

ZUSAMMEN MEHR ERREICHEN

Kleiner Ratgeber für Bezugsgruppen

Band 2:
Orientieren und bewegen bei Aktionen



INHALTSVERZEICHNIS

Einleitende Worte: Hallo nochmals	3
Nicht ohne meine Bezugsgruppe!	4
Wozu? Wer? Wie?	4
Konsensentscheidungen	5
Blitzlicht	5
Konsensstufen	6
Deligiertentreffen	6
Absprachen	6
Den Riot in die Steppe tragen!	8
Es gibt kein schlechtes Wetter - nur die falsche Kleidung	9
Das Zwiebelprinzip	10
Auch Kopf, Hände und Füße schützen	12
Faustregel für die richtige Kleidungswahl	14
Wo sind wir eigentlich?	14
Die Landkarte	14
Orientierung im Gelände	15
Sonnenstand	16
Alte Kirchen	16
Der Kompass	16
Höhenlinien	17
Im Dunkeln lässt sich's munkeln - und noch viel mehr	18
Funktionsweisen technischer Hilfsmittel im Dunkeln	19
Infrarotscheinwerfer	19
Restlichtverstärker	20
Wärmebildgeräte	20
Sehen und gesehen werden	21
Hin und weg!	23
Ohne Mampf kein Kampf	24
Kommunikation	24
Kalender, Adressbücher, Aufzeichnungen	24
Wer steht da eigentlich neben mir?	24
Nach Aktionen	25
Telefone/Telefonzellen	25
Handys	25



IMSI-Catcher	26
Funken	26
Die Demo-Sanigruppe rät	27
Wenn kein Sani in der Nähe ist	28
CNS/CS und Pfefferspray	29
Spülen, Spülen, Spülen	30
Feuer	30
Brandverletzungen	31
Weitere anregende Tipps	32

HALLO NOCHMALS!

Vor euch liegt der zweite Band des Bezugsgruppenreaders.

Im ersten Band (bezugsgruppenreader@web.de) könnt ihr viele Hinweise und Anregungen für das warum, wieso, weshalb und wie von Bezugsgruppen nachlesen. Seine Lektüre wird wärmstens empfohlen.

In diesem zweiten Band geht es mehr um die Weitergabe von praktischen Erfahrungen im Umfeld von Aktionen.

Besonders wird auf Situationen außerhalb von Städten eingegangen, um dazu zu motivieren, vorhandene Skepsis vor Aktionen auf dem Land abzulegen.

Deshalb findet ihr in dieser Broschüre sowohl Infos zur richtigen Aktionsausrüstung für Wald und Flur, als auch Tipps und Tricks die andere gesammelt haben.

Zudem sollen einige theoretische Hintergründe das eigene Weiterspinnen ermöglichen.

Aber auch dabei geht ohne Praxis nichts - warum also nicht mal in den nächsten Wald fahren und sich mit ein, zwei anderen Gruppen zum "Räuber&Gendarmspiel" treffen?

Viel Spaß ...



NICHT OHNE MEINE BEZUGSGRUPPE

Wozu?

Bezugsgruppen geben dir einen Rahmen, in dem du dich eingebunden fühlst, Verantwortung füreinander übernommen wird und Entscheidungen gemeinsam gefällt werden. Die Gruppe soll Mut machen und dir helfen, deine Kraft richtig einzuschätzen.

Wer?

Die optimale Größe liegt zwischen 3 und 9 Personen, alle anderen Größen sind selbstverständlich möglich. Es ist durchaus sinnvoll sich mit anderen Bezugsgruppen zu Aktionszusammenhängen zusammen zu tun. Eine Bezugsgruppe sollte sich über ihre Erfahrungen, Hoffnungen und Ängste austauschen. Während der Aktion sollte die Bezugsgruppe einen guten Überblick behalten und gut aufeinander Acht geben können. Einigt euch vorher in den Kleingruppen auf ein gemeinsames Vorgehen, damit ihr während der Aktion auf jeden Fall zusammenbleiben könnt. Macht einen Ort aus, an dem ihr euch trefft, falls ihr getrennt werdet. Es hat sich als sinnvoll erwiesen, dass ihr eurer Gruppe einen kurzen Rufnamen gebt, um auch in der Menge eure Gruppe wiederfinden zu können (bitte nicht: die wirklichen Namen, Alarm, Polizei, Hilfe etc.).

Wie?

Die Bezugsgruppe soll einerseits üben, schnell Entscheidungen zu treffen. Andererseits gehört es zu eigenverantwortlichem Handeln, dass jede/r die eigenen Grenzen wahrnimmt und diese von der Gruppe akzeptiert werden. Wenn zum Beispiel jemand die Blockade bei der Räumung verlassen will, dann sollte diese Person nicht alleine gehen müssen, sondern von Menschen ihrer Bezugsgruppe begleitet werden. Nehmt euch die Zeit, um euch kennen zu lernen und darüber auszutauschen, wie sich jede/r bei der Aktion verhalten will und was er/sie von seiner/ihrer Bezugsgruppe erwartet.



Konsensentscheidungen

Die meisten Bezugsgruppen haben sich vorgenommen, im Konsens zu entscheiden. So kann gewährleistet werden, dass alle die Aktion auch wirklich mittragen und niemand übergangen wird. Konsens bedeutet nicht unbedingt, dass alle einer Meinung sind, aber immer, dass alle mit der Entscheidung leben können und niemand mit seinen Bedürfnissen übergangen wird. Bei der Entscheidungsfindung ist es hilfreich, wenn innerhalb der Bezugsgruppe eine Person die Diskussion moderiert und eine auf die Zeit achtet. Aufgabe der/des Moderierenden ist, das Gespräch zu strukturieren. Sie/Er achtet darauf, dass in der "Runde" jede/r dran kommt, fasst Ergebnisse zusammen und formuliert Lösungsvorschläge.

Für eine Konsensentscheidung hat sich folgendes Vorgehen als sinnvoll herausgestellt:

1. Problem klären. Verständigt euch über die Situation und eure Einschätzung der Lage.
2. Entscheidungsfrage formulieren. Genau die Frage klären, über die jetzt ein Konsensentscheid ansteht. Unklare Fragestellungen führen zu unklaren Lösungen.
3. Runde in der alle ihre Bedürfnisse, Ängste und Wünsche zum Thema äußern. (Hier noch keine Lösungsvorschläge)
4. Lösungsvorschläge sammeln. Genau formulieren.
5. Vorschläge diskutieren
6. Konsensvorschlag herausarbeiten
7. Runde in der ein Vorschlag nach Konsensstufen persönlich bewertet wird
8. Konsens? Wenn nicht, dann zurück zu 4.

Blitzlicht

Wenn es mal schneller gehen muss, dann funktioniert das Blitzlicht wie eine Runde: JedeR sagt reihum maximal einen Satz. Deshalb muss es vorher eine klar formulierte Frage oder Aussage geben: Wie fühle ich mich grade? Trau ich mir das zu, beim



Wasserwerfereinsatz sitzen zu bleiben? Sind wir dafür, gleich auf's Gleis zu gehen?

Konsensstufen

- Volle Zustimmung: "Ich stimme dem Lösungsvorschlag zu."
- Zustimmung mit Einschränkungen : "Ich habe Bedenken, kann mich an dem Lösungsvorschlag aber beteiligen."
- Ablehnung, aber kein Veto: "Ich habe so starke Bedenken, dass ich mich nicht an dem Lösungsvorschlag beteilige, aber nix dagegen habe, wenn die Gruppe das ohne mich macht. (Beiseite Stehe)"
- Veto (Kein Konsens): "Die Entscheidung widerspricht meinen Grundüberzeugungen und ich meine, sie sollte von der Gruppe nicht ausgeführt werden."

