



## **Praktische und psychologische Schulung**



# Inhaltsverzeichnis

Vorwort und Einige grundlegende Gedanken zur Selbstverteidigung	Seite 2
Die juristische Seite der Selbstverteidigung	Seite 3
Strategien zur Selbstverteidigung	Seite 5
Plane deinen körperlichen Angriff	Seite 8
Die goldenen Regeln für deine persönliche Sicherheit	Seite 13
- Tricks an der Haustüre	
- Notrufe	
Ernstfalltechniken	Seite 19
Schutz und Verteidigung vor den Waffen eines Angreifers	Seite 22
Vergewaltigung	Seite 25
- Mythen über Vergewaltigung	
- Mann – Vergewaltigung – Warum?	
Human- bzw. Befreiungstechniken	Seite 32
Er denkt / Sie denkt	Seite 37
- Warnsignale	
- Vergewaltigung durch Bekannte	
Die Grundregeln für den körperlichen Widerstand	Seite 40
Strategien	Seite 42
Vergewaltigung – das verschwiegene Delikt	Seite 43
Humorvolle Kurserinnerungen	Seite 47
Fragebogen	Seite 48
History	Seite 50

Impressum:

Walter Viehböck (Autor) [wal-  
ter.viehboeck@gmail.com](mailto:walter.viehboeck@gmail.com)  
+43 664 3122998  
[www.svs-viehboeck.at](http://www.svs-viehboeck.at) Herausge-

ber: Eigenverlag



## VORWORT

Dein Interesse an Selbstverteidigung beweist, dass Du Deine persönliche Sicherheit lieber selbst in die Hand nehmen willst - als Dich auf andere zu verlassen.

Dass es so viel Gewalt und Brutalität auf unserer Welt gibt, ist leider eine Tatsache, der wir uns entgegenstellen müssen.

Es ist eine traurige Wahrheit, dass die gebräuchlichste Art von „Selbstverteidigung“ Tabuisierung ist. Man verschließt die Augen vor angsterregenden Themen und will bestimmte Gefahren nicht zur Kenntnis nehmen.

Gewalt ist ein Teil unserer Gesellschaft. Wir leben mit ihr, ob wir wollen oder nicht. Gewalt gegenüber Frauen bildet dabei keine Ausnahme.

In der ersten Phase des Kurses geht es darum, jene Barrieren abzubauen, die dazu führen, dass Situationen, die unangenehm sind oder Angst machen, wenn diese verdrängt werden. Präventive Selbstverteidigung ist keine Kampfsportart; es geht vorwiegend darum, potentielle Gewalt zu erkennen und frühzeitig auszuschalten. Es geht darum, in bedrohlichen Situationen nicht den Kopf zu verlieren, Strategien zu kennen, um gefährliche Situationen unbeschadet an Leib und Seele zu überstehen

Bei unseren Kursen üben die Teilnehmerinnen nicht untereinander - sondern an männlichen Angreifern mit entsprechender Schutzkleidung. Die Hemmschwelle des Zuschlagens wird dadurch sehr rasch überwunden. Der Ernstfall kann so realistischer nachgestellt werden.

### **Einige grundlegende Gedanken zur Selbstverteidigung**

#### **WARTE NICHT - BIS ES DICH SELBST TRIFFT**

ES kann Dir passieren.

ES könnte Dir tatsächlich passieren. Wenn Du Dir vorstellen kannst, dass ES Dir passieren könnte, bist Du vorbereitet und wirst richtig reagieren.

ES, was ist das überhaupt?

ES kann ein Mann sein, der in Dein Auto springt, Dir ein Messer an die Kehle setzt und Dich zwingt, an einen einsamen Ort zu fahren.

ES kann der Griff nach Deiner Handtasche im Straßengewühl sein.

ES kann aber auch der Handwerker in Deiner Wohnung sein, der Dich plötzlich bedrängt und Dir befiehlt: „*Ins Schlafzimmer und die Kleider runter!*“

ES kann der "Nette von nebenan" sein, der Dich zu Boden wirft und Dir unter den Rock greift.

ES kann vieles sein Schließlich finden jede Stunde, jeden Tag, jede Nacht Überfälle auf Frauen statt, und wenn Du diese Zeilen liest, dann sind die Überfälle, die sich in diesen Stunden ereignen die Schlagzeilen von morgen.

ES umfasst auch die Angst, die körperlichen Verletzungen und die lebenslangen psychischen Narben der Frauen, die unvorbereitet in die Hände brutaler Angreifer gefallen sind.

#### **SORGE NICHT FÜR DIE SCHLAGZEILEN VON MORGEN!**

Keine rational denkende Frau würde bestreiten, dass ihr Alltag Gefahren in sich trägt. Darum sollte sie auf solche Gefahren geistig und körperlich vorbereitet sein. Angesichts des Wissens um mögliche Gefahren fragt man sich, warum die meisten Frauen zu wenig für ihre Sicherheit tun.

Zur Untermauerung dieser Behauptung kann darauf verwiesen werden, dass Frauen auf die Frage nach den Gründen für das Ausbleiben von Selbstverteidigungstraining häufig angeben sich körperlich nicht stark genug zu fühlen.

Der eigentliche Grund, warum Frauen Selbstverteidigungstechniken nicht annehmen wollen liegt im psychologischen Bereich. **Die meisten Menschen vermeiden Gedanken an Situationen, die ihnen unangenehm sind oder ihnen Angst machen.**

Viele Frauen gehen davon aus, dass nur große körperliche Kraft hilft, um einem stämmigen Angreifer zu entkommen.

Ich werde Dir beweisen, dass jede Frau, die ohne fremde Hilfe morgens aus dem Bett kommt, genügend Kraft besitzt, um die nachfolgenden Selbstverteidigungstechniken im Ernstfall erfolgreich anwenden zu können. So komplizierte Tätigkeiten wie Autofahren oder das Auftragen von Lidschatten erfordern weit mehr motorische Koordinationsfähigkeiten als gegen einen Möchtegern - Angreifer vorzugehen.

**Mit wachsendem Selbstvertrauen und zunehmender Fertigkeit in Selbstverteidigung werden Angstgefühle schwinden.**

Ein typisches Beispiel zum Thema wachsendes Selbstvertrauen kam von einer Kursteilnehmerin. Zu Beginn des Selbstverteidigungskurses hatte sie einen Alptraum, in dem sie von zwei Männern überfallen wurde. Sie wachte schreiend auf. Nachdem sie sich mit der Kunst der Selbstverteidigung befasst und einige Verteidigungsfertigkeiten erlernt hatte, erschien ihr derselbe Traum wieder. Dieses Mal aber verteidigte sie sich erfolgreich und wachte mit dem Gefühl von Sicherheit auf.

## **WANN SOLLTE MAN SICH KÖRPERLICH WEHREN UND WANN NICHT?**

Nicht nur zu wissen, wie man körperliche Kraft zur Selbstverteidigung einsetzt, sondern auch, ob und wann, ist von gleicher Bedeutung.

## **DIE JURISTISCHE SEITE DER SELBSTVERTEIDIGUNG**

Welche Verantwortung legt Dir das Gesetz bei der Selbstverteidigung auf?

Der Gesetzgeber räumt jedem Bürger ausdrücklich das Recht zur eigenen Abwehr von Angriffen ein und befasst sich auch mit anderen Aspekten des Selbstschutzes, wie z.B. der Verteidigung von Eigentum oder der Notwehrüberschreitung.

### **DER NOTWEHRPARAGRAPH:**

Eine strafbare Handlung ist nicht vorhanden, wenn die Handlung durch Notwehr geboten war. **Notwehr ist diejenige Verteidigung, welche erforderlich ist, um einen gegenwärtigen, rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwenden!**

Die Überschreitung der Notwehr ist nicht strafbar, wenn der Täter in Bestürzung, Furcht oder Schrecken über die Grenzen der Verteidigung hinausgegangen ist. Die Überschreitung der Notwehr ist ein heikles Gebiet und lässt sich am besten in einem Beispiel erläutern:

Du wirst in der Nähe einer Polizeistation von einem Mann überfallen. Wenn Du ihn schnell bewegungsunfähig machst und Dich in Sicherheit bringen kannst, wäre es falsch, wenn Du ihn weiter mit Fußtritten traktierst, bis er ohnmächtig werden würde.

Gegenbeispiel: Du befindest Dich mit einem Mann in einer einsamen Gegend, und dieser hat die Absicht, Dich zu töten. Du hast eine Autopanne und müsstest kilometerweit laufen, bis Du in Sicherheit bist. In dieser Situation darfst Du von Rechts wegen weiterkämpfen, bis Du wirklich sicher bist, dass der Angreifer so lange "ausgeschaltet" ist, bis Du in Sicherheit bist.

Viele Frauen leben in der Sorge, dass ihre Angreifer sie verklagen könnten, nur weil sie sich verteidigt und diese außer Gefecht gesetzt haben. Ein Richter quittierte diese Frage zunächst mit einem herzhaften Lachen, bevor er antwortete:

*"Glauben Sie denn, dass ein bulliger Hundertkilomann nach einem erfolglosen Vergewaltigungsversuch eine zierliche, zerbrechlich wirkende Frau deshalb verklagen würde, weil sie sich bei seinem Überfall gewehrt hätte?"*

Wenn man weiß, dass man sich in Gefahr befindet, gibt es nichts anderes als kämpfen! Wenn Du an dieser Stelle zögerst, weil Du Dir Gedanken darüber machst, was gerichtlich auf Dich zukommen könnte, dann kann es schon zu spät sein."

## **STRATEGIE bzw. TAKTIK**

### **Laufen, Schreien, Stoßen und Treten - das sind Taktiken.**

Eine Taktik, die sich gut in einer bestimmten Situation anwenden ließe, kann in einer anderen Situation völlig unbrauchbar sein. Wenn man also die verschiedenen Taktiken zur Selbstverteidigung lernt, darf man das nicht auf Kosten der Flexibilität tun. D.h. Du darfst diese Taktiken nur dann anwenden, wenn Deine allgemeine Strategie dies für nötig hält.

Hier ein Beispiel aus einer lebensbedrohenden Situation, das den wichtigen Unterschied zwischen Strategie und Taktik bei der Selbstverteidigung erklären soll:

Stell Dir vor, es ist spätabends und Du kommst zu Deinem Auto in der menschenleeren Tiefgarage. Du bist mit Paketen beladen: In dem Moment, in dem Du Dich Deinem Auto näherst, baut sich plötzlich ein Mann vor Dir auf, greift nach Dir und umarmt Dich wie ein Grizzlybär. Seine Augen stieren glasig und er stößt obszöne Bemerkungen aus. In dieser Situation liegt Deine Strategie klar auf der Hand: Du musst Dich wehren und versuchen Dich aus der Umklammerung dieses Irren zu lösen, um die Flucht ergreifen zu können.

### **Deine Taktiken bestehen nun in folgenden Tätigkeiten:**

Schreie so laut Du kannst, lass Deine Pakete fallen und ziele nach dem Unterleib. Am Hodensack getroffen werden die starken Schmerzen ihn zwingen seine Umarmung zu lösen. Dann setze den Doppelhandschlag gegen sein Genick ein. Sobald er zu Boden gegangen ist, setze gezielte Fußtritte ein, um ihn vollends kampfunfähig zu machen, bevor Du flüchtest, um Dich in Sicherheit zu bringen.

Wenn Du über die adäquaten Strategien (die Fähigkeit, psychische und physische Abwehrmittel effektiv und realistisch einzusetzen) des geistigen und körperlichen Vorbereitet Seins zur Selbstverteidigung verfügst, kannst Du diese einfachen Taktiken mit Erfolg einsetzen und Dich schnellstmöglich in Sicherheit bringen.

