

# Selbstverteidigungskurs Krav Maga für die Praxis und Ambulanz – ein Seminarbericht

Aggressives Verhalten sowie verbale und körperliche Angriffe gegen Ärztinnen und Ärzte sowie deren Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen nehmen zu. Der stellvertretende Landesvorsitzende und Kölner Bezirksvorsitzende Dr. Stephan Grüner lud vor diesem Hintergrund die BVOU-Mitglieder in Nordrhein zu einem professionellen Selbstverteidigungskurs ein.



Ein zum Teil schweres aggressives Verhalten von Patienten ist leider im Rettungswesen, in Kliniken, aber auch in Praxen keine Seltenheit mehr. Darauf hat der Chefredakteur des Deutschen Ärzteblatts, Egbert Maibach-Nagel, zu Jahresanfang in seinem Editorial „Null-Toleranz reicht nicht“ hingewiesen. Er zitierte Bundesgesundheitsminister Hermann Gröhe, der auf dem diesjährigen Neujahrsempfang der Ärzteschaft klargestellt hatte, gegen diese Art von Gewalt seien „null Toleranz“ und „gesellschaftliche Ächtung“ erforderlich.

Eine im März 2015 veröffentlichte Studie „Aggression und Gewalt gegen Allgemeinmediziner und praktische Ärzte“ im Deutschen Ärzteblatt auf Basis einer postalischen Befragung von 1.500 Frauen und Männern bei einer Rücklaufquote von fast 60 Prozent ergab Ergebnisse, die zum Editorial und zu Gröhes Worten passen (siehe Kasten) – auch wenn es zum Glück nur in sehr seltenen Extremfällen zu tödlicher Gewalt gegen Ärzte kommt. Beispiele dafür sind die Schüsse auf einen Kieferorthopäden in der Berliner Charité im Jahr 2016 und auf eine niedergelassene Psychiaterin in ihrer Praxis im Jahr 2015. Beide Kollegen starben.

Vor diesem Hintergrund entwickelten sich die Kursidee und ihre Organisation. Hinzu kamen folgende Umstände, sich mit dem Thema Selbstverteidigung im Rahmen der eigenen beruflichen Tätigkeit und aufgrund des persönlichen Umfeldes näher zu befassen:

- ▶ Ein regionaler Fall von schwerer Gewalt im Jahr 2014, bei dem ein Unfallchirurg in Troisdorf nahe Köln von Angehörigen eines Patienten unter anderem mit einem Messer bedroht wurde.
- ▶ Eigene, bisher zum Glück nur mittelstarke Gewalterfahrungen in der Praxis und im privaten Umfeld.
- ▶ Eine subjektive eigene Wahrnehmung, die der aller Praxismitarbeiterinnen entspricht: zunehmend aggressives Verhalten von Teilen der Patientinnen und Patienten und deren Angehörigen, sowohl in Intensität als auch Anzahl, fast schon alltägliche übelste verbale Beleidigungen, Zunahme von Aggressionen auf Basis von sprachlichen Verständigungsschwierigkeiten und, besonders beeinträchtigend, demonstrierte Respektlosigkeiten gegenüber den Mitarbeiterinnen in ihrer Eigenschaft als Frauen.

In der Praxis in Köln-Kalk werden viele genuin nicht muttersprachlich deutsche Menschen versorgt. Das Praxisteam kann sich insgesamt in sieben Sprachen verständigen, trifft aber zunehmend auf Patientinnen und Patienten, mit denen eine Kommunikation durch Sprachbarrieren allenfalls nur rudimentär möglich ist. Fehlende oder unzutreffende Vorstellungen über die Sachzwänge aus dem Regelwerk der gesetzlichen Krankenversicherung, Wartezeiten durch einen großen Umfang von Akutsprechstunden und anderes mehr stellen trotz bestmöglicher Vermeidungsstrategien weitere Faktoren dar, die ein Aggressionspotenzial hervorrufen oder befördern können.

Die Erkenntnis, dass ein persönlicher Schutz gegen manche Gewaltformen wie zum Beispiel terroristische Anschläge nicht möglich ist, gegen andere alltägliche Gewaltformen dagegen schon, führte rasch über eine Internetrecherche zur Auswahl einer Ausbildungsstätte, deren Angebote seriös und von hoher fachlicher Qualität erschienen: das Krav-Maga-Institut Köln. Überzeugende Argumente waren hier die ebenfalls praktizierte Ausbildung von Polizei und Bundeswehr, die Selektion von regelmäßigen Kursteilnehmern über ein polizeiliches Führungszeugnis ohne Gewalteinträge sowie das Angebot von speziellen „Blau-lichtkursen“ für Feuerwehr und Rettungsdienst.

Positive eigene Erfahrungen in einem von dem Institut angebotenen Seminar sowie Literatur- und Internetstudien führten dann zu der Idee, für den BVOU Nordrhein einen mehrstündigen Kurs für Ärztinnen und Ärzte sowie deren Angehörige und Mitarbeiter zu organisieren. Nach Absprache mit den BVOU-Vorstandskollegen erfolgten einige Rundmails, letztendlich war der Kurs fast vollständig ausgebucht, bei einer größeren Anzahl von Rückmeldungen von Interessierten, welche jedoch am speziellen Termin verhindert waren. Positiv zu vermerken war die günstige Gebühr von 30 Euro pro Person. Am Ende erschienen 19 Teilnehmer zum Kurs mit Institutsleiters Carsten Draheim und seinem Co-Trainer Andy Sperzel, darunter zehn Praxisinhaber, eine Kliniklerin sowie acht Angehörige beziehungsweise Praxismitarbeiterinnen.