Mit einem Veto sollte verantwortlich umgegangen werden. Prüft zuvor, ob die Lösung des "Beiseite Stehens" nicht ausreicht.

SprecherInnenrat/ Deligiertentreffen

Der SprecherInnenrat soll ermöglichen, dass eine große Gruppe gemeinsam handelt und Entscheidungen trifft. Der Rat stellt fest wo Entscheidungsbedarf besteht, tauscht Informationen aus und formuliert eventuell Lösungsvorschläge. Im Rat werden die Dinge koordiniert, die die gesamte Aktion betreffen und nicht in den Bezugsgruppen alleine entschieden werden können. Jede Bezugsgruppe entsendet eineN SprecherIn in den Rat.

Absprachen für bestimmte Situationen

Wichtig ist, wenn ihr zusammen los zieht, dass ihr euch vorher ausgetauscht habt, was ihr wollt aber auch was passieren könnte.

Wenn ihr eine weitere Strecke zurücklegen müsst, solltet ihr vorher besprochen haben, wie ihr das macht (Auto, Fahrrad, zu Fuß), ob alle das z.B. körperlich hinkriegen und in welchem



Zeitraumen ihr die Strecke bewältigen wollt. Lasst keine Informationshierarchien entstehen, sondern tauscht euch über alles aus. Ihr solltet vorher bereden ob einige von euch Diabetes oder Asthma haben oder Nachtblind sind. So könnt ihr euch drauf einstellen. Ihr solltet auch wissen, was z.B. bei einer Unterzuckerung am besten zu tun ist. Auch fühlen sich viele Leute im dunklen Wald eher unwohl. Klärt so etwas vorher ab und nehmt Rücksicht aufeinander - die langsamste Person sollte das Tempo bestimmen.

Wichtig ist aber auch vorher bestimmte Situationen durchzuspielen. Die Fragestellungen variieren natürlich auch, wenn ihr eine bestimmte Aktion vorbereitet oder spontan guckt.

Fragen wären beispielsweise:

- Welche Aktionen ich mir vorstellen?
- Vor welchen habe ich Angst?
- Bei welchen will ich nicht mal in der Nähe sein?
- Wie gut ist die Aktion eigentlich abgesprochen?
- Sind verschiedene Szenarien des Verlaufs einer Aktion überlegt worden?
- Wo ist meine Grenze, an der ich die Aktion abbrechen möchte?
- Was brauchen wir eigentlich an Material? Woher nehmen wir das? Wie kommt es zum Aktionsort?
- Wie will ich mich bei einem Polizeieinsatz/einer Räumung verhalten?
- Wie gehen wir damit um, wenn einzelne Festgenommen werden?
- Wie gehen wir damit um, wenn einzelne verletzt sind?
- Wie gehen wir damit um, wenn einzelne nicht mehr auf die Gruppe achten?
- Wie gehen wir mit Frust und Ohnmachtsgefühl um?



DEN RIOT IN DIE STEPPE TRAGEN!

Ein großer Punkt, wo so manche Angst vorm Land herrühren mag, ist der Mythos um die eingesetzte Technik der Polizei. Natürlich erleichtert diese der Gegenseite so Einiges, aber eben nicht alles. Es gibt Lücken und Schwachpunkte und wenn mensch um diese weiß und etwas geschickt ist, kann so manches gelingen. Außerdem wird gerne übersehen, dass Technik auch meist teuer ist und somit nicht massenhaft zu Verfügung steht. Und zudem ist die Größe des Areal und Vielfältigkeit des Geländes überhaupt nicht mit der Stadt zu vergleichen, denn noch können PolizistInnen nicht geklont werden (auch wenn die meisten so aussehen) und müssen sich großflächig verteilen, also ausdünnen. Dies kann durch geschicktes Vorgehen noch verstärkt werden. So kann ein Ablenkungsmanöver an einer Stelle sinnvoll sein und den Erfolg einer Aktion an anderer Stelle ermöglichen.

Auch die zurückzulegenden Strecken sind für alle Beteiligten erheblich größer. Das bedarf auf der einen Seite mehr Kondition. Auf der anderen Seite sind meist nicht wir es, die zu einem genauen Zeitpunkt an einem bestimmten Punkt sein müssen und dafür nur wenig Zeit haben. Besonders das schnelle Fortbewegen auf dem Land ist häufig schwierig. Wenn dann die wenigen Wege nicht befahren werden können, ist mit "schnell" erstmal Schluss.

Alles in allem gibt es verschiedenste und vielfältigste positive Erfahrungen mit Aktionen auf dem Land, so bei den Castor-Blockaden im Wendland und anderswo oder einigen Gipfelprotesten. Einige dieser Erfahrungen sind hier zusammengefasst. Einige sind nicht Aktionsspezifisch, sondern allgemein und auch in der Stadt zu beachten, andere etwas spezieller...

Bei allen technischen, taktischen und strategischen Überlegungen solltet ihr immer das Maß finden, ihr selbst zu bleiben mit euren quirligen und lebensbejahenden Gedanken und Aus-



drucksformen. Es kann nicht darum gehen in eine militärische Logik zu verfallen - auf dem Gebiet ist die Gegenseite, die Bullen, der Staat nicht zu schlagen. Es muss darum gehen durch phantasievolle und unberechenbare und massenhafte Aktionen die politischen Verhältnisse durcheinander zu bringen. Militärisch geplante und durchgeführte Aktionen sind für sie nachvollziehbar und berechenbar.

Auch wenn im folgenden viele technische Details und Tipps gesammelt sind: bemüht euch nicht, dies zur Perfektion zu treiben. Dann wärt ihr bei paramilitärischen Strukturen die keinen Raum für Individualität lassen. Es sollen ein paar Anregungen sein, die nicht den Blick auf überraschend lustige, vielfältige und auch mal banale Aktionen versperren sollen, die mit einer emanzipatorischen Überzeugung verbunden sind. Dabei sollte auch nicht vergessen werden, dass nicht die einzelne Aktion zum Erfolg führen wird, sondern der Kontext einer Vielzahl von Aktionen. Beißt euch also nicht zu sehr an einer Aktion fest oder seid total frustriert, wenn diese mal nicht klappt. Vielleicht war es einfach Zufall, dass der Wasserwerfer genau auf eurem Aktionsort stand, vielleicht wurde der Ort schon von einer anderen Gruppe vor euch "benutzt", vielleicht waren aber auch eure Absprachen nicht ausreichend - in jedem Fall solltet ihr eine Nachbereitung machen: Aus Fehlern lernt mensch!

