Das Tor, das normalerweise den Durchgang zu den ankommenden Bussen ermöglicht, war dadurch blockiert. Während andere Reisende weitergingen und das Hindernis als „normale Parkplatzsituation“ abtaten, registrierte María das potenzielle Risiko: Menschen, die eilig zum Bus laufen, könnten stolpern oder in den Verkehr geraten.

Sie ging sofort zum Fahrer, erklärte die Gefahr und bat ihn, das Fahrzeug zu bewegen. Der Fahrer, überrascht von der schnellen Reaktion, stellte das Fahrzeug um und räumte den Durchgang frei. Dadurch wurde ein möglicher Sturz oder eine Kollision mit einem herannahenden Bus verhindert.

Vorteile der situativen Aufmerksamkeit

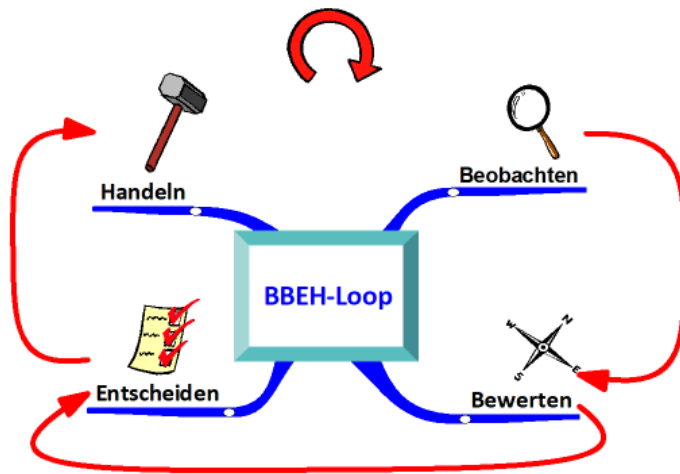
Vorteil	Beschreibung
Früherkennung-kritischer Ereignisse	María bemerkte das Kind und das blockierte Tor, bevor sie zu größeren Problemen führten.
Effiziente-Ressourcennutzung	Sie konzentrierte sich nur auf relevante Reize, während das übrige Gedränge unbeeinflusst weiterlief.
Schnellere Reaktionszeiten	Durch ihre vorbereitete Aufmerksamkeit konnte sie sofort handeln, ohne erst nach dem Ereignis zu suchen.

María setzte ihren Dienst fort, stets bereit, mit situativer Aufmerksamkeit das Wohl der Menschen im geschäftigen Busbahnhof von Asunción zu schützen. Ihre Geschichte zeigt, wie ein gezielter Fokus im Alltag nicht nur Stress reduziert, sondern auch Sicherheit und Gemeinschaft stärkt.

Bei Maria hat ein ständiger Wechsel von Gelb auf Orange und Rot stattgefunden, ohne dabei in Stress zu geraten. Diese kleine Episode hat vielfältiges Lernpotential.

1.4 Handlungsfähigkeit – BBEH-Loop

Der BBEH-Loop ist die deutsche Entsprechung zum amerikanischen OODA-Loop. Die deutsche Bezeichnung entspricht eher der Denkweise im deutschsprachigen Raum. Das Akronym OODA steht für Observe – Orient – Decide – Act (Beobachten – Orientieren – Entscheiden – Handeln). Das Modell wurde von dem US-amerikanischen Luftwaffenpiloten und späteren Militärstrategen John Boyd entwickelt. Ursprünglich wurde der OODA-Loop hauptsächlich von Kampfpiloten genutzt. Heute wird das Modell überall dort angewendet, wo es darum geht, Auseinandersetzungen mit einem oder mehreren Gegnern für sich zu entscheiden. Der Erfolg liegt in der Geschwindigkeit, mit der Bedrohungen erkannt und entsprechend reagiert werden kann.