Fehlte diese Vorbereitung, besädest Du in dieser schrecklichen Situation weder eine Strategie noch die Möglichkeit, solche taktischen Manöver umzusetzen. Du könntest nur noch beten, dass Dein Angreifer noch einen Rest von Menschlichkeit in seiner mordlüsternen Seele empfinden würde, um Dein Leben zu schonen.

WENN FRAUEN **NEIN** SAGEN -

DANN MEINEN SIE AUCH ***NEIN*** !!!



### STRATEGIEN ZUR SELBSTVERTEIDIGUNG

1. Mögliche Gefahren aus dem Weg räumen!
2. Gefährliche Situationen erkennen und vermeiden!
3. Kämpfen - aber nur, wo es notwendig ist!

### MÖGLICHE GEFAHREN AUSSCHALTEN!

Mit dem Begriff "mögliche Gefahren" meine ich jene gefährlichen Situationen, die noch nicht eingetreten sind und die, bei entsprechender Vorsorge, höchstwahrscheinlich auch nie eintreten werden. Potenzielle Gefahren lassen sich vermeiden, indem man sich die richtigen psychologischen Gewohnheiten aneignet.

Es entspricht der menschlichen Psychologie, mit Hilfe von Verdrängungsmechanismen sich selbst etwas vorzugaukeln. Daher muss diese Einstellung bewusst zielgerichtet und ständig ausgeschaltet werden. Du solltest nicht zu der Kategorie von Opfern gehören, die sagen, "wenn ich das nur vorher bedacht hätte, wäre das nicht passiert!"

Viele Gefahrenquellen können schon ausgeschaltet werden, indem man möglichen Angreifern signalisiert, dass man seiner selbst sicher und auf der Hut ist. Das geschieht, indem man sich einen selbstsicheren, zielstrebigem Gang aneignet und auf diese Weise deutlich macht, dass man ein Ziel hat. Das kann durchaus einen potentiellen Angreifer von einem Angriff abschrecken. So kann eine mögliche Gefahr im Keim erstickt werden, bevor sie konkret wird.

Die Art wie Du gehst, aufrecht und selbstsicher oder eher in Dich gekehrt, Dein aufmerksamer oder desinteressierter Blick, die entschlossene Art, mit der Du Deine Tasche trägst - all das sind Signale der Körpersprache, die von jedem Menschen, auch von einem potentiellen Angreifer wahrgenommen und verstanden werden.

In einem Fernsehinterview war diese Körpersprache das zentrale Thema. Der Interviewer fragte einen Triebtäter, wie er sich seine Opfer aussuchte. Prompt gab dieser zur Antwort:

"Ich bevorzuge Typen, die ich leicht beherrschen kann. Also suche ich mir eine Frau, an deren langsamen Gang ich sehe, dass sie ganz offensichtlich kein Ziel hat, einen Typ einfach, der nach leichter Beute aussieht - Sie wissen, wie ich das meine?"

Und tatsächlich wissen wir, wie er das meint. Denke einmal daran, wie Du auf Passanten im Vorbeigehen auf der Straße wirkst. Versuche dann einmal den Eindruck einer selbstsicheren, zielstrebigem Persönlichkeit zu geben. Du wirst staunen, wie schnell die Körpersprache verstanden wird, die von Dir ausgeht. **Ganz allgemein gilt:** Es ist erstaunlich, wie viele gefährliche Situationen man allein dadurch verhindern könnte, wenn man ausreichend vorausdenken würde.

### **GEFAHREN ERKENNEN UND VERMEIDEN!**

Selbst mit der besten psychologischen Einstellung und selbst wenn Du alle denkbaren Gefahrenquellen Deines täglichen Lebens gebannt hast, können Gelegenheiten auftauchen, bei denen Deine persönliche Sicherheit bedroht ist.

Je früher man eine mögliche Gefahr erkennt, desto schneller kann man natürlich etwas dagegen unternehmen.

Als wachsamer Mensch kann man oft verhindern, dass eine schwelende Gefahr ausbricht und es zur Tragödie kommt. Es ist erstaunlich, wie oft man von beraubten oder missbrauchten Frauen hört, die die Gefahr, in der sie sich ganz offensichtlich befanden, gar nicht als solche erkennen wollten, nicht einmal dann, wenn aus Gefahr direkte Bedrohung wurde. Ja, vielleicht ist es am leichtesten, eine drohende Gefahr zu verdrängen – bis es zu spät ist. Das geschieht immer dann, wenn erste Panikgefühle, die Dich eigentlich in Alarmbereitschaft versetzen sollten, erst recht zu Verdrängungsreaktionen führen.

Es mag zunächst seltsam klingen, aber Angstgefühle können nützlich sein, wenn man sie als Signal für aufkommende Gefahr deutet.

Gefährliche Situationen lassen sich auch erkennen und vermeiden, wenn man keine Unterhaltungen mit Fremden eingeht.

Vergewaltigungstäter gaben zu, dass sie folgendermaßen vorgehen, um die Aufmerksamkeit möglicher Opfer auf sich zu lenken:

Sie fragen nach der Uhrzeit, erkundigen sich umständlich nach dem Weg, lassen einen Gegenstand vor dem späteren Opfer fallen und greifen nach der Frau, wenn diese sich bückt, um den Gegenstand aufzuheben.

Auch vorgetäuschte Autopannen sind eine gängige „Masche“. Dabei steht der Täter bei seinem Auto und gibt Zeichen, dass er Hilfe braucht. Eine Frau wurde überfallen, als sie in einer Tiefgarage in ihr Auto einsteigen wollte. Ein Mann fragte sie, ob er sein Starterkabel mit ihrer Batterie verbinden könne, sein Auto springe nicht an. Die Frau sagte völlig überrumpelt "Ja".

Dem Polizist gegenüber meinte sie, dass sie nicht unhöflich sein wollte.

**Wenn man mögliche Gefahr wittert, dann sollte Höflichkeit einem wirklich die letzte Sorge sein.**

Diese Frau hätte stattdessen antworten können: "Ich bin sehr in Eile, aber ich werde ihnen von der Werkstatt unten an der Straße jemanden kommen lassen."

Man kann durchaus höflich sein und gleichzeitig Gefahr erkennen und vermeiden.

Wenn Du die Straße entlanggehst und Dich ein Mann beispielsweise nach der Uhrzeit fragt, gib kurz Auskunft oder sage, "tut mir leid, weiß nicht", aber gehe dabei weiter. Lasse Dich nicht in ein Gespräch verwickeln.

Der Auftrag, Gefahr zu erkennen und zu vermeiden, lässt sich nie vollständig erfüllen. Man muss immer darauf gefasst sein, dass neue Gefahren auftauchen können. Denke daran - wenn es Dich trifft, dann trifft es Dich hundertprozentig.

## **TAKTIKEN ZUR VERMEIDUNG DES DIREKTEN KAMPFES**

### **Lauf weg und schreie!**

Sobald Du die Gefahr erkannt hast, überprüfe, ob Du Deinem Angreifer entwischen und Du vor ihm einen sicheren Platz erreichen kannst. Da die meisten Frauen nicht schneller rennen können als Männer, halte nach einer sicheren Stelle in der Nähe Ausschau. Wenn Du wegrennst, rufe laut „**Feuer, Feuer**“ um möglichst schnell Leute auf Deine Notlage aufmerksam zu machen. Selbst wenn Dein Rufen von niemand gehört wird, Dein Angreifer wird dadurch verunsichert und möglicherweise von einer Verfolgung abgehalten.

### **Lauf immer dorthin, wo Du andere Leute zu finden hoffst.**

**Erwarte keine Hilfe von Fremden.** Es ist bedauerlich, aber es kommt nur allzu häufig vor und die Zeitungen berichten immer wieder darüber, dass Frauen unter den Augen von Passanten angegriffen werden und dass ihnen trotzdem niemand zu Hilfe eilt.

**Sprechen!** Stell Dir vor, Du stehst einem Kriminellen Auge in Auge gegenüber und kannst nicht wegrennen. Du sitzt in der Falle, Dein Herz schlägt wie wild, Du bist starr vor Angst. In dieser Situation ist Sprechen Deine beste Verteidigung.

Sag: "Was wollen Sie von mir?"

## **Vielleicht ist Dein Angreifer ein Räuber.**

Wenn er das ist, leiste keinen Widerstand und gib ihm Deine Wertsachen. Die meisten Räuber wollen ihren Opfern keinen körperlichen Schaden antun; sie wollen sie ausrauben und verschwinden.

**Wenn Du feststellen musst, dass er Dich vergewaltigen will**, kannst Du ihn vielleicht von seinem Vorhaben abbringen. Ich kenne eine Frau, die sich aus einer Vergewaltigung im wahrsten Sinne des Wortes herausredete, in dem sie ihrem Angreifer sagte, sie habe Scheidenkrebs.

Wenn Du mit Deinem Angreifer sprichst, gewinnst Du Zeit, um Dich zu fangen und zu beruhigen, um Deine Lage kurz zu überdenken und um Deinen Gegenangriff zu planen. Dazu kommt, dass Du durch das Sprechen Deine wertvollste Waffe für einen Gegenangriff nicht aus der Hand gibst - den Überraschungsmoment für Deine Gegenwehr.

Handle geistesgegenwärtig, rede auf den Angreifer ein, aber lasse Dich nicht durch Deine eigene Angst zu aggressiven Äußerungen oder Beleidigungen hinreißen, die ihn nur noch mehr provozieren würden.

## **Wenn erforderlich - greif an!**

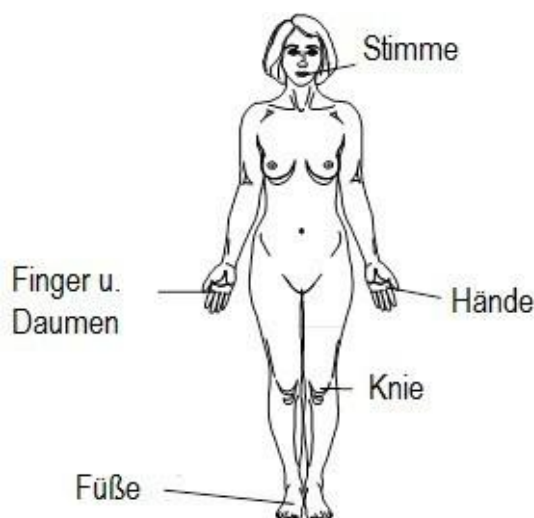
Die dritte Strategie zur Selbstverteidigung ist der körperliche Angriff. Es gibt viele Möglichkeiten einer richtigen Attacke aus dem Weg zu gehen, wenn man es mit einem Kriminellen zu tun hat. Der körperliche Angriff ist nur dann notwendig oder gerechtfertigt, wenn alle anderen Methoden versagen.

Von den drei angeführten Selbstverteidigungsstrategien erfordert nur die dritte, der körperliche Angriff, Geschicklichkeit und Training. Die Techniken sind leicht zu lernen, erfordern wenig Kraft und lassen Dir den Weg zur Flucht. Sie sind auf individuelle Einzelsituationen zugeschnitten und reichen von der Abwehr eines kräftigen Eindringlings bis zur Außergefechtsetzung eines potentiellen Vergewaltigers. Die Taktik, auf die Du in der jeweiligen Situation zurückgreifst, muss im Verhältnis zu der Gefahr stehen, in der Du Dich befindest!