ES GIBT KEIN SCHLECHTES WETTER - NUR DIE FALSCHKE KLEIDUNG

Das gilt ja eigentlich immer - nur in der Stadt kann mensch sich, wenn dann doch mal nicht so stark auf angemessene Kleidung geachtet wurde, schnell ins Autonome Zentrum, die nächste befreundete WG oder einfach in ein Cafe flüchten. Schon in einer fremden Stadt wird dies komplizierter und erst recht, wenn gar keine Bebauung vorhanden ist. Wenn dann der Aktionstag ein ganzer "Tag" wird, sollte mensch sich im



Vorfeld Gedanken um die Klamotten machen. Dabei sind die Temperaturen und das Wetter ein wichtiges Auswahlkriterium. Ein anderes ist die Auffälligkeit auf dem Weg zur Aktion (Stadt, Land, Fluss), auf der Aktion und auch auf dem Weg von der Aktion weg. Je länger der Tag wird, desto vielseitiger werden die Anforderungen und auch die körperlichen Aktivitäten - schnelles gehen, rumstehen beim Plenum, sprinten, etc wechseln sich ab. Dementsprechend wechseln das Wärme- und Kältegefühl. Die Klamotten sollten möglichst in allen Situationen angemessen sein.

Das Zwiebelprinzip: Bleib trocken - bleib warm

Um bei Outdoor- Aktivitäten, aber auch allen anderen Aktivitäten im Freien richtig angezogen zu sein, sollte mensch sich am Besten nach dem "Zwiebelprinzip" kleiden. Letztlich heißt das, dass mensch mehrere dünne Lagen Kleidung übereinander trägt.

Besonders gut eignen sich hierfür Funktionsklamotten, die für eine Weitergabe von Feuchtigkeit sorgen und dabei optimal wärmen. Funktionskleidung gibt es von vielen verschiedenen Marken, meistens wird sie aus Polyester oder Polypropylen hergestellt. Gegenüber Baumwolle haben diese Kunstfasern den Vorteil der Transportfähigkeit für Schweiß. Während sich Baumwollkleidung mit Schweiß voll saugt und dann nass auf der Haut klebt, so dass diese bei niedrigen Temperaturen und eventuell noch durch den Wind oder auch beim Laufen im Freien leicht auskühlen kann, ist das bei den Funktionsklamotten nicht der Fall. Denn die Kunstfasern speichern den Schweiß nicht. Sie sorgen vielmehr dafür, dass er auf der Außenseite des Kleidungsstücks verdunstet oder an die nächste Kleidungsschicht weitergeleitet wird. Was die modernen Funktionsmaterialien leisten, wird deutlich, wenn mensch sich vor Augen hält, dass der Körper bei körperlicher Aktivität in einer Stunde leicht zwischen ein bis zwei Liter Schweiß produzieren kann.



Auf der Haut (1. Schicht): Die innere Schicht sorgt vor allem durch den Transport der Feuchtigkeit (Schweiß) weg vom Körper für eine gute Wärmeregulation - und trägt somit auch entscheidend zur Verhinderung von lästigen Erkältungen bei.

Funktionsunterwäsche, hält den Körper trocken und warm, besonders wenn Aktions- und Ruhephasen im schnellen Wechsel folgen. Feuchtigkeit wird nicht aufgesaugt (wie bei konventioneller Unterwäsche aus Baumwolle), sondern in die nächste Schicht weiter geleitet.

Die Isolation (2. Schicht): Es folgt eine Isolationsschicht. Natürlich muss auch diese zweite Schicht wasserdurchlässig sein, damit der Schweiß durch sie hindurch weiter nach außen transportiert werden kann. Generell gilt für diese Schicht, das Materialien mit viel Lufteinschluss verwendet werden sollten. Dies hängt damit zusammen, dass Luft einer der schlechtesten Wärmeleiter überhaupt ist, was in diesem Fall von Vorteil ist.

Deshalb eignet sich Fleece besonders gut, da in ihm viel Luft eingeschlossen ist. Aber auch Wolle kann gut verwendet werden. Vorteilhaft ist auch, nicht einen dicken Pullover zu tragen, sondern mehrere dünne. Zwischen den einzelnen Schichten bilden sich zusätzliche Luft-Polster und außerdem kann durch an- oder ausziehen einzelner Schichten besser auf das jeweilige Wärmeempfinden eingegangen werden.

Der Wetterschutz (3. Schicht): Die größte Anforderung wird wohl an die äußerste der drei Funktionsschichten gestellt. Denn sie soll sowohl Wind und Regen abhalten, als wiederum auch den Schweiß von innen durchlassen und Atmungsaktivität gewährleisten. Denn während gewöhnliche Regenjacken aus Kunststoff sehr wohl wind- und durchaus auch wasserdicht sind, lassen sie keinen Schweiß von innen durch und sind somit nicht atmungsaktiv. Die Folge: Aufgrund fehlender Ventilation sammelt sich der ganze Schweiß, was durchaus mehr als ein Liter sein kann, in der Kleidung, die unter der Regenjacke getragen wird.



Verschiedene Firmen haben daher in den vergangenen Jahren und Jahrzehnten entsprechende Materialien entwickelt, die atmungsaktiv sowie wind- und regendicht sind und somit Schweiß von innen durchlassen. Das bekannteste Material ist dabei wohl GORE-TEX, aber es gibt auch eine Reihe anderer, welche nicht so teuer sind.

Aber auch unter atmungsaktiver Regenkleidung fängt mensch bei starken Anstrengungen an zu schwitzen. Macht euch also Gedanken, wann ihr eine wasserdichte Außenschicht benötigt und passt euch entsprechend an. So kann es bei stabilem schönem Wetter durchaus sinnvoll sein, nur eine einfache Regenjacke in die Tasche zu stecken, für den Fall, dass doch mal ein Wasserwerfer kommt, aber ansonsten auf die dritte Schicht zu verzichten.

Auch Leder hat eine gewisse Atmungsaktivität und ist über kürzere Zeit auch regendicht. Zusätzlich ist Leder aber auch sehr abriebfest und reißt nicht so schnell, was z.B. bei Brombeerhecken und Hunden von entscheidendem Vorteil sein kann.

Auch Kopf, Hände und Füße schützen

Der Kopf ist ein besonders empfindliches Körperteil, besonders auch, wenn es um Hitze oder Kälte geht. Trotzdem wird er bei der Zusammenstellung der Ausrüstung gerne vernachlässigt. Wenn es kalt ist, verliert mensch über den Kopf besonders viel Wärme. Der Kopf ist stark durchblutet und schlecht isoliert. Wenn feuchte Haare hinzukommen, wird der Wärmeverlust besonders dramatisch und ist selbst durch ansonsten warme Kleidung kaum zu kompensieren.

Am Kopf friert mensch selten, aber die über den Kopf verlorene Wärme fehlt dem restlichen Körper (Gleiches gilt übrigens in abgeschwächter Form auch für Beine und Arme.). Auch nächtliches Frieren im Schlafsack kann mensch mit einer Mütze reduzieren.

Auch bei Hitze oder hoher Sonneneinstrahlung ist der Kopf be-



sonders gefährdet. Hier merkt mensch, besonders bei viel Sonne in ansonsten kühler oder windiger Umgebung, die Schäden oft erst, wenn es zu spät ist. Ein Hitzschlag oder Sonnenstich kann lebensgefährlich sein.

Mützen schützen aber auch gerade längere Haare vorm dran gezogen werden und verstecken auch erstmal die Frisur. Schirmmützen verdunkeln auch meist die Augen, was bei schräg von oben aufgenommen Bildern vorteilhaft ist.