Die vier Phasen:

- Beobachten
- Bewerten
- Entscheiden
- Handeln

Der wichtigste Punkt ist, dass alle vier Phasen durchlaufen werden. In Stresssituationen neigen viele Menschen dazu, in einzelnen Phasen hängen-zubleiben und diese auszulassen. Sie bleiben beispielsweise bei der Bewertung hängen (BB-Syndrom) oder erstarren in der Stresssituation und treffen keine Entscheidung. Der BBEH-Loop funktioniert jedoch nur, wenn alle Phasen durchlaufen werden und immer wieder im Abgleich mit dem Handlungsresultat von vorne begonnen wird. Ein Kreislauf, der erst bei Lösung/Klärung des Problems endet.

Beobachten bedeutet, die Umgebung mit allen Sinnen (Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Fühlen) situativ aufmerksam zu erfassen, so wie sie ist. In Stufe GELB beobachten Sie Ihre Umgebung und wissen, was um Sie herum geschieht.

Bewerten bedeutet, den gesammelten Daten des Beobachtens eine Bedeutung zu geben. Dazu gleichen wir unsere gespeicherten Erfahrungen in Bezug auf Bedrohungen oder Gefahrenquellen ab, um die Situation sinnvoll einzuordnen. So überprüfen wir unsere Handlungsmöglichkeiten auf sinnvolle Reaktionen. Dabei kommt unserer Intuition (Bauchgefühl, sechster Sinn) eine wichtige Rolle zu. In Gefahrensituationen ist unsere Intuition oft schneller und besser als unser Verstand. Menschen, die nur im Kopf sind, haben weniger Zugang zu ihrer Intuition. Zudem sagt man Frauen eine bessere Intuition als Männern nach. Aufgrund von Wissen und Erfahrung haben wir oft einen leichteren Zugang. Je mehr Wissen und Erfahrung vorhanden ist, desto besser funktioniert das Bauchgefühl.

Nachdem wir durch Beobachtung eine Gefahr identifiziert haben, geht es nun darum, eine Entscheidung zu treffen und durchzusetzen. Und das so schnell wie möglich. Die Phasen E und H folgen schnell aufeinander und gehören fast zusammen. Wesentlich ist, dass eine Entscheidung getroffen und in Handlung umgesetzt wird. Nach erfolgter Handlung beginnt der BBEH-Zyklus von neuem. Es ist ein schneller Kreislauf, der erst endet, wenn die Gefahrensituation geklärt ist.

Fazit:

Der BBEH-Loop befähigt Sie, auch in bedrohlichen Situationen und unter Stress schnell und selbstsicher Entscheidungen zu treffen und umzusetzen. Dadurch erhöhen sich Ihre Chancen, eine Gefahrensituation möglichst unverseht zu bewältigen.

1.5 Unauffälligkeit – unter dem Radar

Im Zusammenhang mit der Heimverteidigung bedeutet „unter dem Radar“ nicht aufzufallen. Unauffälligkeit bedeutet, das eigene Aussehen (Bekleidung) und das eigene Auftreten (Verhalten, Sprache) so weit wie möglich an den jeweiligen lokalen Kontext anzupassen. Das Ziel besteht darin, in der Allgemeinheit unterzugehen und nicht als Leuchtturm aufzufallen.

Das ist je nach Land, Region und Kulturkreis nicht immer einfach. Das gilt besonders, wenn man als Ausländer in ein anderes Land mit anderer Mentalität zieht.

Es beginnt mit der Sprache und dem Dialekt und geht über die Bekleidung bis hin zum Verhalten und der Anpassung. In bestimmten Regionen und Ländern wird man immer als Ausländer erkennbar sein. Es macht jedoch einen Unterschied, ob man als Zugehöriger oder als Gringo wahrgenommen wird.

Die sozialen Medien – das Smartphone

Es gibt Kriminelle, die ihre Opfer gezielt über die sozialen Medien aussuchen. Die Unbedarftheit vieler Menschen, die glauben, die ganze Welt müsse alles über sie erfahren, ist unglaublich.

Sie schreiben in Internetforen, wo sie das nächste Wochenende/den Urlaub verbringen (das Haus steht zum Ausräumen zur Verfügung) und garnieren das Ganze mit schönen Fotos. Die tolle Party, die am Wochenende bei Alex stattfindet. Das Konzert des Stars „Geisterwolke“ am Freitagabend um 20 Uhr. Alles geschmückt mit Fotos, die jeden Unsinn demonstrieren. Oder lautstarke Gespräche mit dem Smartphone in der Öffentlichkeit über sensible Themen, die die persönliche Sicherheit sowie die des Heims betreffen.