## **PLANE DEINEN KÖRPERLICHEN ANGRIFF!**

Wenn Du den körperlichen Angriff planst, so gehört dazu die Wahl Deiner geeignetsten Waffen und das Erkennen und Bestimmen der verwundbarsten, empfindlichsten Körperstellen Deines Angreifers. Das ist keineswegs so kompliziert wie es klingen mag, weil es insgesamt nur fünf Waffen gibt und auch nur vier verwundbare, empfindliche Körperstellen, die als Ziele für Deinen Abwehrangriff geeignet sind.

## DEINE 5 WAFFEN



**Schrei jedes Mal, wenn Du zu einem körperlichen Gegenangriff ansetzt.** Bei allen Selbstverteidigungstaktiken spielt dieser Punkt eine dominierende Rolle. Man muss sich immer vergegenwärtigen, dass ein durchdringender, gellender Schrei einen Angreifer ablenkt und nervös macht. Ebenso kann dadurch die Aufmerksamkeit anderer geweckt werden.

### **Finger und Daumen**

Finger und Daumen sind bei richtigem Gebrauch Deine stärksten Waffen, da sie einen Angreifer ernsthaft verletzen können.

### **Hände**

Bei der Selbstverteidigung kommen Deine Hände bei der Ausführung von zwei Techniken zum Einsatz. Beim Hodendrehquetschgriff und beim Augenquetschen wird der Angreifer nachhaltig außer Gefecht gesetzt, wodurch der Doppelhandschlag ins Genick meistens nicht mehr erforderlich ist.

### **Knie**

Ein harter Schlag mit dem Knie gegen die Hoden gehört zu den wirkungsvollsten Mitteln, einen Angreifer bewegungsunfähig zu machen. Wenn Du lernst Dein Knie entsprechend einzusetzen, gewinnst Du damit eine wichtige zusätzliche Waffe zu Deiner Selbstverteidigung.

### **Beine und Füße**

Deine Beine stellen den kräftigsten Teil Deines Körpers dar. Sie besitzen die größte Länge und die stärkste Hebelwirkung. Ihre Muskelmasse ist am größten und sie können die wirkungsvollsten Schläge ausführen. Schläge mit den Beinen und Fußtritte sind jedoch die schwierigsten Techniken, und sie verlangen Übung, bis sie perfekt ausgeführt werden können.

## DEINE 4 ZIELE

### **Augen**

Sie sind die verwundbarste Stelle des Körpers. Wenn ich Frauen zu einer Augenattacke auffordere, schrecken sie normalerweise zurück und finden meine Aufforderung böse und gemein. Das ist sie auch, aber Du musst einfach böse und gemein sein, um Dein Leben zu retten. Der Angriff auf die Augen verursacht sofort extremste Schmerzen, die das Opfer bewegungsunfähig machen. Das vorläufige Blindmachen eines Angreifers hat darüber hinaus den Vorteil, dass Du Dich besser in Sicherheit bringen kannst.

### **Hoden**

Die zweite der verwundbarsten Zonen für einen Angriff sind die Hoden. Die männlichen Geschlechtsteile liegen außerhalb des Körpers und sind so für eine Attacke denkbar günstig. Der Schmerz, den ein Mann bei einem Tritt in den Hodensack empfindet, kann ihm den Atem rauben, ihn zu Boden zwingen und vorübergehend völlig bewegungsunfähig machen.

### **Genick**

Ein Schlag ins Genick vermag die Wirbelsäule zu verletzen, was zu einer Ohnmacht bei Deinem Angreifer führt. Deshalb möchte ich Dir den Genickschlag als zweites Ziel empfehlen. Dies bedeutet zum Beispiel, dass Du auf einfache Art und Weise einen Doppelhandschlag gegen dieses zweite Ziel anbringen kannst, nachdem Du zuerst durch einen Kniestoß gegen die Hoden Deinen Angreifer gezwungen hast, sich vornüber zu krümmen und dabei die Genickpartie Deinem Angriff auszusetzen.

### **Nieren**

Ein Stampftritt gegen die Nieren ist eine weitere Folgetechnik, die den Angreifer kampfunfähig macht und Deine Zeit für eine erfolgreiche Flucht verlängert.

Die Erfahrung lehrt, dass ein richtig ausgeführter Angriff gegen eine dieser vier empfindlichsten Zonen zu einer ernsthaften Verletzung des Angreifers führt.

Natürlich bietet der Körper weit mehr Ziele für Attacken, die bei richtiger Ausführung einen Angreifer ebenfalls weitgehend kampfunfähig machen können. **Wir wollen jedoch dem Angreifer nicht nur wehtun, sondern ihn ausschalten.** Wenn Deine Attacke dem Angreifer „nur weh“ tut, wird er nur aggressiver.

An dieser Stelle sei erwähnt, dass viele Selbstverteidigungs-"Experten" empfehlen, einem Angreifer auf den Rist zu treten oder ihm einen Tritt gegen das Schienbein zu versetzen.

Auch wenn Rist oder Schienbein direkt getroffen werden, schafft eine Frau es jedoch nur selten, den Angreifer damit kampfunfähig zu machen. Die meisten Frauen können so nur momentane Schmerzen verursachen, die jedoch den Angreifer im Allgemeinen nur noch wütender machen. Man darf nicht vergessen: Ein Mann, der eine Frau körperlich angreift, ist in diesem Moment eine aggressive, feindselige und hasserfüllte Person, die nur eines im Sinn hat – seine eigene Befriedigung. Du wirst einen Angreifer ja nur in lebensbedrohender Situation attackieren, Du musst in dieser Lage entschlossen sein, ihn ernsthaft zu verletzen und außer Gefecht zu setzen, damit Dir die Flucht gelingt.

**Es gibt über diese vier Ziele hinaus einige andere Möglichkeiten der Abwehr, die besonders im Nahbereich von Bedeutung sind:**

Neben den Augen sind Nase und Kehlkopf hervorragende Ziele für den einleitenden Handstoß. Ein Schlag von unten nach oben, mit den Fingerknöcheln ausgeführt, kann besonders für Frauen eine Alternative darstellen, die es einfach nicht über sich bringen können, in die Augen des Angreifers zu stoßen. Für beide Zielgebiete wird nur wenig Kraft benötigt, um den Angreifer zu schädigen.

Der Schlag mit der Faust oder den abgeknickten Fingern von unten gegen die Nase treibt das Nasenbein nach oben und führt zu einer sofort schmerzenden, stark blutenden Verletzung, bei dem der Getroffene im wahrsten Sinne des Wortes Sterne sieht.

Noch wirksamer ist der Schlag gegen den Kehlkopf, mit Fingerknöcheln, Handkante oder sogar der ganzen Faust ausgeführt. Ein Treffer auf dem Adamsapfel beendet in der Regel jeden Kampf. Der Getroffene hat stechende Schmerzen, er ringt nach Luft und wird ohnmächtig. Unter Umständen kann ein solcher Schlag auch den Tod zur Folge haben.

## **WIE IST DER ANGRIFF AUSZUFÜHREN!**

Schnelligkeit, Genauigkeit, Kraft und konsequentes Fortführen sind unbedingt notwendige Bestandteile einer erfolgreichen Angriffsaktion.

### **Schnelligkeit**

In dem Moment, in dem du dich in Lebensgefahr fühlst und den Entschluss fasst zu kämpfen, kommt es entscheidend auf die Schnelligkeit deines Angriffs an.

Schnelle Bewegungen sichern Deinen größten Vorteil - den Überraschungsmoment. Mehr noch: je schneller Du Deine Schläge ausführst, desto mehr Schlagkraft und Wirkung erzeugst Du. Dein Angreifer hat umso weniger Chance, Deine Schläge abzublocken, je schneller sie sind.

### **Genauigkeit**

Ein entscheidender, ja lebenswichtiger Moment besteht darin, das gewählte Ziel exakt zu treffen. Es bedarf einiger Übung, wenn Du lernen willst, wie man zielgerichtet mit den Daumen die Augen quetscht, Kniestöße und Fußtritte gegen die Hoden ausführt, oder als Folgetechnik den Genickschlag anwendet. Dies erfordert Übung und häufiges Wiederholen.

### **Kraft**

Nach physikalischen Grundgesetzen besitzt die Geschwindigkeit eines Objektes einen größeren Einfluss auf die Kraft, die es ausüben kann, als seine Masse. In Alltagssprache übersetzt bedeutet dies, dass ein schneller Fußtritt gegen die Hoden mehr Wirkung erzeugen kann als ein langsam geführter Schlag einer großen Männerfaust.

### **Konsequentes Fortführen**

Jeder erfolgreiche Angriff muss eine konsequente Fortführung erfahren. Dies bedeutet, dass Du Deinen Angriff so lange fortführen musst, bis der Angreifer völlig bewegungsunfähig ist und Du Dich in Sicherheit bringen kannst.

Die folgende wahre Begebenheit soll die Wichtigkeit dieser These unterstreichen:

*Eine Polizistin in New York erzählte, wie sie in ihrer Wohnung von einem Mann belästigt worden war, der durch das Badezimmerfenster eingedrungen war. Sie war eine wehrhafte, durchtrainierte Frau und versetzte ihm einen Schlag gegen die Gurgel. Der Mann fiel rücklings auf ihr Bett, und sie rannte sofort zur Tür ihres Appartements, die jedoch mit vier Schlössern gesichert war. Es gelang ihr zwar drei Schlösser zu öffnen, dann aber hatte sich der Angreifer erholt und stürzte sich wutentbrannt auf sie.*

**Du solltest Deinen Abwehrangriff niemals nach dem ersten Schlag beenden!**

Solange Dein Angreifer nicht hundertprozentig ausgeschaltet ist, schlage ein zweites Mal zu und attackiere ihn so lange, bis Du sicher bist, dass er Dir nicht mehr gefährlich werden kann.

## **TRICKS AN DER HAUSTÜRE**

Betrüger und Diebe nutzen die Gutgläubigkeit der Menschen und erschleichen sich ihr Vertrauen. Sie treiben ihr Unwesen an der Haustür. Sie geben sich als Beamte aus oder schlüpfen in eine Uniform, um sich als angebliche Amtspersonen Zutritt in Wohnungen zu verschaffen.

Hausierer greifen häufig zur sogenannten Mitgliedsmasche, bei der sie vermeintliche Mitglieder für nicht existierende Vereine werben. Mit geflochtenen Körben, Weihnachts- und Neujahrskarten, die angebliche Behinderte hergestellt haben, wird um Spenden gebeten.

Der Verein für Konsumenteninformation rät generell davon ab, unbekannten Spendenorganisationen unüberlegt an der Haustür Geld zu übergeben.

Der "Glas-Wasser-Trick" wird besonders häufig angewandt; ebenso wie der "Zetteltrick". Meist visieren dabei die Täter ihre Opfer bereits seit Tagen an, versuchen ihre Lebensgewohnheiten herauszufinden und machen sich dann häufig an ältere Personen heran. Sie helfen ihnen die schwere Tasche zu tragen und begleiten sie bis vor die Wohnungstür. Dann geben sie vor, jemandem im oberen Stockwerk etwas überbringen zu wollen. Stehen dann aber drei Minuten später wieder vor der Tür ihres Opfers: Die Bekannten seien nicht zu Hause, man wolle ihnen eine Nachricht hinterlassen und bräuchte dazu ein Stück Papier und einen Bleistift. Das Opfer hat Vertrauen, die Gauner drängen sich in die Wohnung.

Oft legen die Betrüger ihre Opfer mit der besonders gemeinen Wahrsagerinnenmasche herein. Sie prophezeien ihnen eine düstere Zukunft, die nur durch Bezahlung an sie abgewendet werden kann.