Ein weiteres Problem können nasse Füße sein, gerade wenn es regnet und mensch über längere Zeit im Freien ist. Deshalb sind feste, wasserdichte Schuhe zu empfehlen. Vielleicht diese auch mal Nachfetten. Darüber hinaus muss der Schuh passen. Nehmt keine Schuhe in denen ihr noch nie längere Zeit/Strecken gelaufen seid, sonst gibt es leicht Blasen. Feste Schuhe, möglichst Knöchelhoch, sorgen für viel Halt beim gehen im Wald, beim Sprint, etc. Ein ausgeprägtes Profil schützt vorm Ausrutschen, Stahlkappen vor plattgetretenen Zehen, entziehen im Winter aber den Füßen durch die gute Wärmeleitung auch viel Wärme. Z.T. gehen die Bullen aber soweit, dass sie Stahlkappen als "passive Bewaffnung" auslegen und deshalb Leute festnehmen. Dazu müssen sie die Stahlkappen aber erst erkennen, was bei vielen Schuhen schwer fällt.

Bei rutschigem oder nicht genau erkennbarem Untergrund den auftretenden Fuß nicht sofort voll belasten, sondern erst festen Halt suchen. Durch Zickzackkurs ist der Ab- und Aufstieg bei weitem nicht so steil.

Zu Fuß solltest du immer deine Knie leicht beugen um ein Federn zu ermöglichen und so die Gelenke zu schonen. Auf losem Boden und Geröll solltest du die Fersen deiner festen Schuhe fest in die Erde graben. Eine stark profilierte Sohle durchdringt den losen Boden bis sie in den darunter liegenden Festboden guten Halt findet

Es gibt auch Funktionssocken. Bei ganz extremen Bedingungen und langem Aufenthalt im Freien empfiehlt es sich, eventuell



auch ein trockenes Paar Socken zum Wechseln mitzunehmen, denn auch feuchte Füße führen zu Blasen. Zudem entziehen auch nasse Füße dem Körper Wärmeenergie.

Faustregel für die richtige Kleidungswahl

Wenn mensch beim Aufwärmen oder zu Beginn des Waldlaufs etwas friert, ist mensch genau richtig angezogen. Denn die Wärme, die der Körper während der Bewegung produziert, heizt den Körper auf. Wenn er entsprechend gegen übermäßigen Wärmeverlust isoliert ist, reicht die eigene Wärmeproduktion aus, um die Körperkerntemperatur zu erhalten. Wer sich aber zu dick einpackt, der schwitzt übermäßig. Selbst Funktionskleidung kann dann den Schweiß nicht mehr von der Haut weg transportieren (siehe oben), die Leistungsfähigkeit des Körpers wird herabgesetzt und die Erkältungs- und Verletzungsgefahr erhöht sich. Doch wer sich nach dem Zwiebelprinzip gekleidet hat, kann nun schnell und flexibel reagieren: Mensch zieht einfach eine Schicht aus

Ein weiterer Vorteil von Zwiebelschichten ist es, dass mensch sein äußeres Erscheinungsbild schnell verändern kann. Dies kann häufig von Vorteil sein, da auch die Bullen viel mit Stereotypen beim "Erkennen" von "Straftätern" arbeiten oder nach bestimmten Kleidungsfarben und -formen fahnden.

Natürlich könnte mensch auch noch diverse Ersatzkleidung in einem Rucksack mitnehmen, aber auf Dauer ist das Gewicht anstrengend zu tragen. Ein anderer wichtiger Grund gegen Rucksäcke auf Aktionen ist, dass es ein praktischer "Henkel" zum festhalten ist und sehr hinderlich im Gestrüpp.

WO SIND WIR EIGENTLICH?

Die Landkarte

Zur Orientierung sollte mensch topographische Karten benutzen. Auf ihr sind die Straßen, Häuser, Flüsse, Fußballfelder und



Wälder durch Symbole dargestellt. Dadurch wird sie viel übersichtlicher zu lesen als eine Luftaufnahme des betreffenden Gebietes. Neben der Karte sind in einer Legende die Symbole mit Erklärungen aufgeführt, dort findet mensch auch Angaben über die Höhen- und Tiefenlinien. Sie stellen auf der Karte Berge und Täler dar, nach denen mensch sich, mit etwas Übung, in der Landschaft orientieren kann.

Landkarten können mehr oder weniger genau sein, je kleiner der dargestellte Maßstab ist, desto genauer können die Details platziert werden. Bei sehr großen Ausschnitten fallen auch immer mehr Komponenten raus, um die Übersichtlichkeit der Karte zu erhalten.

Andererseits werden die auf einer noch handhabbaren Kartengröße dargestellten Ausschnitte mit kleiner werdendem Maßstab immer kleiner. Bei sehr kleinen Maßstäben muss mensch somit diverse Karten mitnehmen und dann aneinander legen, da mensch sonst ständig "von der Karte läuft" ..

Ein gutes Gefühl für Entfernungen und bereits zurückgelegte Wegstrecken bekommt mensch, wenn mensch sich ein übersichtliches Wegstück einmal auf der Karte und in Natura ansieht und die Proportionen vergleicht.

Folgende **Maßstäbe** sind geeignet und allgemein gebräuchlich:

1:25.000, heißt 1 cm = 250 m (für Wanderfahrten)

1:50.000, heißt 1 cm = 500 m (für Wanderfahrten)

1:100.000, heißt 1 cm = 1000 m = 1 km (für Fahrradtouren)

Orientierung im Gelände

Um nach einer Karte laufen zu können, muss mensch wissen, wo mensch sich auf ihr befindet. Die Orientierungsfähigkeit ist von Punkten abhängig, die so markant sind, dass mensch sie auf der Karte leicht identifizieren kann.



Was auch zur besseren Orientierung beiträgt ist das Einnorden der Karte. Das bedeutet, dass der Norden der Karte mit dem Norden in der Landschaft in Deckung gebracht wird. Auf der Karte ist (meistens) Norden oben!

Die in der Karte dargestellten Objekte und Geländeformationen liegen dann in der gleichen Richtung, wie ihr sie in Natura seht. Mensch kann sich an vielen Dingen in der Landschaft orientieren um sich einzunorden:

Sonnenstand

Für die BRD gilt etwa:

- 6:30 Uhr im Osten,
- 12:30 Uhr im Süden,
- 18:30 Uhr im Westen

Alte Kirchen

Das Kirchenschiff weist nach Osten.

Der Kompass

Hinweis: Die Kompassnadel durch metallische Objekte in der direkten Nähe abgelenkt. Dies kann z.B. im Auto ein Problem sein.

Zusätzliche Orientierung geben Symbolartig dargestellte Objekte, wie Häuser (in den Karten < 1:50.000 wird jedes Gebäude einzeln dargestellt), Bahndämme, Überlandleitungen, Strassen, etc. Allerdings ist auch hier die Aktualität der Karte zu beachten - speziell Feld-, Wald-, und Wiesenwege werden oft neu angelegt oder überwuchern.

Neben solchen markanten Punkten hilft aber auch die Darstellung von Geländeformationen. Neben dem Abbilden der überwiegend vorhandenen Vegetation und dem Verlauf von Flüssen und Seen sind Höhenlinien hilfreiche Zeichen in einer Karte.

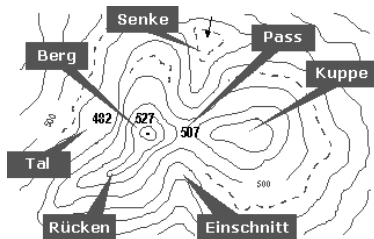


Höhenlinien

Erhebungen und Senken werden auf der zweidimensionalen Kartenprojektion mittels Höhenlinien dargestellt. Höhenlinien sind die Verbindung aller Punkte mit gleicher Höhe über dem Meeresspiegel, also Linien gleicher Höhe.