Keine Begehrlichkeiten wecken!

Sich in unpassenden Situationen mit Schmuck behängen und mit der Rolex klimpern, zieht die Aufmerksamkeit auf sich. Das „Herumwerfen“ mit Geld ebenso. Wenn alle zwei Jahre ein neues großes Auto angeschafft wird, erweckt das den Eindruck, dass da etwas zu holen ist. Man sollte jegliche Gespräche über Bankbesuche, größere Käufe oder Investitionen in Anwesenheit von Personal oder Nicht-Familienangehörigen unterlassen.

Fazit:

Unauffälligkeit ist eine effektive Strategie in der Heimverteidigung. Potenzielle Bedrohungen werden minimiert, indem man nicht als Ziel auffällt. Dies erfordert jedoch sorgfältige Vorbereitung, Aufmerksamkeit und Kenntnis des Umfelds. In Risikosituationen muss Unauffälligkeit durch unauffällige, aber wirksame Schutzmaßnahmen ergänzt werden.

In den vorherigen Kapiteln haben Sie einen Überblick über den Bereich der Prävention erhalten, der sich auf der Gedankenebene ereignet und davon bestimmt wird. Wenn Sie das Thema vertiefen möchten, finden Sie im Literaturverzeichnis weitere Quellen. Nun wenden wir uns der materiellen Ebene zu.

Gesamtschau

Der erste Eindruck kann sein, dass das alles ein bisschen viel ist und Ihnen übertrieben vorkommt, jedoch sind das alles erprobte Konzepte die ihren Wert und Wirkung im Alltag bewiesen haben. Niemand stellt infrage, dass vor dem Überqueren der Straße nach links und rechts geschaut wird. Das vor dem Benutzen des Fahrrades ein Sturzhelm aufgesetzt werden sollte. Das vor dem Bewegen des Autos der Sicherheitsgurt angelegt wird. Alles Dinge die gelernt wurden und unbewusst im Alltag angewandt werden, mit viel Nutzen für persönliche Unversehrtheit. Die Prävention zur Vermeidung Opfer eines Überfalles zu werden hat mindestens den gleichen hohen Stellenwert.

2 Materielle Ebene

Die materielle Ebene der Prävention befasst sich mit der mechanischen und elektronischen Absicherung von Zufahrten, Wohnungen und Häusern.

Dabei ist zu bedenken, dass die Maßnahmen so einfach und dennoch effektiv wie möglich sein sollten. Bei allen elektronischen Absicherungen, inklusive Telefon und Smartphone, ist zu überlegen, ob Ihre Absicherung auch bei Stromausfall funktioniert. Was ist, wenn die Kommunikation durch Störsender unmöglich gemacht wird? Welche Alternativen gibt es?

Das Angebot an mechanischer und elektronischer Absicherung ist groß und verwirrend, zeigt jedoch auch den Bedarf auf. Hier empfiehlt es sich, auf bekannte Marken zu vertrauen, Testberichte zu lesen und unabhängige Beratungsstellen zu befragen.

Bei all dem sollte Ihnen bewusst sein, dass es keine 100-prozentige Sicherheit gibt. Risikominimierung bzw. -vermeidung sind die Mittel, die uns zur Verfügung stehen. Diese sollten dann jedoch auch mit aller Konsequenz genutzt werden.

2.1 Die Zufahrt und Zugang

Die Zufahrt und der Zugang zu einem Haus bzw. einer Wohnung sind die ersten Berührungspunkte zwischen Ihnen und einem potenziellen Angreifer. Haben Sie vom Auto aus Blick auf das, was sich vor Ihrer Einzäunung befindet? Wird das Tor mechanisch oder elektrisch geöffnet, wenn Sie Ihr Grundstück verlassen? Gilt das Gleiche, wenn Sie Ihr Grundstück wieder betreten wollen?