Es gibt auch Täter, die sich an betagte Menschen heranmachen, indem sie vorgeben, sie seien von der Pensionsversicherungsanstalt. Man habe sich durch einen Fehler im Computer verrechnet und zu wenig Pension ausbezahlt. Nun sollte der Betrag sofort auf das Sparbuch überwiesen werden - doch dazu bräuchte man auch noch das Losungswort. Zum Überweisen eines Betrages auf ein fremdes Konto wird niemals ein Losungswort gebraucht, das heißt einzahlen darf immer jeder, abheben hingegen nicht!!

**IN JEDEM FALL SOLLTE MAN EINEN AUSWEIS VERLANGEN!!!**

## **TIPS ZUR VORSICHT**

- Die Wohnungstür stets versperren - auch wenn jemand zu Hause ist.
- Beim Öffnen der Tür die Sperrkette vorlegen.
- Vertreter und Leute, die um ein Glas Wasser oder Schreibzeug ersuchen, nicht in die Wohnung lassen; die Tür wieder verschließen und das Glas Wasser allein aus der Wohnung holen.
- Von Beamten einen Ausweis verlangen.
- Keine Pakete für Nachbarn übernehmen, außer man wurde von ihm selbst dazu ersucht.
- Gold, Schmuck, Wertsachen, die nicht ständig benötigt werden, in einem Safe deponieren. Niemals achtlos herumliegen lassen.
- Von Hausierern angebotener Schmuck, Uhren oder Stoffe sind meist billige Imitationen (es könnten auch gestohlene Wertsachen sein!).

## **DIE GOLDENEN REGELN FÜR DEINE PERSÖNLICHE SICHERHEIT**

Auch wenn Dir die eine oder andere Maßregel übertrieben, zu sicherheitsbewusst und übervorsichtig vorkommen mag, denke an das alte Sprichwort, das sagt:

"Vorbeugen ist besser als heilen"

Was die Sicherheitsvorkehrungen für Deinen Wohnbereich betrifft, so kannst Du Dir bei Deiner zuständigen Polizeidienststelle (Kriminalpolizeilicher Beratungsdienst) kostenlos fachmännischen Rat holen. Beamte, die sich mit der Verbrechensverhütung befassen und sich in der Verbrechensszene in Deinem Umkreis gut auskennen, können hier wertvolle Hilfe geben.

### **Installiere Sicherheitssysteme**

Wenn Du in ein anderes Haus oder in eine andere Wohnung umziehst, lasse Dir von einem zuverlässigen Schlosser an den Außentüren alle Schlösser wechseln. Das ist deshalb notwendig, weil ein früherer Mieter mit den alten Schlüsseln jederzeit in die Wohnung gelangen kann.

Die meisten Haus- und Wohnungstüren haben Spring- oder Schnappschlösser. Diese Art von Türschloss lässt sich mit einer Plastikkarte oder mit einem Lineal leicht herausdrücken. Mache es Dir zur Gewohnheit, Deine Wohnungstür nicht nur einfach ins Schloss fallen zu lassen, sondern abzuschließen - auch wenn Du nur ganz kurz das Haus verlassen musst. In Deutschland wird alle zwei Minuten irgendwo ein Einbruch begangen und 70 % aller Täter gelangen dabei durch die Eingangstür in die Wohnung oder ins Haus.

Die persönliche Sicherheit fängt an der Wohnungstür an und Du solltest einem Einbrecher mehr Widerstand entgegensetzen, als dies in der Mehrzahl der Neubauten der Fall ist, wo die Tür aus dünnem Sperrholz mit Hohlraum oder Kartonfüllung besteht! Wirf deshalb einen kritischen Blick auf die Sicherheitssysteme an Tür und Fenster.

## **TÜRSPION**

Viele Einbrecher und Angreifer verschaffen sich Zutritt zu Wohnungen, indem sie ganz einfach lügen. Wie vorher schon erwähnt geben sie vor Kundendienstleute zu sein, oder versuchen als "Gasmann" oder "Nachbar" ihr Glück. Um solche Täuschungsmanöver nicht aufzusitzen, solltest Du einen Türspion einbauen, damit Du sehen kannst, wer vor der Tür steht. Lasse Dich nicht durch Uniformen oder Berufskleidung mit Firmenaufschriften täuschen. Wenn er behauptet, von einer Firma oder einem Reparaturdienst zu kommen, sollte er Dir seinen Firmenausweis zeigen.

Vielleicht ist es ganz nützlich, wenn Du einige der Tricks kennst, mit denen sich Kriminelle gern Zutritt in Wohnungen oder Häuser verschaffen:

"Ich bin Polizeibeamter in Zivil und ermittle in einer Raubsache in diesem Gebäude. Ich möchte Ihnen ein paar Fragen stellen."

"Ich gehöre zu den Straßenbauarbeitern da unten. Kann ich ein Glas Wasser haben?" (Zuvor schon erwähnt: "Glas-Wasser-Trick")

"Ich bin mit meinem Wagen genau vor Ihrem Haus liegengeblieben. Kann ich schnell mal Ihr Telefon benutzen?"

"Ich stelle Ihnen Blumen zu, Sie müssen mir den Erhalt bestätigen."

Überlasse Deine Schlüssel niemals Handwerkern, die im Haus zu tun haben, wie Malern, Kundendienstleuten oder Installateuren. Auch wenn Du den jeweiligen Firmeninhaber als zuverlässig und vertrauenswürdig kennst, kann er Angestellte haben, die Nachschlüssel von Deinen Schlüsseln anfertigen und diese dann selbst benutzen oder weiterverkaufen.

Ich kenne eine alleinstehende Frau, die es sich zur Gewohnheit gemacht hat laut zu rufen "Ich geh zur Tür Rocky", wenn es an ihrer Haustür klingelte. Das erweckte bei jedem Besucher den Eindruck, dass sie nicht alleine war.

## **Sachgemäße und sichere Verwahrung von Schlüsseln und Wertgegenständen**

### **Schlüssel**

Um zu verhindern, sich einmal selbst auszuschließen, verstecken viele Frauen einen Schlüssel an einem "geheimen" Platz. Das stellt insofern ein Problem dar, als es kaum geheime Plätze gibt, um einen Schlüssel zu verstecken. Die Tür Matte, der Briefkasten, die Fensterbank - das sind so die üblichen Verstecke, die Dir und jedem Einbrecher geläufig sind. Wenn Du Angst hast, Dich selbst auszuschließen, dann ist es am besten, wenn Du einen Schlüssel bei zuverlässigen Freunden oder Nachbarn deponierst.

### **Bargeld**

Wenn es die Umstände erfordern, dass Du über Nacht einen großen Geldbetrag im Hause haben musst, dann darf ich Dir folgendes raten:

Stecke das Geld in einen Umschlag und gib diesen ins Eisfach hinter die Tiefkühlkost. Sollte bei Dir eingebrochen werden oder sollte ein Feuer ausbrechen, dann ist Dein Geld sicher verwahrt.

## **Wichtige Unterlagen**

Aktien, Geburtsurkunden, Testamente, die Kopien wichtiger Papiere, die Zahlen von Kreditkarten etc. sollten in einem Banksafe aufbewahrt werden. Es ist auch empfehlenswert vollständige Listen zu führen, mit Angaben über die in Deinem Haushalt vorhandenen Geräte (z.B.: Staubsauger, Küchengeräte, Fernseh- und Radioapparate, über die in der Familie vorhandenen Autos, Motorräder und Fahrräder, sowie über alle anderen wertvollen Gegenstände). Notiere die Herstellerfirma, die Seriennummern und weitere Eigenschaften der Gegenstände, die im Eventualfall der Polizei Hinweise zur Identifizierung geben könnten, wenn die Gegenstände gestohlen werden. Zusätzlich wäre die fotografische Dokumentation von Wertgegenständen für die polizeiliche Fahndung nach Diebstählen von großem Nutzen.

## **Benachrichtige die Polizei, wenn Du glaubst, dass ungebetene Gäste in Deiner Wohnung waren.**

Habe Vertrauen zur Polizei. Auch wenn Du zögerst und Deiner Sache nicht ganz sicher bist. Ruf sie an, wenn Du etwas Verdächtiges wahrgenommen hast.

Es gibt mehrere Gründe, warum die Leute nur widerstrebend die Polizei rufen. Frauen fürchten zum Beispiel oft als dumm zu gelten. Oder sie denken, dass sich später jemand rächen könnte. Manchmal haben sie ganz einfach Angst davor, etwas mit der Polizei zu tun zu haben. Diese Art von Reaktionen ist eigentlich Selbstverteidigung, wenn man sie objektiv betrachtet. Wir müssen uns unser tiefes Vertrauen zur Polizei bewahren. Das kann man tun, indem man seine Hand ausstreckt und um Hilfe bittet. Die Polizei würde viel lieber mit der Verbrechensvorbeugung zu tun haben, als Verbrechen aufzuklären.

Wenn Du für längere Zeit von zu Hause weg bist, könnte sich ein "Haussitter" als nützlich erweisen.

Ein Verwandter, ein guter Freund oder ein seriöser Nachbar würden diesen kleinen Freundschaftsdienst sicher gerne für Dich übernehmen.

## **Ein täglich größer werdender Berg von Zeitungen vor Deiner Haustür signalisiert in Leuchtschrift:**

**"Niemand da, bedienen Sie sich!"**

Um den Eindruck weiter zu verstärken Du wärst zu Hause, kann es nützlich sein, dass Du Routinearbeiten wie Rasenmähen machen lässt. Diese Vorkehrungen können bei längerer Abwesenheit besonders wertvoll sein.

## **Kooperiere mit Einbrechern**

Was kannst Du Vernünftiges tun, wenn Du plötzlich einem Einbrecher gegenüberstehst? Gib ihm zu verstehen, dass Du ihm alles geben willst, was er fordert. Natürlich hast Du Angst in dieser Situation, aber versuche Dir klarzumachen, dass die meisten Einbrecher Dir nichts antun wollen. Sie wollen nur Deine Wertsachen (wie Geld, Schmuck, Elektrogeräte, Safe usw.) und so schnell wie möglich wieder verschwinden. Achte auf bestimmte körperliche Eigenschaften oder Merkmale, beobachte genau, wo er Fingerabdrücke hinterlassen könnte, wie er die Flucht ergreift.

## NOTRUF

### **112 - EURO-Notruf** (gilt in ganz Europa)

- kann ohne SIM-Karte, ohne PIN-Code, ohne Guthaben und mit aktiver Tastensperre gewählt werden
- der Netzanbieter ist belanglos, da im Notrufsystem der nächstgelegene Sendemast angewählt wird

**122 – Feuerwehr / 133 – Polizei / 144 – Rettung / 112 – Euronotruf / 147 – Rat auf Draht**

### **Wie Du mit obszönen Anrufern fertig wirst**

Dein Telefon kann durchaus auch eine Gefahrenquelle sein. Obszöne Anrufe sind nicht nur lästig, sie können auch Gefahr bedeuten.

Meist sind diese Anrufer sexuell abartig veranlagt oder es handelt sich um Jugendliche, die Erlebnisse aus zweiter Hand suchen. Sexuell abartig veranlagte Menschen sind krank und leben ihre sexuelle Phantasie so aus, dass sie mit unsichtbaren Frauen über dieses Thema sprechen. Manchmal hat die Krankheit aber einen Grad erreicht, wo ein Telefongespräch nicht mehr genügt. Dann versuchen die Anrufer herauszufinden, mit wem sie gesprochen haben. **Die kleinste positive Reaktion ermutigt diese Leute schon. Deshalb solltest Du bei einem derartigen Anruf sofort auflegen.**

**Wenn diese obszönen Anrufe sich wiederholen, versuche es mit einer der folgenden Taktiken:**

- Deponiere eine Polizei- oder Sportlehrerpfeife in der Nähe Deines Telefons. Ein Pfiff direkt ins Mundstück kann Wunder wirken.
- Geheimnummer, oder neue SIM Karte mit neuer Nummer

### **Tipps für die Benutzung von Fahrstühlen**

Ein Fahrstuhl ist nützlich und bequem. Für einen möglichen Räuber oder Sexualtäter ist er ein Käfig, in dem sein Opfer gefangen ist.