Der Höhenabstand zwischen zwei Höhenlinien wird im Kartenrand genannt und hängt vom abzubildenden Landschaftstyp ab.

Zur Übersichtlichkeit werden an einige Höhenlinien die Höhe in Metern über dem Meeresspiegel angeschrieben. Die Zahlen stehen so, dass ihr Fuß nach unten weist, der Kopf dementsprechend nach oben.



Auf Wanderkarten findet mensch u.U. auch Höhenangaben für Wegkreuzungen, Bahnübergänge, Bahnhöfe, Kirchen und trigonometrische Messpunkte. Aus dem Abstand der Höhenlinien zueinander ist ersichtlich, wie steil die Steigung bzw. das Gefälle ist. Geringe Abstände zwischen den Linien stellen somit ein steiles Gelände dar, sind die Höhenlinien weiter auseinander ist das Gelände flacher.

Auf mehrfarbigen topografischen Karten sind Höhenlinien meistens durchgezogene braune Linien. Blaue Linien in Gewässern, z.B. Seen geben dagegen die Wassertiefe an. Besondere Geländeformen zwischen den Höhenlinien können durch gestrichelte Hilfslinien dargestellt werden.

Künstliche, vom Menschen geschaffene Bodenformen wie z.B. Dämme, Böschungen, Hohlwege, Einschnitte u.ä. werden mittels gesonderter Symbole gekennzeichnet.



Inzwischen verwenden immer mehr Leute GPS. Gerade die Bullen sind total aufgeschmissen ohne diese Technik. Da die Geräte recht teuer sind, sollte mensch sich überlegen, ob die nun wirklich mit müssen. Auch mit diesen Geräten sollte mensch sich vorher vertraut machen. Trotzdem noch eine Karte dabei zu haben, ist schon deshalb sinnvoll, da auch diese Technik nicht vor Software-Fehlern gefeit ist.

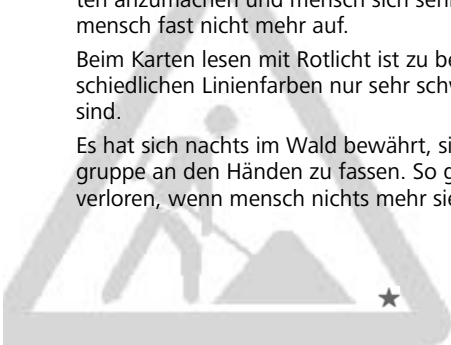
IM DUNKELN LÄSST SICH'S MUNKELN UND NOCH VIEL MEHR ...

Wer Nachts im Dunkeln unterwegs ist sollte möglichst eine Taschenlampe dabei haben - klar. Gut wäre es aber, wenn diese nicht weißes, sondern nur rotes Licht ausstrahlt, wie eine Fahrradrücklampe. Rotlicht blendet das ans Dunkel angepasste Auge fast nicht, im Gegensatz zu weißem Licht. Deshalb wird Rotlicht bei Nacht bzw. bei Dunkelheit allgemein auf Schiffen und auch in Flugzeugen angeschaltet, damit die Augen der Besatzungen nicht geblendet werden und die Dunkelanpassung des Auges erhalten bleibt.

Zudem ist rotes Licht längst nicht so weit sichtbar, wie weißes Licht. Wenn dann noch versucht wird, das Licht möglichst selten anzumachen und mensch sich sehr leise bewegt, fällt mensch fast nicht mehr auf.

Beim Karten lesen mit Rotlicht ist zu beachten, dass die unterschiedlichen Linienfarben nur sehr schwer zu unterscheiden sind.

Es hat sich nachts im Wald bewährt, sich mit seiner Bezugsgruppe an den Händen zu fassen. So geht keineR der Gruppe verloren, wenn mensch nichts mehr sieht.



Aufbau der Netzhaut

Die Netzhaut unserer Augen verfügt über zwei unterschiedliche Arten von Sinneszellen oder Rezeptoren:

- Zapfen (für das Farbsehen) und
- Stäbchen (für das schwarz/weiß-Sehen).

Bei heller Umgebung sind überwiegend die Zapfen aktiv. Sie sind zwar nicht sehr empfindlich, können aber Farben erkennen. Geht mensch aus einer hellen Umgebung in eine dunkle, schalten sich die Zapfen nach und nach ab und die Stäbchen werden aktiv. Die letztgenannten sind sehr empfindlich auch für schwache Lichtreize. Der Nachteil: Farben können sie nicht wahrnehmen. Daher der bekannte Spruch: "Nachts sind alle Katzen grau".

Anpassung an die Dunkelheit (Adaption)

Es dauert eine Weile (bis zu 45 Minuten), bis die Stäbchen ihre höchstmögliche Empfindlichkeit erreicht haben. Mensch spricht bei diesem Prozess auch von "Dunkeladaption". Mensch erkennt im Laufe dieser Zeitspanne z.B. immer schwächere Sterne.

Funktionsweisen technischer Hilfsmittel im Dunkeln

Nachtsichtgeräte sollen die visuelle Wahrnehmung in Dunkelheit oder Dämmerlicht verbessern oder ermöglichen überhaupt erst eine Bilderkennung. Restlichtverstärker und Wärmebildkameras sind im Gegensatz zum Einsatz von Infrarotscheinwerfern passive Systeme, deren Einsatz kann also nicht von anderen wahrgenommen werden kann, da sie nur Licht empfangen.

Infrarotscheinwerfer

Ist kein ausreichendes sichtbares Licht für einen Verstärkungseffekt mehr vorhanden oder ist es nebelig, wird häufig eine Infrarot (IR)-Lampe zugeschaltet. Infrarotlicht ist zwar für das



menschliche Auge unsichtbar, aber mit einem beliebigen Infrarot-Sichtgerät darstellbar. Spezielle Sichtgeräte sind hier in der Regel nicht nötig - auch viele günstige handelsüblichen Digitalkameras (wie z.B. die in Handys) stellen dieses Infrarotlicht dar und können so als einfache Nachtsichtgeräte verwendet werden.

Da das IR-Licht aktiv ausgestrahlt wird kann es von allen umstehenden IR-Sichtgeräten genauso gesehen werden, wie das Licht einer normalen Taschenlampe.

Restlichtverstärker

Es gibt je nach Entwicklungsstand verschiedene Arten, die das Sehen bei sehr schwachen Lichtverhältnissen ermöglichen, indem sie das vorhandene schwache Licht verstärken. Der Kern jedes Nachtsichtgerätes ist eine Röhre, bei der auf der Eintrittsseite auftreffendes Licht elektrisch vorgespannte Elektronen auslöst, die bei der Austrittsseite auf einen meist grünlichen Leuchtschirm auftreffen und dort ein wesentlich helleres Bild erzeugen.

Wärmebildgeräte

Zusätzlich können zum Beobachten bei Dunkelheit oder schlechter Sicht Wärmebildgeräte genutzt werden. Sie nutzen die Wärmeabstrahlung von Körpern. Die unterschiedlichen Temperaturen werden verschiedenfarbig dargestellt. Wärmebildgeräte haben gegenüber Nachtsichtgeräten den Vorteil, dass weder Restlicht vorhanden sein, noch eine (IR-)Lichtquelle eingesetzt werden muss. Weiter können mit ihnen auch tagsüber optisch gut getarnte Objekte in vielen Fällen aufgrund der Wärmesignatur leicht erkannt werden. Ein Verstecken von Wärmequellen ist - vor allem bei niedrigen Außentemperaturen - nur mit sehr viel Aufwand möglich.