Krav Maga ist ein Selbstverteidigungstraining der israelischen Armee, welches später Eingang in andere Armeen und in den polizeilichen wie nicht-militärischen Bereich fand. Das System wurde von einem erfolgreichen Ringer und Boxer entwickelt, Imrich Lichtenfeld, 1910 in Budapest geboren, Sohn eines leitenden Polizisten und Nahkampfausbilders. Lichtenfeld floh 1940 vor

den Nationalsozialisten aus Bratislava, damals Pressburg, und wurde ab 1948 Chefnahkampfausbilder der israelischen Armee.

Das von ihm entwickelte Selbstverteidigungssystem ist in seinen Grundzügen selbst für weniger Sportliche rasch erlernbar und anwendbar. Es basiert auf den eigenen natürlichen Abwehrreflexen, die man auch in Stresssituationen instinktiv abrufen kann. Damit folgt es dem, was im zivilen Bereich neben dem obersten Ziel der Gefahrenvermeidung empfohlen wird: dem Prinzip Abwehr – Gegenangriff – Entfernung aus der Gefahrenzone. Um es sich ein wenig besser vorstellen zu können: Holt Ihr Gegenüber zum Schlag aus – heben Sie reflexartig den Arm zum Schutz. Stehen Sie einem Angreifer gegenüber – können Sie schnell lernen, auf welche Körperzonen Sie zielen sollten, um den Angreifer abzuwehren (Stichworte: Drosselgrube, Genitalien).

Zum Kurs gehörten Demonstrationen von Übungen, Anleitungen und individuelle Korrekturen. Neben einem guten Lernerfolg sorgte das Trainerteam auch dafür, dass bei den Teilnehmern größere Blessuren ausblieben. Nach einem Aufwärmtraining wurden die Grundprinzipien des Systems erläutert, die Gefahrenerkennung thematisiert, Techniken zur verbalen wie nonverbalen deeskalierenden Abwehr vermittelt sowie, falls das nicht mehr reichen sollte, Techniken zur Abwehr von Angriffen von außen (Beispiel: Prinzip Ohrfeige), Angriffen von innen (Stoß, Stich und anderes) sowie auch Abwehrmöglichkeiten unter Nutzung von Alltagsgegenständen wie Taschen, Kugelschreibern und Hockern.

Die persönlichen Feedbacks nach Abschluss des Kurses waren durchweg positiv. Der nächste Kurs ist auf dem Weg.

Dr. Stephan Grüner, stellvertretender  
BVOU-Landesvorsitzender Nordrhein

## ► Umfrage: Gewalt gegen Hausärzte

Das Deutsche Ärzteblatt hat im März 2015 über die Ergebnisse einer schriftlichen Befragung berichtet<sup>1</sup>:

- ▶ 91 Prozent der Teilnehmer gaben an, im Verlauf ihrer hausärztlichen Tätigkeit schon einmal mit aggressivem Verhalten konfrontiert gewesen zu sein, für die letzten 12 Monate waren es 73 Prozent.
- ▶ Schwerwiegende Aggressionen beziehungsweise Gewalt hatten in ihrem Berufsleben 23 Prozent der Antwortenden erlebt, allein in den letzten 12 Monaten insgesamt 11 Prozent.
- ▶ Das angeführte Spektrum reichte von Beschimpfungen, Beleidigungen, Schmähkritiken, Verleumdungen, Diebstahl und Sachbeschädigung bis hin zu körperlichen und zum Teil auch sexuell motivierten Angriffen, darunter auch in schweren Formen wie schwerer Körperverletzung, Bedrohungen, reale Angriffe mit Waffen.
- ▶ In ihren Praxisräumen fühlte sich die überwiegende Mehrheit der Befragten sehr sicher oder sicher. Bei Hausbesuchen im Rahmen des ärztlichen Bereitschaftsdienstes ist dies jedoch bei zwei Drittel der Ärztinnen und einem Drittel der Ärzte nicht der Fall.
- ▶ Bei vier von fünf Vorfällen war der Täter männlich. Alkohol, Drogen, psychische Erkrankungen oder eine Kombination dieser Faktoren spielte in etwa der Hälfte der Fälle eine Rolle, in weiteren 15 Prozent konnte dies nach Meinung der Befragten nicht ausgeschlossen werden.

<sup>1</sup><http://www.aerzteblatt.de/archiv/168409/Aggression-und-Gewalt-gegen-Allgemeinmediziner-und-praktische-Aerzte>

## Aggression in Praxen – weitere Kurse

Kurz vor Redaktionsschluss des Infobriefs hat den BVOU noch der Hinweis erreicht, dass auch Dr. Marcus Hausdorf, stellvertretender Landesvorsitzender des BVOU Niedersachsen, ein Selbstverteidigungs-Seminar anbieten wird, und zwar im niedersächsischen Schneverdingen in der Lüneburger Heide. Kurstermin war der 11. März.

Die Kassenärztliche Vereinigung (KV) Niedersachsen veranstaltete am selben Tag einen Workshop „Unterstützung in der Arztpraxis im Umgang mit Flüchtlingen“. Teil des Programms waren Strategien zur Deeskalation in angespannten Situationen und effiziente Techniken der Selbstverteidigung.

Die KV Bayerns bietet nach einem Bericht der „Ärzte-Zeitung“ vom 22. Februar 2017 seit dem Jahr 2015 eine Seminarreihe „Sicher im Ärztlichen Bereitschaftsdienst und beim Hausbesuch“ an. Bisher haben demnach 14 Kurse stattgefunden, an denen mehr als 170 Ärztinnen und Ärzte teilnahmen.