**Ein Fahrstuhl kann zur Falle werden, weil er**

- zwischen den einzelnen Stockwerken leicht angehalten werden kann,
- praktisch keine Möglichkeit zur Flucht lässt und
- so gut wie schalldicht ist.

**Wenn man sich dieser Tatsachen bewusst ist, darf man einen Fahrstuhl nur unter Beachtung der folgenden Vorsichtsmaßnahmen betreten.**

- a) Betrete nie einen Fahrstuhl, in dem sich eine verdächtig aussehende Person befindet. In diesem Fall warte besser auf den nächsten Fahrstuhl. Wenn eine verdächtig aussehende Person nach Dir den Fahrstuhl betritt, steig aus.

- b) Bevor Du einen Fahrstuhl betrittst, vergewissere Dich, dass die Richtungsanzeige Deine Richtung anzeigt. Es ist sicherer auf den nächsten Fahrstuhl zu warten, als bis in die höchste oder tiefste Etage zu fahren, weil erfahrungsgemäß hier die Angreifer auf ihre Opfer warten.  
Wenn Du mit einem Fremden im Fahrstuhl bist, versuche Dich in die Nähe der Bedienungsknöpfe zu stellen. Sollte es zu Belästigungen kommen, kannst Du schnell den Alarmknopf betätigen, oder den Knopf für das nächste Stockwerk drücken, um sofort den Fahrstuhl zu verlassen.
- c) Wenn eine verdächtig aussehende Person in Deinem Zielstockwerk herumlungert, dann solltest Du den Fahrstuhl nicht verlassen.

### **Vorsichtsmaßnahmen im Zusammenhang mit Deinem Auto**

1. Achte darauf, dass Dein Wagen stets fahrtüchtig ist. Mache es Dir zur Gewohnheit, beim Tanken nach dem Öl, dem Wasser der Scheibenwaschanlage und dem Reifendruck zu schauen. Diese Vorsichtsmaßnahmen kosten nicht viel Zeit, aber sie können Dir stundenlange Verzögerungen im Falle einer Panne ersparen und Dich vor möglichen Gefahren schützen.
2. Lerne, wie man Reifen wechselt. Meide abgelegene und einsame Straßen. Nimm eine etwas längere Fahrzeit in Kauf, wenn Du dafür auf einer vielbefahrenen Straße bleiben kannst.
3. Wenn Du allein im Auto sitzt, verriegle die Türen und dreh die Fenster hoch. Wenn Du ein Cabriolet fährst, lass das Verdeck geschlossen, wenn Du allein im Auto sitzt.
4. Fahre nie per Anhalter und lasse Fremde nie bei Dir mitfahren. Eine junge Frau, die mit erhobenem Daumen an der Straßenecke steht, gilt als Vergewaltigungsopfer. Als Anhalterin kannst Du Dir gleich ein Schild mit der Aufschrift „Zum Angriff freigegeben“ um den Hals hängen und Du musst Dir der Tatsache bewusst sein, dass Du in den Augen gewisser Leute Freiwild bist.
5. Wenn Du an einem Autofahrer vorbeikommst, der ganz offensichtlich eine Panne an seinem Wagen hat, dann sei hilfsbereit, indem Du nicht anhältst. Erweise dem Fremden und Dir selbst einen Dienst, indem Du telefonisch den Pannendienst verständigst. Das klingt nach einem grausamen, herzlosen Rat, aber die Polizeiakten sind voll mit Beispielen, wie gute Samariter von gespielt "liegendebliebenen" Autofahrern ausgeraubt und missbraucht wurden.
6. Wenn Du abends in der Nähe Deines Bestimmungsortes nicht parken kannst, versuche einen hellen Parkplatz, oder ein gut beleuchtetes Areal zu finden. Wenn Du zum Auto zurückkehrst, vergewissere Dich, dass Dir niemand folgt. Trage Deine Autoschlüssel immer griffbereit.

### **Vorsichtsmaßnahmen auf öffentlichen Plätzen und in öffentlichen Einrichtungen!**

Verbrecher und Handtaschendiebe gehen ganz unverfroren in Fußgängerzonen und an anderen öffentlichen Plätzen auf Frauen los. Hier möchte ich Dir einige Taktiken aufzeigen, damit Du nicht so leicht das Opfer eines Überfalles wirst.

- Gehe zügig, selbstsicher und zielstrebig. Halte Dich auf dem Gehsteig immer in Randsteinnähe, damit die Distanz zu Hofeinfahrten und Türeingängen größer ist, wo mögliche Angreifer gerne herumlungern.

- Sei genau über den Weg informiert, den Du zu gehen hast. Informiere Dich vorher über die Richtung, die Du einschlagen musst und ziehe notfalls den Stadtplan zu rate, bevor Du in eine unbekannte Gegend gehst.
- Wenn Du verfolgt wirst, kreuze die Straße in einem 90° Winkel. Verliere Deinen Verfolger nicht aus den Augen, bevor Du Dich in Sicherheit befindest.
- Auch wenn ein Hund viel Geld kostet und darüber hinaus ein Haustier ist, dem man viel Zeit widmen muss - er bietet doch einen gewissen Schutz. Sogar ein kleiner Hund kann einen Einbrecher oder Vergewaltigungstäter abschrecken, indem er bellt und Mitbewohner damit aufmerksam macht. Eine Frau, die mit einem großen Hund die Straße entlanggeht ist besser gegen einen Überfall geschützt, als eine Frau die allein ist. Fremde wissen schließlich nicht, wie lieb oder böse ihr vierbeiniger Liebling ist.
- Natürlich möchte man immer hübsch und adrett aussehen. Wenn Du nachts aber allein zu Fuß unterwegs bist, rate ich Dir dringend, so unauffällig wie möglich auszusehen. Ein Gang zum Bäcker oder zum Gemüsehändler um die Ecke sollte nicht als Vorwand dienen, den neuen Minirock auszuführen. Wenn Du allein zu einer Verabredung unterwegs bist, bei der Du gut gekleidet und zurechtgemacht sein musst, verstecke Deine anspruchsvolle Garderobe unter einem unscheinbaren Mantel oder Umhang.
- Manchmal erweist sich der längere Weg als der kürzeste; dann nämlich, wenn zum Beispiel ein Häuserdurchgang ein Abkürzungsweg zu Deiner Wohnung ist. Hier kannst Du in unbeleuchtete Bereiche geraten und sich so der Gefahr eines Angriffs aussetzen.

## **DAS TAKTISCHE VORGEHEN ZUR VERTEIDIGUNG**

Jetzt möchte ich, dass Du Dir vorstellst, dass alle bisher genannten Maßnahmen wirkungslos waren und Du um Deine Freiheit und Dein Leben kämpfen musst. Beim Kämpfen darfst Du nicht halbherzig vorgehen. Du darfst Dir nicht sagen, "Ich will ihn nur leicht verletzen", oder "Ich gehe nur so weit, bis er von mir ablässt".

**Dein Leben ist in Gefahr und das bedeutet: Du musst es unter Aufbietung aller Kräfte verteidigen.** Du musst Dein ganzes Denkvermögen, Deine Schlaueit und Geschicklichkeit einsetzen, um den Angreifer wirklich ernsthaft zu verletzen. Attackiere ihn, bis er sich nicht mehr rührt. Jede Methode, die Du anwendest, um Dein Leben zu retten, ist legal und moralisch zu vertreten.

## **DEINE SIEBEN TAKTIKEN**

1. Das **Augenquetschen mit dem Daumen:** Deine beste Taktik, weil sie am wirkungsvollsten Deinen Angreifer ausschaltet.
2. **Hodenquetschen:** wenn erreichbar, die zweitbeste Methode für Deinen Gegenangriff.
3. **Fingerstoß in die Augen:** nicht so leicht und treffsicher, wie das Quetschen mit dem Daumen, aber ebenso wirkungsvoll.
4. **Kniestoß in die Hoden:** eine wirkungsvolle Methode, den Angreifer kampfunfähig zu machen, aber nicht in allen Situationen anwendbar.

5. **Doppelhandschlag gegen das Genick:** eine Folgetechnik.
6. **Tritte:** normalerweise eine weitere Folgetechnik, die angewendet wird, um den Angreifer zu Boden zu zwingen. Tritte sind dann besonders wirkungsvoll, wenn man in einem ersten Überraschungsangriff den Angreifer - eventuell kurzfristig - unbeweglich gemacht hat. Dann dienen sie wie andere Folgetechniken dazu, den eigenen Gegenangriff so lange fortzuführen, bis der Angreifer völlig außer Gefecht gesetzt ist.
7. **Schreien:** ein gellender Schrei beim Gegenangriff.

## Ernstfalltechniken

### Würgen mit gestreckten Armen



### Würgen mit angewinkelten Armen



## Würgen von Hinten



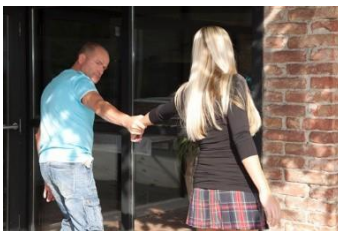
## Würgen am Boden



## Umklammerung mit Ausheben

## Umklammerung von Hinten

### **Wegzerren an einem Handgelenk**



### **Wegzerren an beiden Handgelenken**



### **Bedrohung mit einem Messer (vorerst keine Gegenwehr)**



### **Stockangriff (schneller Körperkontakt !!)**



## **VERTEIDIGUNG UND SCHUTZ VOR DEN WAFFEN EINES ANGREIFERS**

Es ist allgemein bekannt, dass viele Angreifer Waffen nur bei sich haben, um die Leute zu ängstigen und sie damit einzuschüchtern.

Andererseits liest man in den Zeitungen jeden Tag, dass Gewaltdrohungen in die Tat umgesetzt werden.

### **Deine grundsätzliche Strategie für Deine persönliche Verteidigung lautet:**

- Kooperiere immer mit einem bewaffneten Angreifer.
- Versuche ruhig zu bleiben, um herauszufinden, was er will. Wenn er von Dir nur Schmuck und Wertgegenstände fordert, händige ihm das Gewünschte schnell aus.
- Bleibe, soweit wie möglich, ruhig und vermeide jede physische Konfrontation.

### **Die folgenden Taktiken sollten nur in lebensbedrohenden Situationen eingesetzt werden:**

#### **Verteidigung bei einem Angriff mit einem Messer**

Deine erste Taktik gegen einen mit einem Messer bewaffneten Angreifer muss sein: HALTE ABSTAND! Lauf weg und schreie laut "Feuer, Feuer", wann immer sich die Chance bietet, zu entfliehen. Wenn er sich innerhalb einer Armlänge befindet und Du nicht wegrennen kannst, versuche Dich durch Reden aus dieser gefährlichen Situation zu manövrieren. Versuche herauszufinden, was er will. Gib nach, wenn Du kannst und vermeide so den direkten Kampf.