Generell gilt, dass im Dunkeln nur Farbreduzierte oder -verfälschte Bilder möglich sind. Dies gilt, zumindest bei größeren Entfernungen, schon beim Einsatz von Taschenlampen und erst Recht bei elektronischen Hilfsmitteln. Eine Unterscheidung von verschiedenen Gegenständen wird so erheblich schwieriger, denn sie kann ausschließlich über Konturen erfolgen. Die Größe und Form der gesuchten Sachen ist deshalb eine entscheidende Einflussgröße, ob das Objekt gefunden wird. So kann u.U. ein warmer LKW einfacher von einem Wildschwein unterschieden werden, als ein hockender Mensch.

Bewegungen werden besonders stark wahrgenommen, weshalb mensch sich beim Verstecken möglichst nicht bewegen sollte. Und auch mit Nachtsichtgeräten kann mensch nicht durch dichtes Gestrüpp etc. hindurchgucken.

Beim Suchen gilt, dass die Größe des betrachteten Ausschnittes und die Beobachtungsdauer (also auch die Bewegungsgeschwindigkeit des Beobachters z.B. des Hubschraubers) das Finden oder Übersehen des gesuchten Objektes beeinflussen.

SEHEN UND GESEHEN WERDEN

Letzteres möchte mensch vielfach vor und nach Aktionen nicht so gerne. Neben der situationsangepassten Kleidung haben auch die Bewegungsschemata einen wichtigen Anteil daran. Leuchtende Farben werden eigentlich überall stark wahrgenommen, aber manchmal sticht ein schwarzer Kapuzi auch besonders heraus. Besonders Nachts lassen glatte Oberflächen Konturen klarer erkennen und reflektieren mit unter auch besser das Restlicht. Achtet bei Regenklamotten etc. auch auf die Reflexstreifen, die im normalen Straßenverkehr ja grade für eine bessere Sichtbarkeit sorgen sollen.

Wenn andere Personen in der Nähe vermutet werden, sollten Wege und Straßen bei Kurven, in Senken oder unter Brücken gekreuzt werden.



Das Betreten von Hügelkämmen und freien Flächen oder breiten Straßen sollte auf jeden Fall vermieden werden, da sich dabei die Silhouetten vom helleren Himmel/Hintergrund abheben.

Pausen und Besprechungen empfehlen sich an Orten, die nach allen Seiten (auch nach oben!) sightgeschützt sind.

Aufrechtes Laufen ist zwar bequemer und schneller, aber die Deckung des Unterholz fehlt. An sich werden schnelle Bewegungen eher wahrgenommen, als langsame oder gar keine.

Es kann auch sinnvoll sein ein kleines Fernglas dabei zu haben, um auch die weitere Entfernung einsehen zu können.

Anders als in Städten sind auf dem Land kaum Hintergrundgeräusche zu hören. Das bedeutet, dass viele Geräusche sehr weit gehört werden können. Weitere Anwesende können so lokalisiert werden, es sei denn, sie achten auf ihre eigenen Bewegungsgeräusche. Besonders brechende Zweige und Äste, aber auch Geraschel von losem Laub, das Laufen auf Schotter oder gar eine angeregte Unterhaltung verursacht weithin hörbare charakteristische Geräusche. Wenn mensch die Gegend kennt, kann mensch schon anhand solcher Geräusche den Ort und die Anzahl von Personen bestimmen.

Ganz ohne Geräusche wird es natürlich nicht gehen, da mensch ja auch in einer angemessenen Geschwindigkeit vorwärts kommen will. Deshalb sollte mensch sich überlegen, wo es wichtig sein könnte, leiser zu sein und wo ziemlich sicher niemand zuhört.

Außerdem können auch andere Geräusche wie von Hubschraubern oder vorbeifahrenden Fahrzeugen zum Übertönen der eigenen Bewegungsgeräusche genutzt werden.

Aufgeschreckte Tiere können ein Hinweis auf andere Personen sein - oder auf die eigene.

Gerade in weichen Böden sind Fußabdrücke, Reifenprofile und andere Spuren gut sichtbar. Mit etwas Übung lässt sich auch das Alter einordnen. Mitunter führen solche Spuren andere di-



rekt zu euch. Schuhsohlen- und Reifenprofile lassen sind wegen der unterschiedlichen Abriebe gut wiedererkennen.

HIN UND WEG!

Bei den meisten Aktionsgruppen wird sich über das Hinkommen zum Aktionsort noch einigermaßen Gedanken gemacht. Bei einigen Aktionsformen, z.B. einer Sitzblockade reicht das auch erstmal. Bei vielen Aktionen will mensch aber nicht am Aktionsort bleiben, sondern wieder verschwinden - möglichst ohne Polizeikontrolle. Mensch sollte sich also frühzeitig Gedanken über den Nachhauseweg machen, so dass alle gut weg kommen. Wenn die Aktion eine erhöhte Aufmerksamkeit der Bullen auf sich zieht, dann kann die Planung des Rückwegs deutlich aufwendiger als der Hinweg sein.

Wichtig ist bei allen Aktionen auch der richtige Zeitpunkt des Rückweges. Bei vielen Großaktionen greifen sich die Bullen nach dem Ende der Aktion willkürlich Leute raus um ihre Gefangenenquote zu erfüllen. Deshalb sollte sich zur rechten Zeit geschlossen zurückgezogen werden.

Fahrzeuge sollten sinnvoller weise nicht so abgestellt werden, dass sie sofort gesehen oder mit der Aktion in Zusammenhang gebracht werden. Auch sollten die Fahrzeuge nicht schon von einem Streifenwagen blockiert werden können, der dann seelenruhig auf Verstärkung wartet. Andererseits sind dann manchmal sehr weite Strecken zu Fuß zurückzulegen, was sehr viel Zeit braucht.

Manchmal kann es deshalb sinnvoll sein, dass ein Fahrzeug eine Gruppe nur absetzt oder einsammelt, während der Aktion aber nicht in der Nähe ist. Grade das Einsammeln von Leuten erfordert sehr genaue Absprachen, besonders Nachts. Nachts sind auch Scheinwerfer und Bremsleuchten weit zu sehen.

Letztendlich ist eine Aktion erst vorbei, wenn alle von euch (und alle anderen) wieder wohlbehalten zu hause sind.



OHNE MAMPF KEIN KAMPF

Energie ist eine wichtige Sache bei körperlichen Aktivitäten und wird gerne vergessen. Schwierig ist es manchmal an welche heranzukommen - also denkt vorher dran und nehmt einfache Sachen wie Müsliriegel und Schokolade mit.

Durst

Durst ist ein schlechter Indikator für verloren gegangene Mineralien. Während im geregelten Leben ausreichend Mineralien über Lebensmittel aufgenommen werden können (und eine Apfelschorle ist immer noch das beste Getränk im Sportbereich), dienen Mineraltabletten bzw. -Getränkepulver bei starkem Flüssigkeitsverlust als wichtige Voraussetzung für anhaltende Leistungsfähigkeit.

KOMMUNIKATION

Ohne an dieser Stelle ausführlich auf Recht und Unrecht oder die Logik von Staatsschutzbespitzelungen eingehen zu wollen, möchten wir doch allen Menschen, die sich hier und anderswo im Widerstand tummeln, ein paar grundsätzliche Hinweise ans Herz legen.