Eine Mauer verhindert die Sicht und ermöglicht es Angreifern, sich zu verstecken. Wenn Sie ein mechanisches Tor von Hand bedienen müssen, sind Sie exponiert. Ein elektrisches Tor kann blockiert werden bzw. versagt bei Strom- oder Batterieausfall.

Ähnliches gilt, wenn Sie eine Wohnung in der Stadt haben und Ihr Fahrzeug in einer Tiefgarage abgestellt ist. Ist diese abgeschlossen und wird sie überwacht?

Wenn die Haustür Ihrer Stadtwohnung nicht abgeschlossen ist, gibt es einen Portier? Hat Ihre Wohnungstür einen Spion, sodass Sie sehen können, wer vor der Tür steht bzw. ob sich unerwünschte Personen im Flur aufhalten, wenn Sie die Wohnung verlassen?

In Zweifels-fällen ist es besser, einen Schritt zurückzutreten und sich auf sicheres Terrain zu begeben.

2.2 Die Wohnung

Die Absicherung einer Wohnung wird durch ihre Lage im Haus bestimmt. Eine Erdgeschosswohnung muss anders abgesichert werden als eine Wohnung in den oberen Etagen. Zudem ist zu klären, ob es sich um eine Mietwohnung oder um Eigentum handelt. Bei Eigentum hat man freie Hand und kann selbst bestimmen, wie und was man möchte. Bei einer Mietwohnung kommt es darauf an, welche Sicherheiten vorhanden sind und was in Absprache mit dem Vermieter geändert werden kann. Dazu kommt auch die Frage der Kosten.

Beginnen wir mit der Wohnungstür: Ein stabiler Rahmen, der fest im Mauerwerk verankert ist, bildet das Fundament jeder stabilen Tür. Mehrere Scharniere und ein festes Türblatt aus Massivholz oder Metall erschweren ein Eindringen. Hinzu kommen mehrere Zuhaltungen (auf drei Seiten) und ein hochwertiges Türschloss. Innen sollte zusätzlich ein Balken- oder Panzerriegel zum Verschließen angebracht sein, wenn Sie sich in der Wohnung befinden. Ein Türspion mit großem Blickwinkel macht die Tür komplett.

Natürlich gibt es auch die Möglichkeit, die Tür mit einer Kamera und einem Bildschirm im Inneren auszustatten. Zu bedenken ist jedoch, dass Batterien und Strom ausfallen können und die Elektronik manipuliert werden kann.

Ein weiterer Aspekt ist die Sicherung der Fenster, zumindest in einer Erdgeschosswohnung. Hier haben sich einbruchhemmende Folien bewährt, die auf der Innenseite der Fenster angebracht werden.

Zusätzlich kann die Wohnung mit einem Alarmsystem für Türen und Fenster ausgestattet werden. Hinweise auf qualitativ hochwertige Materialien und eventuell auf das Alarmsystem können abschreckend wirken.

2.3 Das Haus

Allein von der Größe her handelt es sich hierbei um ein etwas herausforderndes Unterfangen, das unter anderem davon abhängt, um welche Art es sich handelt (Reihenhaus, Doppelhaus, frei stehend, mit Vorgarten und Garten, ein- oder mehrstöckig).

Fangen wir mit der Umzäunung an: Einerseits zeigt sie die Grundstücksgrenzen Ihres Besitzes an, andererseits ist sie die erste Abgrenzung zum Schutz Ihres Hauses. Der Zaun schafft klare Verhältnisse und signalisiert u.U. Ihre Bereitschaft, dass es schwierig werden kann sich weiteren Zugang zu verschaffen. Mehr nicht. Hinweisschilder mit Signalisierungen wie zum Beispiel: Zutritt nur mit Erlaubnis - Achtung: Bissige Hunde – Alarmgesichert, sind Möglichkeiten der Abschreckung. Ob Zaun oder Mauer, beide sind lediglich Mittel, um den Zugang zum Haus zeitlich zu verzögern. Da sollte man sich keine Illusionen machen. Professionelle Täter, die zielgerichtet vorgehen, sind davon nicht abzuhalten.