### **Wenn Gefahr besteht, dass der Angreifer zusticht, musst Du die folgenden Taktiken anwenden:**

Wenn das Messer gegen die linke Seite Deines Körpers gerichtet ist, schreie und stoße Deine rechte Hand quer vor dem Körper nach links, halte dabei den Daumen nach unten und packe das Handgelenk des Angreifers so fest wie möglich, während Du seinen Arm zur Seite stößt. Versuche nicht, seinen Arm festzuklemmen, weil das so gut wie unmöglich ist. Stoße den Arm lieber zur linken Seite und versetze ihm mit der freien Hand einen Fingerstoß gegen die Augen. Wenn er das Messer immer noch gepackt hält, versuche nicht, es ihm abzunehmen. Renne stattdessen weg und rufe "Feuer, Feuer".

**Lässt er das Messer jedoch fallen**, kick es weg und setze Deinen Gegenangriff fort, bis er völlig bewegungsunfähig ist.

Selbst wenn es dem Angreifer gelungen ist Dir eine Stich- oder Schnittwunde zuzufügen, solltest Du kämpfen. Dies ist ganz besonders wichtig, da es außerordentlich selten vorkommt, dass ein Opfer durch eine einzige Messerwunde kampfunfähig wird.

Eine oberflächliche Stichwunde kann eine starke Blutung hervorrufen und Dich dadurch derart erschrecken, dass Du Deine Gegenwehr einstellst, obwohl Du den Angreifer immer noch kampfunfähig machen könntest.

Wenn der Angreifer auf Dich einsticht, versuche nicht abzublocken. Versetze ihm besser sofort einen Fingerstoß gegen die Augen oder versuche, die Technik des Augenquetschens mit dem Daumen anzuwenden.

Wenn ein Triebtäter Dich vergewaltigen will und dabei mit einem Messer bedroht, besteht eine gute Chance, dass er das Messer aus der Hand legt, wenn Du Dich hinreichend passiv gibst. Durch dieses Zuwarten und Deine scheinbare Kooperationsbereitschaft kann sich die Gelegenheit ergeben, Deinen Gegenangriff zu starten, wenn er gerade unbewaffnet ist.

## **ANGRIFF MIT VERSCHIEDENEN SCHLAGGEGENSTÄNDEN**

Ein Angreifer kann sich verschiedener Gegenstände bedienen, um eine Frau zu schlagen oder zu stoßen.

Beile, Lampen, Vasen, Hammer, Rohre und Stöcke sind z.B. gebräuchliche Gegenstände, um jemanden den Kopf einzuschlagen.

**Versuche niemals, einen solchen Schlag abzublocken, denn dabei würde mit hoher Wahrscheinlichkeit Dein eigener Arm ebenso hart getroffen, wie Du durch den Schlagstock selbst.**

Nur eine Expertin für asiatische Kampfsportarten könnte einen solchen Schlag erfolgreich ableiten.

Deine beste Technik ist, mit einem wilden Schrei den Angreifer anzuspringen (umklammern und festhalten) und ihm einen oder mehrere Kniestöße in den Unterleib zu versetzen. Indem Du Dich seinem Körper nährst, vermeidest Du, von der vollen Wucht des Schlages getroffen zu werden.

## **EINIGE GEFÄHRLICHE SITUATIONEN**

### **Gefahren im Zusammenhang mit Verabredungen**

- Trage passende Kleidung. Ob Du 15 oder 50 Jahre alt bist, Deine Kleidung gibt jedem Auskunft über Dich.
- Vermeide eine provozierende Redeweise und ein provozierendes Verhalten. Mache keine Versprechungen oder Vorschläge, die Du nicht halten kannst. Reine Freundlichkeit, bloßes Flirten und ein sexuell einladendes Verhalten liegen allzu dicht beieinander.
- Gehe nirgendwohin, wenn Du weißt, dass Du Dich nicht wohl fühlen wirst. Das heißt, vermeide Situationen, von denen Du weißt, dass Du mit Leuten zusammentreffen wirst, die Dinge tun, an denen Du nicht teilnehmen willst. Wenn Du beispielsweise weißt, dass Deine Freunde zu einer Party gehen, bei der Drogen und Alkohol im Spiel sind und bei der es zu Intimitäten mit wahllosen Partnern kommen wird, gehe nicht mit.
- Vermeide es, in einsame Gegenden zu fahren. Wenn Du in romantischen Liebesalleen parkst, "nur um mal die Sterne zu betrachten", dann setzt Du Dich großer Gefahr aus, auch wenn der Partner, den Du da treffen willst, der perfekte Gentleman ist.

## Wie Du bei aufdringlichen Verehrern vorgehen solltest

Wenn ein Bekannter aufdringlich wird, dann kannst Du seine sexuellen Avancen am besten durch Sprechen bremsen.

**Sage kurz und deutlich Deine Meinung:** - "Nein, das will ich nicht". Vermeide langes Drumherumreden wie "Ich kenne Dich nicht gut genug" oder "Ich gehöre nicht zu der Art Mädchen". "**Nein**" heißt "**Nein**" und damit stehst Du zu Deiner Überzeugung. Wenn Dein Partner ein Gentleman ist und ein feinfühliges Mensch, dann hört er mit seinen Avancen auf.

Wenn er das aber nicht tut, dann musst Du einen öffentlichen Platz aufsuchen, wo er Dich nicht weiter belästigen kann, oder Du musst ganz weggehen. Es gibt viele Möglichkeiten, auf taktvolle Art und Weise, beides zu erreichen. So kannst Du z.B. vorschlagen, zu der Party zurückzukehren, wenn Du Dich allein mit ihm an einem abgelegenen Ort befindest oder Du könntest vorgeben, auf die Toilette gehen zu müssen.

Man kann in dieser Situation auch Monatsbeschwerden vorschieben oder sagen, dass Dir schlecht ist und Du Dich übergeben muss. Wenn sich Dein Partner in seinen Avancen nicht bremsen lässt, dann wird er zum ernstzunehmenden Angreifer und Du musst Dich auf einen körperlichen Gegenangriff einstellen, um ihn auszuschalten.

## Wenn Frauen geschlagen werden

Männer, die Frauen schlagen, leiden an Neurosen. Unbewusste und unbewältigte Zwänge treiben sie dazu, verschüttete Gefühle und Erinnerungen aus einer verdrängten Kindheit abzureagieren. Diese Männer sind unfähig, ihr Verhalten über ihr Bewusstsein zu steuern und ihre Sucht behandeln zu lassen.

**Es gibt nur einen Rat an eine Frau, die mit einem notorischen Schläger zusammenlebt - sie muss ihn sofort verlassen. Sie darf auf keine Erklärung oder Entschuldigung eingehen, ihm einfach kein Gehör schenken.**

Abschließend ist zu sagen, dass die Aussichten auf Heilung für einen Mann, der Frauen schlägt, gering sind.

## Drei oder mehr Angreifer

Wenn drei oder mehr Männer versuchen Dich zu vergewaltigen und Du das Gefühl hast, die Vergewaltigung ohne ernsthafte körperliche Verletzungen zu überstehen, dann solltest Du sie vielleicht über Dich ergehen lassen, wenn eine Flucht unmöglich ist.

## Sexualmord

Es ist eine traurige Tatsache, dass Selbstverteidigungskurse überquellen, wenn ein Sexualmörder serienweise mordet. Wenn er aber aus den Schlagzeilen verschwunden ist, dann lässt auch der Ansturm auf die Kurse nach.

Die Erklärung dafür hatten wir schon in Kapitel 1 behandelt, als wir den psychologischen Mechanismus der Ablehnung besprachen. Gedanken, die unangenehm sind und Angst verursachen, werden aktiv aus unserem Bewusstsein verdrängt.

Dies erklärt auch, warum die Möglichkeit negiert wird, dass dieses schlimmste aller Verbrechen passieren kann, sobald kein Sexualmörder für Schlagzeilen sorgt. Infolge eines solchen Ausschaltmechanismus bist Du dann nicht darauf gefasst, wenn es doch passiert.

Im vorangegangenen Kapitel haben wir uns mit einigen gefährlichen Situationen, wie sie immer auftreten, befasst. Vermutlich kannst Du Dir weitere mögliche gefährliche Situationen vorstellen. Tu das! Dieses geistige "Vorbereitetsein" ist das beste Mittel, die ersten beiden Prinzipien zur Selbstverteidigung wirkungsvoll anzuwenden: Gefahrenquellen ausschließen, mögliche Gefahrenmomente erkennen und ihnen ausweichen.

## **VERGEWALTIGUNG**

Das Strafgesetzbuch definiert Vergewaltigung als die Nötigung einer Frau mit Gewalt oder durch Drohung mit gegenwärtiger Gefahr für Leib und Leben zum außerehelichen Beischlaf mit ihm oder einem Dritten. Juristisch gesehen gehört die Vergewaltigung zu den Straftaten gegen die sexuelle Selbstbestimmung.

Laut Statistik liegt die Dunkelziffer bei diesem Delikt zehnmal höher als gemeldet wird.

Scham, Angst vor dem Täter, Scheu vor den polizeilichen Verhören und der Bloßstellung vor Gericht verhindern in zahlreichen Fällen, dass sich die Opfer an die Behörden wenden.

Nicht nur, dass der Täter in diesen Fällen unerkannt bleibt, auch das Opfer läuft Gefahr, psychische Folgeschäden davonzutragen.

### **Falsche Vorstellungen und Behauptungen im Zusammenhang mit Vergewaltigung**

Viele Mädchen und Frauen sind der irrigen Meinung, dass sie aus anatomischen Gründen unter Gewaltanwendung nicht vergewaltigt werden können. Männer haben auch schon erzählt, dass eine Frau bei der ganzen Sache schon mitmachen wollen muss, damit es überhaupt funktionieren kann. Das stimmt beides nicht.

**Es gibt keine anatomische Möglichkeit, um zu verhindern, dass ein Mann in eine bedrohte oder gefesselte Frau eindringt.**

Dann gibt es da noch die bekannte falsche Behauptung, die typisch ist für männlichen Chauvinismus, wonach Frauen sich insgeheim danach sehnen, vergewaltigt zu werden.

Die Annahme und Behauptung alle Frauen hätten insgeheim diesen Wunsch, entspringt höchstens dem Wunschdenken der Männer. **Die große Mehrzahl der Frauen empfindet Abscheu vor dem Gedanken zu Geschlechtsverkehr gezwungen zu werden.**

Man muss sorgfältig unterscheiden zwischen normalen, liebevollen Phantasiespielereien, zu verführen oder verführt zu werden und dem neurotischen Wunsch, unter Gewaltanwendung „geliebt“ zu werden. Die zuerst genannten Phantasievorstellungen enthalten positive und liebevolle Elemente, während letztere pervers sind.

Eine andere, weit verbreitete falsche Vorstellung ist die, dass Vergewaltigungstäter in erster Linie sexuelle Befriedigung anstreben. Analysen über Beweggründe von Vergewaltigungstätern zeigen genau das Gegenteil. Nämlich, dass sie **vor allem darauf aus sind Macht und Kontrolle auszuüben, tätlich anzugreifen und Verletzungen zuzufügen**. Den meisten Tätern ist es völlig egal, wie ihr Opfer aussieht und wie alt es ist. Das Opfer ist für sie nur ein Objekt, ein Mittel zum Zweck, und nicht ein menschliches Wesen.

Eine weitere falsche Meinung ist die: jeder normale Mann könne unter entsprechend günstigen Umständen zu einer Vergewaltigung verleitet werden. Ein normaler Mann würde sich dann ja in dem Maße zur Vergewaltigung einer knapp bekleideten Dame hinreißen lassen, wie er sich verführen lassen könnte, ein teures Schmuckstück aus einem Juweliergeschäft zu stehlen.