Kalender, Adressbücher, Aufzeichnungen etc.

haben im Demo- und Aktions-Handgepäck und auch im PKW nichts zu suchen. Schnell ist eine Person oder ein Auto durchsucht. Auch in der Privat- oder Gastwohnung sollten keine solche Dinge rumliegen.

Wer steht da eigentlich neben mir?

Verdeckte ErmittlerInnen, Kripo in Zivil, V-Leute... alle tragen sie nicht mehr den langen Trench Coat oder Sonnenbrille. Von bieder bis sportlich, von Teesocke bis Punk ist ihr Repertoire unserem Outfit angepasst. D.h. bevor ich mich mit FreundInnen oder



meiner Gruppe bespreche, schaue ich mich mal um, wer da noch so rumsteht und große Ohren bekommt. Aber vergesst dabei nicht, dass auch Menschen dabei sind, die neu sind, weniger Informationen haben oder sich unsicher sind. Nicht alle, die unmotiviert in der Gegend rumstehen, gehören zum Staatsschutz!

Nach Aktionen

Haben die meisten Menschen das Bedürfnis über ihre Erlebnisse zu sprechen, entweder weil sie einen besonders fieseren Polizeieinsatz erlebt haben oder weil die Aktion so wunderbar und piffig gelaufen ist. Wenn Aktionen gelaufen sind, geht es niemanden mehr etwas an, wer geplant hat oder dabei war. D.h. nicht, dass ihr nicht drüber reden sollt, sondern genau darauf achtet, mit wem ihr wo über was redet, bspw. nicht am Telefon.

Telefone/Telefonzellen

Grundsätzlich können alle Telefone, gleich wie sie funktionieren, abgehört werden. Die Technik ist so weit fortgeschritten, dass wir selten Hinweise über Knacken oder Rauschen in der Leitung bekommen.

Handys

Zum Umgang mit Handys nur ein ganz kurzer Abriss:

- der Handyfunkverkehr wird abgehört
- alle Handys sind per Funkortung anpeilbar. Unter Umständen sogar ohne Akku, da z.T. noch zusätzliche Akkus fest im Handy eingebaut sind.
- es werden automatisch die Tel.-Nummer der SIM-Karte als auch die Gerätenummer des Handys mitgesendet und über Monate hinweg gespeichert (zusammen mit Uhrzeit, Ort und GesprächspartnerIn).
- die Handyfunknetze brechen gerade auf dem Land des öfteren



zusammen. Sowohl wegen Überlastung, als auch wegen "Softwarefehlern" in der Vermittlung. (Die Bullen haben einen Zugang mit Sondercodierung)

- Adressbücher im Handyspeicher; am besten löschen oder anderweitig zwischen lagern, EA-Nummer speichern

IMSI-Catcher sind Geräte, mit denen die auf der Mobilfunk-Karte eines Mobiltelefons gespeicherte International Mobile Subscriber Identity (IMSI) ausgelesen und der Standort eines Mobiltelefons innerhalb einer Funkzelle eingegrenzt werden kann. Einige Modelle erlauben auch die Handy-Telefonate mit zuhören.

Das Gerät arbeitet dazu gegenüber dem Handy wie eine Funkzelle (Basisstation) und gegenüber dem Netzwerk wie ein Handy; alle Handys in einem gewissen Umkreis buchen sich bei dieser Funkzelle mit dem stärksten Signal, also dem IMSI-Catcher, ein. Der IMSI-Catcher simuliert also ein Mobilfunknetzwerk.

Dabei werden alle Handys im Funknetzbereich des IMSI-Catchers erfasst, ohne dass diese es erfahren. Der IMSI-Catcher legt darüber hinaus unter Umständen den gesamten Mobilfunkverkehr der betroffenen Handys lahm, so dass auch Notrufe nicht möglich sind.

IMSI-Catcher werden hauptsächlich zur Bestimmung des Standortes und zum Erstellen eines Bewegungsprofils von Personen benutzt.

Funken

Vor der Handyzeit wurden häufig Funkgeräte verwendet. Seitdem es Handys gibt, sind diese etwas aus der Mode gekommen. Als nachteilig wird die geringe Reichweite und das mögliche Mithören aller auf die Sendefrequenz eingestellten Funkgeräte gesehen. Da Funkgeräte nicht über Relaisstationen ar-



beiten, ist aber eine Ortung erheblich schwieriger als bei Handys. Jedes einzelne Gerät muss angepeilt werden solange es sendet und dies tut es nur solange mensch spricht. Dabei kann die geringe Reichweite auch von Vorteil sein, da das Peilgerät in einem nahen Umkreis stehen muss. Das Kommunizieren mit x-verschiedenen Geräten gleichzeitig kann auch eine Informationsweitergabe an viele gleichzeitig vereinfachen. Legal von allen verwendet werden können sog. PMR-Geräte, wie es sie mittlerweile in fast jedem Supermarkt gibt. Die Reichweite liegt bei 0,5-3 km, je nach Geländeformation.

Eine höhere Reichweite ist mit Amateurfunkgeräten möglich, für deren legale Benutzung aber eine Funklizenz benötigt wird.

Sinnvoll ist sicherlich ein Einsatz von Funk- und Handy-Technik, getrennt nach den zu überbrückenden Entfernungen und der Art der Information. Auch für den Notfall sollten z.T. Handys vorgehalten werden. Generell sollte mensch vorsichtig sein, über was und wie gesprochen wird und auch wo.

DIE DEMO-SANIGRUPPE RÄT ...

Hier soll nur kurz auf die erste Hilfe eingegangen werden. Während vieler Demos sind ÄrztInnen und Demo-SanitäterInnen unterwegs, nicht zu verwechseln mit dem offiziellen roten Kreuz. Diese wollen eine selbstorganisierte medizinische Versorgung (incl. eigener Rettungswägen) sicherstellen und die Anonymität von Verletzten aus den hinreichend bekannten Gründen wahren.

Bei vielen Aktionen, gerade in ländlichem Gebiet, sind aber häufig keine Sanis am Start. Deshalb muss im Ernstfall von euch die erste Hilfe geleistet werden. Sinnvoll ist es ja sowieso, dass ihr euch wiederkehrend mit erster Hilfe befasst und auch Verbandszeug mitnehmt.



Ausführlich wird in der Broschüre "Ruhig Blut! Selbstschutz und erste Hilfe" auf typische Verletzungen bei Demos und Aktionen eingegangen.

Wenn kein Sani in der Nähe ist

Blut hinterlässt immer grossen Eindruck. Viele Leute werden von der roten Signalfarbe geradezu angezogen. Das führt natürlich auch dazu, dass "kleine" Verletzungen eher überschätzt werden. Ihre Versorgung kann meist auch später geschehen. Fast immer aber ist für eine Verletzte Ruhe und Schutz wichtig. Bildet mit Umstehenden Kreise um die Verletzten, damit sie geschützt sind und die Sanis arbeiten können, aber steht nicht im Weg. Helft ggf. mit, Verletzte aus der Gefahrenzone zu bringen. Unterschätzt werden manchmal Situationen, in denen kein Blut zu sehen ist. Bauch- oder Brustkorbverletzungen, Atemprobleme, schwere Blutzuckerentgleisungen sind nur ein paar Beispiele. In gängigen Erste-Hilfe-Broschüren und Infos der Demosanis (s.o.) findest du Anleitungen für den Umgang damit. Versuche immer Dir schnell ein klares Bild zu machen. Gehe dazu immer nach demselben Schema vor:

- Reagiert die verletzte Person auf Ansprache und Berührung?
- Atmet sie angemessen?
- Wie ist ihr Kreislauf?
- Kannst Du schwerwiegende Blutungen sehen?

