

# „Meine Praxis, meine Regeln!“

**Selbstschutz:** In Krav-Maga-Kursen lernen Ärzte und ihre Teams, sich gegen aggressive Patienten zu wehren

Ohne Vorwarnung erschießt 2016 ein Patient in der Berliner Charité den Kieferchirurgen, der ihn seit Jahren behandelt hat. In Troisdorf bei Bonn wird ein Arzt vom Vater eines Patienten mit dem Messer bedroht. Er will den Mediziner enthaupen. Die Frau des Arztes, die sich zum Tatzeitpunkt am Empfang aufhält, wird mit Verdacht auf Herzinfarkt ins Krankenhaus eingeliefert. „Die Liste der Übergriffe auf Ärzte und ihre Mitarbeiter hat in den letzten Jahren zugenommen“, erklärt Carsten Draheim. Er ist Inhaber des weltweit agierenden Krav-Maga-Instituts „Kra-volution“, dem mittlerweile mehr als 150 Ausbilder weltweit und alleine im Köln-Bonner Raum elf Schulen angehören. Der 41-Jährige ist vom Verteidigungsministerium bestellter Nahkampfausbilder für Soldaten bei der Bundeswehr und Dienstleister für die Polizei. Aber auch immer mehr Ärzte lernen bei ihm und seinen Teamkollegen, sich auf den Ernstfall vorzubereiten.

## Spezielle Seminare für Praxisteams

„Nach dem Vorfall in Troisdorf wandten sich Mitglieder des Berufsverbands für Orthopädie und Unfallchirurgie an uns. Wir boten ihnen ein Seminar an, in dem sie mit ihrem Team drei Stunden lang trainierten, gefährliche Situationen einzuschätzen und darauf zu reagieren“, erklärt Carsten Draheim. Die Kurse für Ärzte leiten zwei seiner erfahrensten Trainer. Einer von ihnen ist selbst Arzt, der andere fährt seit Jahren im Rettungsdienst mit. „Beide haben

im Job Erfahrungen gemacht, die nicht gerade angenehm waren. Deshalb wissen sie genau, wie man zum Beispiel in einem engen Behandlungsraum auf einen Angreifer reagiert oder was man tun kann, um eine Situation zu deeskalieren.“

Damit das Erlernte im Kopf bleibt, trainieren einige Arztteams mittlerweile einmal monatlich für anderthalb Stunden mit den Selbstverteidigungsexperten. Selbst so ein sporadisches Training bringt schon viel, denn Krav Maga ist kein typischer Kampfsport, bei dem man sich erst nach einem jahrelangen Training verteidigen kann. „Deshalb ist es auch für Ärzte, die oft unregelmäßige Arbeitszeiten haben, gut geeignet. Vielleicht ist das auch ein Grund, weshalb sich in letzter Zeit immer mehr Mediziner angemeldet haben“, sagt Draheim.

## Effektive Selbstverteidigung

Krav Maga ist hebräisch und bedeutet wortwörtlich Kontaktkampf. „Wir Ausbilder verstehen darunter die taktische Selbstverteidigung“, so der 41-Jährige. Entwickelt wurde die effektive Methode in Israel, um Soldaten und Soldatinnen schnell fit für ihren Einsatz zu machen – unabhängig von Größe oder Körperkraft. „Unsere Kurse beginnen und enden immer mit einer simulierten Gefahrensituation, der sich die Teilnehmer und Teilnehmerinnen körperlich stellen müssen. Das ist besonders für die Frauen wichtig, denn im realen Leben werden sie von Männern angegriffen.“

Ein gezielter Tritt in den Genitalbereich, um es auf den Punkt zu bringen, kann dafür sorgen, dass die Frau bei einem Angriff wertvolle Zeit gewinnt. Entweder für ihre Flucht oder um Hilfe zu holen.“

## Meist werden männliche Patienten übergriffig

In einer Arztpraxis werden meistens die männlichen Patienten körperlich übergriffig oder den Mitarbeiterinnen gegenüber ausfallend. „Oft sind es die Helferinnen an der Rezeption, die den ersten Kontakt zu einem möglichen Angreifer haben. Sie trainieren bei uns, auf ihr Bauchgefühl zu hören. Wenn sie denken, ein Patient verhält sich komisch und könnte bald ausrasten, wird das in den meisten Fällen auch so sein. Ihn laut und selbstbewusst in die Schranken zu weisen ist ein erster Schritt, der geübt und erlernt werden muss. Das Problem ist nämlich: Frauen reagieren in unangenehmen Situationen oft viel zu nett und trauen sich nicht, ihrem Gegenüber eine klare Ansage zu machen. Die meisten geben zu, dass sie das aus Angst machen, andere könnten sie für eine Zicke halten. Aber auch daran arbeiten wir, indem sie in der Gruppe zum Beispiel laut ‚Verpiss dich!‘ schreien müssen“, erklärt Draheim.

## Klare Kante zeigen

Männer, sagt er, sind andererseits meistens völlig überrumpelt, wenn sie an ihrem Arbeitsplatz angegriffen werden. Im Teamtraining werden deshalb Situationen durch-



Carsten Draheim ist vom Verteidigungsministerium bestellter Nahkampfausbilder für Soldaten bei der Bundeswehr. Aber auch immer mehr Ärzte lernen bei ihm und seinen Teamkollegen, sich auf den Ernstfall vorzubereiten.

gespielt, um im Ernstfall, wenn alle unter Stress stehen, Abläufe routiniert abrufen zu können. „Wer auch immer den ersten Kontakt zu einem aggressiven Patienten hat, muss ihm gegenüber klare Kante zeigen. Alle im Team müssen deshalb lernen: Der Patient ist in meiner Praxis und hat sich an meine Regeln zu halten. Tut er das nicht, ist da die Tür!“ Mit einer schnellen, kraftvollen Bewegung streckt Carsten Draheim seinen Arm aus und zeigt mit dem Finger Richtung Ausgang. Sein Gesichtsausdruck lässt keinen Zweifel daran, dass mit ihm in diesem Augenblick nicht zu spaßen ist. Doch wie auf Knopfdruck erscheint eine Sekunde später wieder ein Lächeln auf seinem Gesicht und er sagt: „Was ich am meisten an meinem

Beruf liebt, wenn die Menschen, die bei uns trainieren, sich erfolgreich schützen konnten. Erst kürzlich hat mich ein Arzt aus unserer Gruppe angerufen, der von einem Patienten und mehreren männlichen Verwandten in der Praxis bedroht wurde. Sein Team rief die Polizei, doch der Arzt bekam die Lage selbst in den Griff. Er war der Gruppe so lautstark und bestimmt gegenüber aufgetreten, dass sie noch vor Eintreffen der Beamten die Praxis verlassen hatte.“

Weitere Informationen unter [www.krav-maga-institut.de](http://www.krav-maga-institut.de)

Evelyn Stolberg



Krav Maga bedeutet wortwörtlich Kontaktkampf. Entwickelt wurde die effektive Methode in Israel, um Soldaten und Soldatinnen schnell fit für ihren Einsatz zu machen.

Fotos: krav-maga-institut.de