## MYTHEN ÜBER VERGEWALTIGUNG

### Was führt dazu, dass die Anzahl der Vergewaltigungen immer mehr steigt?

Ein Teil der Antwort liegt in den Missverständnissen, die immer noch zum Thema Vergewaltigung bestehen. Denn obwohl dieses Verbrechen so häufig auftritt, wissen viele Menschen - Männer und Frauen - nicht, was Vergewaltigung genau bedeutet und wie es dazu kommt. Viele Männer, die nach dem Gesetzgeber als Vergewaltiger zu betrachten sind, beharren darauf, sie hätten niemanden vergewaltigt. Dahinter liegt die Einstellung vieler Männer und Frauen, dass gewaltsam erzwungener Geschlechtsverkehr unter gewissen Umständen zu rechtfertigen ist.

### Dazu ein Fall aus den Kriminalakten:

Sandra, ein Mädchen von 19 Jahren, hatte mit ihrem Übergewicht große psychische Probleme. Sie fühlte sich, trotz ihres sehr hübschen Gesichtes, auf das männliche Geschlecht nicht anziehend. Darum machte sie eine eiserne Hungerkur und schaffte es innerhalb kürzester Zeit, ihre Kleidergröße von 44 auf 38 zu verringern. Voller Stolz ging sie einkaufen und konnte zum ersten Mal in ihrem Leben einen engen Minirock mit einem bauchfreien T-Shirt tragen. Sie hatte zwar Bedenken, so gekleidet auf das bevorstehende Fest des örtlichen Fußballvereins zu gehen. Aber durch die Anerkennung ihrer Freundinnen war die anfängliche Verlegenheit bald verschwunden und einem wunderschönen Abend stand nichts im Wege. Als sie ein Bursche aus der Fußballmannschaft zu einem Spaziergang einlud, willigte Sandra, vor Aufregung mit hochroten Wangen, ein. Sie befanden sich in einem abgelegenen Teil des Festgeländes, als er sie aufforderte, sich hinzulegen. Sandra weigerte sich, worauf er sie zu Boden warf und sagte, darauf wäre sie doch schon den ganzen Abend „scharf gewesen“. Warum sonst hätte sie sich wohl so angezogen?

Als sie ihn der Vergewaltigung beschuldigte, lachte er nur und meinte, jedem sei aufgefallen, dass sie sich für dieses Fest wie eine Nutte gekleidet habe. Darum „bekam“ sie, worauf sie es angeblich „abgesehen hatte“. Sandra konnte sich glücklicherweise befreien und weglaufen. Physisch kam sie zwar mit blauen Flecken davon - jedoch an den psychischen Narben leidet Sandra noch heute.

Die allgemeine Annahme ist, dass eine Frau, die sich verführerisch kleidet, oder einen Mann an einen abgelegenen Ort begleitet, mit ihm Sex haben möchte. Ein weiteres Missverständnis mit Sex und

Vergewaltigung ist, dass viele Männer wirklich glauben, eine Frau die „NEIN“ sagt, meine tatsächlich „JA“. Unglücklicherweise wird dieser Mythos von denjenigen Frauen und Mädchen gefördert, die ihre Wünsche in Bezug auf Sexualität nicht klar zum Ausdruck bringen. Wenn eine Frau kokettiert oder zu schüchtern ist, ihre Bedürfnisse zu äußern, verstärkt sie diesen Mythos und bringt uns alle in Gefahr.

Eine weitere falsche Einschätzung ist, dass eine Frau offenbar nicht vergewaltigt wurde, wenn sie keine Blutergüsse, Schnittwunden, Abschürfungen oder andere Spuren eines Kampfes vorweisen kann. Oft glauben Männer auch, dass es entschuldbar sei, eine Frau zu vergewaltigen, die sie vorher sexuell erregt habe. Viele Männer sind der Auffassung, dass sie sich nicht mehr unter Kontrolle haben, wenn sie einmal erregt sind, womit sie gewaltsam erzwungenen Geschlechtsverkehr rechtfertigen.

### **Was fördert das Zustandekommen solcher Einstellungen?**

Ein großer Teil der Antworten liegt darin begründet, wie unsere Gesellschaft Vergewaltigung und Sex betrachtet. Dass sexuelle Übergriffe so häufig vorkommen, hat zum Teil mit dem Ansturm von Gewalt zu tun, dem wir ständig durch Fernsehen, Film, Nachrichten und sozialen Medien ausgesetzt sind. Was die Schrecken dieses Verbrechens betrifft, werden wir dadurch allmählich desensibilisiert.

Schon Kinder werden mit „weicher“ Pornographie konfrontiert - im Fernsehen, in der Werbung, im Film. In den diversen Filmen (sog. Seifenopern) Hollywoods geht Sexualität nicht selten mit Gewalt einher und in den Augen eines Kindes sind sie bald unlösbar miteinander verknüpft.

Auch Erwachsene stehen stark unter dem Einfluss sexueller Thematiken, die uns Film und Fernsehen tagtäglich vermitteln. Nur selten bekommen wir starke, unabhängige Frauen zu sehen. In Filmen wie „Vom Winde verweht“ sehen wir eine Frau, die zuerst vergewaltigt wird und sich am nächsten Morgen bis über beide Ohren in ihren Angreifer verliebt. Solche Aussagen senden an Männer und Frauen aller Altersgruppen verwirrende Botschaften.

Welches Männer- und Frauenbild wir unseren Kindern vermitteln und was wir ihnen über sexuelle Beziehungen in unserer Gesellschaft sagen, ist vielleicht einer der wichtigsten Faktoren, die zu sexueller Gewalt beitragen.

Jungen bringt man bei stark zu sein - Mädchen lehrt man sich lieb zu verhalten. Jungen an der Schwelle zum Erwachsenwerden sagt man, dass Sexualität eine Annehmlichkeit ist - je mehr sie bekommen, desto besser können sie sich als Mann bestätigt fühlen. Dies zeigt sich schon an der Sprache, die viele Männer benutzen, wenn sie sich über Sex unterhalten: z.B. „Bist du zum Zug gekommen? Hast du Punkte gemacht? Schau dir dieses Stück Arsch an!“ Wenn man Sex als reine Annehmlichkeit betrachtet, führt das zu der Einstellung, dass der Mann, wenn er mit einer Frau ausgeht und Essen, Getränke und Eintrittskarten bezahlt, als Gegenleistung sexuelle Zuwendung fordern kann.

Wenn es ihm also nur um seine sexuelle Befriedigung und nicht um die Person geht, führt dies zu einer Entmenschlichung der Frau und lässt jeden Weg, an Sexualität heranzukommen, angemessen erscheinen - sogar Vergewaltigung. Und das macht Angst.

### **Wieviel wird unternommen, um diese Verbrechen gegen Frauen zu verhindern?**

In letzter Zeit wurde und wird diesem Gesellschaftsproblem immer mehr Aufmerksamkeit geschenkt. Es werden Broschüren vom Bundeskanzleramt, vom Wiener Notruf für vergewaltigte Frauen und Mädchen, vom Bundesministerium für Frauenangelegenheiten und vom Linzer Frauenbüro herausgegeben. Weiters werden von den diversen Vereinen, der Volkshochschule in Zusammenarbeit mit dem Linzer Frauenbüro und der Linzer Polizei Selbstverteidigungskurse angeboten.

Aus dieser breiten Palette an verschiedenen Kursen ist es jedoch sehr schwierig die Spreu vom Weizen zu trennen. Darum sollte man sich genau über Kursinhalt, Kursziel, Dauer und Kosten informieren. „**Schwarze Schafe**“ **gibt es leider auch in diesem Bereich.**

Ich glaube, dass Du eine sehr gute Entscheidung getroffen hast. Ich habe meine Selbstverteidigungsschule im Jahre 1986 gegründet. Im Laufe der Jahre entwickelte ich das Kursprogramm immer weiter, sodass eine sehr effektive und erfolgreiche Verteidigungsform entstand.

Auf Wunsch des OÖ. Rundfunks wurde im April 1995 ein Fernsehbericht über einen SV-Kurs (HS-Alkoven) ausgestrahlt. Das Echo war so enorm, dass wir an vielen oberösterreichischen Schulen derartige Selbstverteidigungskurse für Mädchen abgehalten haben. Vom Lehrpersonal wurde diese Initiative sehr begrüßt und so konnten die Kurse auch im Turnunterricht abgehalten werden. Derzeit habe ich 25 Instrukturen im Einsatz und jeder einzelne ist aus tiefster Überzeugung ehrlich bemüht, die persönliche Sicherheit vieler Frauen und Mädchen zu erhöhen.

## **MANN - VERGEWALTIGUNG - WARUM ?**

**Für einen Vergewaltiger geht es bei einem sexuellen Übergriff vor allem um Macht, nicht um Sexualität. Es ist sein Wunsch, ein anderes menschliches Wesen zu kontrollieren und zu beherrschen, der diese Männer dazu bringt, eine Frau zu vergewaltigen.**

Der wichtigste Aspekt bei einer Vergewaltigung ist die Kontrolle und in den Gedanken eines Vergewaltigers stellt sie das dominante Element dar. Ein Vergewaltiger hat es nicht auf ein romantisches Abenteuer abgesehen. Vielmehr will er eine Situation herstellen, in der er die absolute Kontrolle und Macht innehat. Bei einer Vergewaltigung durch einen Freund oder Bekannten sind die Gründe nur wenig anders.

Würden Männer durch sexuelle Bedürfnisse zur Vergewaltigung getrieben, könnte man nämlich mit Sicherheit davon ausgehen, dass kleine Mädchen und alte Frauen nicht mit der Gefahr einer Vergewaltigung rechnen müssten. Allerdings wissen wir, dass sich das nicht so verhält. Frauen und Mädchen aller Altersgruppen, sämtlicher sozialer Schichten und von unterschiedlichstem Aussehen werden vergewaltigt.

**Einem Vergewaltiger ist es völlig gleichgültig, wie eine Frau aussieht, ihn interessiert die Kontrolle über sein Opfer. Eine Vergewaltigung hat absolut keine angenehmen Seiten. Sie ist entsetzlich, erniedrigend und zerstörend; und sie ist schmerzhaft.**

Vergewaltiger unterscheiden sich äußerlich nicht vom Rest der männlichen Bevölkerung. Es gibt große, kleine, dünne, dicke, attraktive, hässliche, dunkelhaarige, blonde und glatzköpfige Vergewaltiger. Also kann man einen Vergewaltiger nicht an irgendwelchen körperlichen Merkmalen erkennen.

Männer vergewaltigen aus den verschiedensten Gründen. Viele Vergewaltiger wurden als Kinder selbst geschlagen oder sexuell missbraucht. Manche kommen aus gestörten Familienverhältnissen oder mussten miterleben, wie ihre Mutter misshandelt wurde. Oft betrachten solche Männer Vergewaltigung als Methode, Macht zu gewinnen und Ihr Leben zu bestimmen.

**Zwei Dinge braucht ein Vergewaltiger um seinen Vorsatz ausführen zu können - Gelegenheit und ein Opfer.**

Er muss eine Gelegenheit finden oder schaffen, um seine Tat durchzuführen. Zuerst muss er sie an einen Ort bringen, wo ihn - wenigstens für eine kurze Zeit - niemand unterbrechen oder stören wird. Das tut er, indem er eine Frau entweder an einem abgelegenen Ort überfällt oder sie dorthin bringt. Zum zweiten braucht ein Vergewaltiger ein Opfer - allerdings nicht irgendein Opfer.