Die Eingangstür sollte entweder aus sehr massivem Holz oder Stahl bestehen und die Zarge (der Rahmen) sollte fest im Mauerwerk verankert sein. Außerdem sind verstärkte Schließbleche, Türangeln und ein stabiles Schloss mit mehreren Zuhaltungen zu berücksichtigen. Unter Umständen lassen sich nachträglich im Mauerwerk verankerte Balken- oder Panzerriegel anbringen. Ebenso sollten alle Türen, die ins Haus führen (z. B. Garage), den gleichen Kriterien entsprechen.

Ein weiterer wichtiger Aspekt der Sicherung sind die Fenster. Von Vergitterung über Klappläden bis hin zu Rollos gibt es verschiedenste Möglichkeiten, um sich gegen Einbruch zu schützen. Gitter sind jedoch nicht jedermanns Sache, selbst wenn sie ansprechend ausgeführt werden. Einbruch hemmende Folien sind in unterschiedlichen Qualitäten erhältlich, einschließlich Sonnen- und Sichtschutz. Selbst ein gut vorbereiteter Einbrecher braucht Minuten, um ein solches Fenster zu überwinden. Zusätzlich geht das alles mit viel Lärm einher.

Klappläden sind ebenfalls ein guter Einbruchschutz, werden jedoch meist nur nachts geschlossen, sodass tagsüber weniger Schutz besteht. Das Gleiche gilt für Rollos, die überwiegend aus Kunststoff bestehen, der wenig Widerstand bietet.

Eine andere Möglichkeit ist, Täter durch die Art der Bepflanzung vom Zutritt abzuhalten. Das gilt auch für die Einzäunung. Eine Christrotdornenhecke bietet einen hohen Schutzfaktor, entweder als Ergänzung zum Zaun oder als Beet vor den Fenstern. Zudem sieht sie optisch ansprechend aus.

Das Dach stellt einen weiteren möglichen Zutrittspunkt dar. Die Wahrscheinlichkeit ist jedoch stark davon abhängig, wie Ihr Dachaufbau aussieht. Bei mehrlagigen Dächern mit entsprechendem Material ist die Wahrscheinlichkeit deutlich geringer als bei einfacheren Dachaufbauten. Lassen Sie auf Ihrem Grundstück, in Ihrer Garage usw. keine Leitern frei stehen, die man zum Einstieg über das Dach bzw. über die Fenster in den oberen Stockwerken benutzen kann.

Ein wichtiger Aspekt ist die Beleuchtung. Hier schwingt der Mythos „Licht bringt Sicherheit“ immer noch mit. Eher das Gegenteil ist der Fall.

Bei Dunkelheit benötigen Einbrecher eine Lichtquelle, z. B. eine Taschenlampe. So können sie auch feststellen, ob sich dort überhaupt signifikante Wertsachen befinden und sich ein Einbruch lohnen würde. In Wohngebieten ist das Risiko hoch, dass Anwohner auf dieses sich bewegende Licht aufmerksam werden.

Verschiedene Studien verdeutlichen in jedem Fall, was auch schon aus anderen Studien hervorgegangen ist: Eine helle Dauerbeleuchtung in den Nachtstunden und während der dunklen Winterzeit erleichtert Tätern den Zutritt zu Grundstücken und Gebäuden. Viel Licht am Haus lädt Einbrecher geradezu ein. Innenlicht ist wirkungsvoller als Außenlicht.

Korrekt ausgerichtete Bewegungsmelder, die nicht bei jeder vorbeistreifenden Katze angehen, bieten deutlich mehr Sicherheit. Das Ein- und Ausschalten der Beleuchtung schreckt Einbrecher ab und wird von Nachbarn eher bemerkt. Wenn das Innenlicht in Räumen bewusst nach dem Zufallsprinzip durch eine Steuerung an- und ausgeschaltet wird, sieht ein leerstehendes Haus bewohnt aus.

Zusätzlich gibt es eine Vielzahl von Möglichkeiten der elektronischen Absicherung. Es gibt unterschiedlichste Alarmanlagen, Perimeter-Systeme und dergleichen mehr. Wenn Sie eine solche Anlage in Betracht ziehen, sind umfangreiche Recherchen notwendig.

Auch hier möchte ich Sie darauf hinweisen, dass Strom und Batterien ausfallen können und jedes System über Störsender blockiert werden kann.