Du solltest die Gegenmaßnahmen bei lebensgefährlichen Störungen kennen und können. Bei allen lebensbedrohenden Zwischenfällen rufe sofort professionelle Hilfe (112)! Dazu ist auch die anwesende Polizei verpflichtet.

Falls du verletzt ins Krankenhaus musst, bist du nicht verpflichtet, im Rettungswagen deinen Namen zu nennen.

Solltest du verletzt festgenommen worden sein oder tritt in Polizeigewahrsam eine rapide Verschlechterung deines Gesundheitszustandes ein, empfehlen wir, auf die sofortige Behandlung



durch eineN niedergelassene/n ÄrztIn zu bestehen (kein PolizeiDoc)
Nimm möglichst immer Verbandzeug und eine Augenspülflasche mit Wasser mit!

CN/CS und Pfefferspray

Diese Kampfstoffe wirken auf die Haut und auf die Schleimhäute der Augen und der Atemwege. Menschen mit Vorerkrankungen an diesen Organen sind deshalb besonders gefährdet, da schon geringste Mengen Kampfstoff heftige Reaktionen auslösen können. CN/CS besteht aus kleinen Kristallen die bei direkten Augentreffern zu Verletzungen der Hornhaut führen können. Solche Verletzungen der Hornhaut sind auch möglich beim Tragen von Kontaktlinsen, denn die Kristalle scheuern zwischen Linse und Hornhaut. Deshalb sollte auf Aktionen möglichst auf Kontaktlinsen verzichtet werden.

Bei allen Kampfstoffen sind **"Hausmittel"** wie Zitronensaft oder Essig absolut kontraproduktiv und dürfen keinesfalls angewendet werden. Beide sind nicht in der Lage, die Kampfstoffe zu neutralisieren, sondern nur anfänglich die Wirkung, wodurch sich die Kampfstoffe im Körper sammeln und dann eine erheblich stärkere Wirkung entfalten. Außerdem bewirken diese Säuren selbst eine weitere Schädigung des Auges .

Völlig falsch ist es aber, mitten im Getümmel zu bleiben, und von Zeit zu Zeit Asthmaspray zu nehmen. Damit kann es leicht zu lebensgefährlichen Atemwegserkrankungen kommen, bei denen der Einsatz dieser Mittel dann nicht mehr wirkt.
Also Finger weg!



Spülen, Spülen, Spülen

Während die CN/CS-Kristalle durch anhaltendes Spülen der Augen entfernen lassen, gelingt dies bei Pfefferspray nicht. Ein Spülen der Augen und betroffenen Hautregionen ist aber wegen der kühlenden Wirkung trotzdem sehr hilfreich. Die Wirkung von Pfefferspray lässt nach 5-10min nach.

Bei direkten Hauttreffern oder vollgesogener Kleidung müssen die Klamotten natürlich so schnell wie möglich runter und möglichst in eine Plastiktüte gepackt werden, so dass der Kampfstoff nicht weiter ausgasen kann. Bei CN/CS-Einsatz sollte möglichst bald geduscht werden, aber leider zuerst nur mit kaltem Wasser, da warmes Wasser die Durchblutung der Haut fördert und die Poren öffnet, und damit auch den Kampfstoffkristallen den Weg in Deinen Körper bereitet.

Abgesehen von Atemmaske sind trockene Halstücher geeignet die Kampfstoffe zurückzuhalten. Hierbei liegt die Betonung auf trocken, denn wenn das Tuch durch die Atemluft nach und nach immer feuchter wird, steigt die Konzentration des Kampfstoffes deutlich an. Wechsele deshalb unbedingt häufig das Tuch. Die Augen sind nur mit einer dicht schließenden Brille zu schützen., normale Sonnenbrillen können aber zumindest den Strahl von Pfefferspray ablenken

Deine Haut schützt am besten wasserfeste Kleidung. Dein Gesicht solltest Du nicht eincremen, da CN/CS fettlöslich ist und auf diese Weise vermutlich in die Haut eingelagert wird, durch einfaches Abspülen ist es dann jedenfalls nicht mehr zu entfernen.

Feuer

Das Entzünden eines Feuers mit Brandbeschleunigern wie zum Beispiel Spiritus oder Benzin kann lebensgefährlich sein. Spiritus/Benzin ist so leicht brennbar, dass es zu Verpuffungen kommen kann, wenn die damit getränkten Materialien angezündet werden. Durch Verdunstung der flüssigen Brennstoffe entsteht



ein hochexplosives, brennbares Gas/Luft-Gemisch in Form einer Gaswolke, die bis zu drei Meter Durchmesser haben kann Gieße niemals Spiritus/Benzin in ein bereits brennendes Feuer. Die Flasche kann durch Rückzündung in den Händen explodieren, wie eine kleine Bombe. Verwende einfache Grillanzünder. Wenn es denn doch flüssige Anzündhilfen sein müssen, sollten diese nicht direkt angezündet werden, sondern etwas brennendes aus einiger/sicherer Entfernung hineingeworfen werden.

Brandverletzungen

Wichtigste Sofortmassnahme ist das Löschen brennender Kleidungsteile durch das Ersticken der Flammen. Hierzu eignen sich Naturfaserdecken oder feste Jacken.

Als nächstes müssen Brandwunden gekühlt werden, um den Schmerz zu nehmen und eine Ausbreitung der Hitze im Körper zu vermeiden. Du kannst alle kühlen Flüssigkeiten benutzen, am besten natürlich klares Wasser. Wichtig ist, dass die verletzten Hautstellen so lange gekühlt werden, bis die Schmerzen nachlassen - das kann länger als eine Viertelstunde dauern.

Erst wenn die Schmerzen abgeklungen sind, verbinde die Wunde mit einem lockeren keimarmen Verband. Am besten geeignet sind Brandwundenverbandtücher, wie Du sie in jedem Verbandkasten findest. Mit Brandwunden, die größer sind, als ein 5 Mark-Stück (3cm Durchmesser) solltest Du zur Ärztin gehen. Bei größeren Verbrennungen kommt es schnell zu einem Schock. Du musst bei Verbrennungen also regelmäßig den Puls kontrollieren und auf andere Anzeichen des Schocks achten. Lagere in diesem Fall die Verletzte mit erhöhten Beinen und rufe Hilfe.



WEITERE ANREGENDE TIPPS

Repression:

- Rechtshilfetipps: "Was tun wenn's brennt?"; <http://www.rote-hilfe.de/publikationen/rechtshilfetipps>
- Der Ratgeber im Umgang mit Repression: "Wege durch die Wüste - Ein Antirepressionshandbuch für die politische Praxis"

Bezugsgruppeninfos:

- bezugsgruppenreader@web.de
- <http://www.eco-action.org/direct/>
- <http://dissentnetzwerk.org/wiki/Bezugsgruppen>

Erste Hilfe

- Broschüre der Demosanis: "Ruhig Blut! Selbstschutz und erste Hilfe"; <http://www.nadir.org/nadir/initiativ/sanis/hilfe/online/>

Aktionsideen

- "Notwehr - Sabotage im Namen der Erde"; <http://veg.gs/de/blog/view/211>