Eine gute Möglichkeit der Abschreckung sind Hunde. Das bedingt jedoch, dass diese in den Grundkommandos ausgebildet sind und einen natürlichen Schutzinstinkt haben sollten. Gleichzeitig gehen Sie die Verpflichtung ein, sich um das Tier zu kümmern. Ein Hund, der in das Familienleben integriert ist, kann ein vorzüglicher Wächter und Schützer sein.

Eine ausgewogene Mischung von alldem, die auf Ihre persönlichen Bedürfnisse zugeschnitten ist, stellt eine gute Lösung dar.

Fazit:

Durch eine bedachte und gut geplante mechanische Absicherung können Sie die Sicherheit Ihrer Wohnung bzw. Ihres Hauses deutlich erhöhen. Im Falle eines Einbruchs oder Überfalls gewinnen Sie außerdem Zeit, um zusätzliche Hilfe herbeizurufen.

3 Der nächste Schritt

Sie haben sich bis hierhin mit der Sie betreffenden Prävention auseinandergesetzt. Niemand ist eine Insel. Wir alle leben in sozialen Strukturen und sind in vielfältiger Art und Weise aufeinander angewiesen. Die scheinbar große Freiheit der Vereinzelung, wie sie vor allem in westlichen Gesellschaftssystemen vorherrscht, funktioniert nur, solange das System reibungslos läuft. Bei größeren Störungen – wie Hurrikan „Katharina“ in den USA, die Ahrtal-Überschwemmung in Deutschland oder die weltweite Corona-Pandemie – bricht das vom Staat und in vielen Bereichen von Freiwilligen aufrechterhaltene Sozialsystem zusammen (Feuerwehr, Polizei, Rettungsdienste usw.).

Unabhängig davon, wo Sie wohnen – in welchem Land und in welcher kulturellen Einflussosphäre, in der Großstadt oder auf dem Land – ist es wertvoll, ein gedeihliches Verhältnis zur Nachbarschaft zu haben. In vielen ländlichen Gebieten ist es seit Urzeiten Brauch, sich im Notfall gegenseitig zu helfen und zu unterstützen.

3.1 Nachbarschaftsgruppen

Im Zusammenhang mit der Heimverteidigung ist die Bildung von Nachbarschaftsgruppen hilfreich. Ob dies jedoch realisierbar ist, hängt von den jeweiligen Umständen vor Ort ab. Sie sollten vor Ort abklären, wie groß das Bedürfnis nach gegenseitiger Unterstützung ist. Eine hohe Kriminalitätsrate fördert das Zusammenhalten der Nachbarschaft in einem begrenzten Raum zwangsläufig. Um effektiv zu wirken, sind jedoch gemeinsame Absprachen und Regelungen notwendig.

3.2 Selbstverteidigung

Selbstverteidigung beginnt mit dem Verständnis für Recht und Realität. In den meisten Ländern dieser Welt ist die Selbstverteidigung unter dem Begriff der Notwehr geregelt. Das bedeutet, dass sich jemand, der rechtswidrig angegriffen wird, verteidigen darf. Und zwar mit den Mitteln, die erforderlich sind, um den Angriff abzuwehren. Dies gilt unabhängig davon, ob der Angriff Ihr Leben, Ihre körperliche Unversehrtheit, Ihre Freiheit oder Ihr Eigentum betrifft. Wichtig dabei ist, dass die Verhältnismäßigkeit der Mittel gewahrt bleibt. Im Detail ist es notwendig, sich mit den Gesetzen des jeweiligen Landes vertraut zu machen.

Die Realität der Selbstverteidigung ist in der Regel, dass sie chaotisch, plötzlich und unerwartet über Sie hereinbricht. Es kann jeden treffen, und es kann jederzeit passieren.

Wie man sich verteidigt und mit welchen Mitteln, ist eine Frage der Mentalität und der äußeren Umstände. Zum anderen ist sie auch von der jeweiligen Gesetzeslage in Ihrem Land abhängig.

Quellen

Peil, Florian - Die fünf Ringe der Sicherheit, Berlin 2021

Cooper, Jeff - Principles of personal defense, 2006