Ein Vergewaltiger hält Ausschau nach einem ganz bestimmten Frauentyp. Da er unter dem Zwang steht Macht auszuüben, sucht er nach einer Frau, die sich leicht einschüchtern lässt und ihm gehorsam ist. Er sucht nach einer Frau, die Schwäche und Bereitschaft zur Unterordnung ausstrahlt, die unsicher wirkt, noch ehe er sich mit ihr befasst hat.

Um ein passendes Opfer zu finden, wird ein Vergewaltiger oft zuerst einige Frauen auf die Probe stellen, indem er sie nach dem Weg oder nach der Uhrzeit fragt oder indem er sie um Geld bittet oder sonst wie in ein Gespräch zu verwickeln versucht. Sein weiteres Vorgehen baut der Täter auf der Reaktion der Frau auf. Ist die Frau überhöflich, so dass es schon fast ans Unterwürfige grenzt, und so nervös, dass ihr die Unsicherheit förmlich ins Gesicht geschrieben steht, interpretiert er das möglicherweise als Zeichen dafür, dass er ein leichtes Spiel mit ihr haben wird. Wenn wir wissen, was ein Vergewaltiger braucht, wissen wir auch, wie wir eine Vergewaltigung vermeiden können.

Vergewaltigung ist nicht einfach Pech, sondern ein Verbrechen, das verhindert werden kann.

Wir müssen Situationen vermeiden, die einem Vergewaltiger die Gelegenheit geben, ein Verbrechen zu begehen und wir müssen ganz deutlich signalisieren, dass wir keine Opfer sind. Bei den meisten Vergewaltigungen kommt es dem Täter vor allem darauf an, die Frau einzuschüchtern. Je verängstigt das Opfer sich verhält, desto mächtiger fühlt er sich. Wurde einer Frau von der Gesellschaft vermittelt, dass sie sich ruhig und gehorsam zu verhalten hat, hat ein Vergewaltiger ein leichtes Spiel mit ihr.

Frauen werden oft als „leichtes Opfer“ betrachtet (das heißt, leicht für den Täter). In seiner Vorstellungskraft kann sich der Täter mächtig fühlen, denn er übt in diesem Moment die Kontrolle aus. Dabei erwartet er von seinem Opfer, dass es seine Macht anerkennt und sich ihm beugt, indem es bettelt und um Gnade fleht. Denn das verstärkt natürlich noch sein Machtgefühl. Für gewöhnlich sucht sich ein Vergewaltiger sein Opfer sorgfältig aus, und er wird sich für eine Frau entscheiden, die seiner Meinung nach der Rolle, die er sich ausgemalt hat, erfüllt. KEIN Vergewaltiger wird sich ein Opfer aussuchen, das wirkt, als würde es ihm die Sache erschweren.

Jede Frau besitzt Eigenschaften, die sie zu „leichten“ Opfern machen. Zwar kann man unmöglich vorhersagen, dass eine Frau aufgrund ihres Verhaltens vergewaltigt werden wird, aber eines steht trotzdem fest: Bestimmte Charakteristika erhöhen die Wahrscheinlichkeit eines sexuellen Übergriffs.

**Folgende Tendenzen erhöhen das Risiko eines sexuellen Übergriffs um ein Vielfaches:**

- \* Unterwürfigkeit
- \* mangelnde Selbstsicherheit
- \* Passivität
- \* Angst nicht zu gefallen
- \* leicht einzuschüchtern
- \* Überzeugung, sich sowieso nicht wehren zu können

**Bist Du ein leichtes Opfer?**

Wie Du auf andere Menschen und auf Stresssituationen reagierst, steht in engem Zusammenhang mit der Wahrscheinlichkeit, ob Du Opfer eines sexuellen Übergriffs werden könntest.

**Teste Dich selbst, indem Du folgende Fragen zu beantworten versuchst. Vielleicht werden Dich einige Antworten überraschen:**

- Versuchst Du zu jedem, gleichgültig unter welchen Umständen, freundlich und höflich zu sein?
- Stellst Du Deine Wünsche und Bedürfnisse, um Streit in der Familie oder im Freundeskreis zu vermeiden, immer hinten an?
- Glaubst Du, dass es Dir möglich wäre zu schreien oder Aufmerksamkeit zu erregen, wenn Du Hilfe brauchst?
- Ist es Dir so wichtig dazuzugehören, dass Du manchmal unkluge Entscheidungen triffst?
- Bist Du finanziell oder aus Sicherheitsgründen vollkommen von einem Mann abhängig?
- Kommst Du Dir egoistisch vor, wenn Du Zeit für Dich selbst nützt?
- Bist Du wie gelähmt, oder wirst Du handlungsunfähig, wenn Du Dich fürchtest oder nervös wirst?
- Machst Du einen schüchternen, ängstlichen Eindruck, wenn Du Dich in der Öffentlichkeit bewegst?

Hast Du die meisten Fragen mit „JA“ beantwortet, überlegst Du Dir jetzt möglicherweise folgendes: „Sind das nicht gute Eigenschaften?“ Wird von uns nicht erwartet, dass wir uns so verhalten? Ich bin gerne höflich zu anderen Menschen. Ich gebe mir große Mühe, dass es in der Familie freundlich zugeht!

Schon in frühester Kindheit hat man uns beigebracht, dass es Aufgabe einer Frau ist, Beziehungsarbeit zu leisten und in der Familie für Harmonie zu sorgen. Allerdings führen eben diese Persönlichkeitsmerkmale oft zu Schwierigkeiten im außerfamiliären Alltag.

Falls Du die Fragen mit „JA“ beantwortet hast, solltest Du Deine Einstellung einmal gründlich überdenken. Vielleicht fehlt es Dir an der nötigen Selbstsicherheit und Selbstachtung, um sich durchzusetzen.

Solange wir den Mythos der unschuldigen, hilflosen Frau aufrechterhalten, ist unsere körperliche und geistige Gesundheit und unsere Sicherheit bedroht. Deshalb ist es unabdingbar, dass eine Frau lernt selbst mit dem Schwert umzugehen, anstatt auf ihre Rettung durch den Ritter in schimmernder Rüstung zu warten.

Vor kurzem gab ich einen Selbstverteidigungskurs an einer Privatschule für Mädchen. Die meisten Mädchen legten sich mächtig ins Zeug und hatten offenbar Freude daran. Eine von ihnen allerdings hielt sich abseits, machte ein gelangweiltes Gesicht und interessierte sich offenbar mehr für ihren abblätternen Nagellack, als sich in die Selbstverteidigungskurs einzubringen.

Ich ging auf sie zu und fragte sie, ob sie ihrer Meinung nach diese Selbstverteidigungs-Techniken im Notfall einsetzen könnte. Sie zuckte die Achseln: „Ich weiß nicht, aber das ist ja auch egal“. Ich sah sie überrascht an und fragte sie, was sie stattdessen tun würde. Wieder zuckte sie die Achseln:

„Dieses Zeug werde ich sowieso nicht brauchen. Ich bin immer mit meinem Freund oder meinem Vater zusammen und die beschützen mich.“

Offensichtlich ist es leicht, den Kopf in den Sand zu stecken und sich einzureden, dass jemand immer für uns da sein wird. Wenn wir allerdings nicht beabsichtigen, uns von den Realitäten der Welt abzuschotten, müssen wir die Verantwortung für unser Wohlergehen übernehmen. Dass Frauen in so geringem Maße in der Lage sind sich körperlich, emotional oder verbal durchzusetzen, ist einer der Gründe dafür, dass Vergewaltigung und Gewalt gegen Frauen ein weitverbreitetes Phänomen ist. Zu oft sind sie deswegen Opfer, weil sie nicht wissen, wie sie selbstbewusst und eindeutig auftreten sollen.

Wenn man in Betracht zieht, dass Frauen im Allgemeinen kleiner und schwächer sind als Männer, und wenn man dazu noch bedenkt, dass Frauen zu Zurückhaltung und Sanftmut erzogen werden, ist es kein Wunder, dass so viele Frauen zu Opfern sexueller Gewalt werden.

**Allerdings gibt es noch weitere Faktoren, die Frauen verletzlicher und angreifbar machen:**

- a) **Alkohol und Drogen**
- b) der Versuch, sich in eine neue soziale Situation einzufügen
- c) Niedergeschlagenheit
- d) das Gefühl der Hilflosigkeit

**zu Pkt. a)** ALKOHOL und DROGEN setzen die Reaktionszeit und Abwehrfähigkeit herab. Wenn Du betrunken oder „high“ bist, bemerkst Du nicht so schnell, dass Du in Gefahr bist, und dass die Situation eskaliert.

**zu Pkt. b)** Eine sehr gefährdete Risikogruppe sind junge Frauen, die gerade erst ihr Elternhaus verlassen haben. In der eigenen Wohnung wollen die jungen Frauen ihre neue Unabhängigkeit testen und ein Leben als Erwachsene führen. Da sie sich solche Mühe geben dazuzugehören, haben diejenigen Menschen, die sie als erfolgreich einstufen, ein leichtes Spiel mit ihnen. Eine Autoritätsfigur - z.B. ein Vorgesetzter am Arbeitsplatz - kann auf eine Frau, die mit der neuen Situation noch nicht vertraut ist, problemlos Druck ausüben.

**zu Pkt. c)** Besonders gefährdet sind Frauen, wenn sie emotional instabil sind und ihr Selbstbewusstsein eine Niederlage erlitten hat. Gründe dafür können eine Trennung vom Freund oder Ehemann, der Verlust des Arbeitsplatzes oder ein anderer Schicksalsschlag sein. NIEDERGESCHLAGENHEIT kann leicht dazu führen, dass Du in eine Opferrolle schlüpfst: Das Leben stürzt auf Dich ein und Du redest Dir selbst ein nicht die Kraft zu besitzen, etwas zu ändern.

**zu Pkt. d)** Die vielleicht tragischsten Vergewaltigungsfälle sind die geschlagenen Frauen. Sie werden meist in ihrem eigenen Zuhause vom Freund oder Ehemann misshandelt und da sie oft nirgendwohin fliehen können und es keinen Ort gibt, an dem sie sich sicher fühlen, werden diese Frauen häufig von einem Gefühl der HILFLOSIGKEIT überwältigt. So denken Frauen, die von ihrem Partner misshandelt werden, dass sie nicht die Macht haben, ihre Lage zu verändern. Sie sind vor Furcht wie erstarrt und glauben wirklich, dass es für sie keinen Ausweg gibt.

Oft schon wurde Vergewaltigung als Männerproblem bezeichnet und viele meinen, Männer sollten sich selbst darum kümmern. Aber ich bin diesbezüglich anderer Ansicht. Vergewaltigung ist ein Problem, das uns alle betrifft - beide Geschlechter. Wir müssen dieses Problem gemeinsam angehen und alles Notwendige tun, um es abzuschaffen. Viele wirksame Maßnahmen können rasch getroffen werden.

**Doch die Wurzel des Übels liegt im Umgang von Männern und Frauen miteinander.  
Die Antwort wäre so einfach**

## **GEGENSEITIGE LIEBE UND ACHTUNG**

### **Befreiungstechniken bei Belästigungen**

#### **„Scheibenwischertechnik“**



#### **„Super Women“**



### „Frottierer“



### „Kehlkopfgrubenstich“



### „Kinotechnik“



### STOLPERSTEINE AUF DEM WEG ZUR SICHERHEIT

*Ich bin zu alt, schwach, ungeschickt, klein oder schüchtern, um mich zu wehren. Kleine Frauen haben einen gewaltigen Vorteil, denn bei ihnen wird am allerwenigsten mit Widerstand gerechnet. Da ein Vergewaltiger am meisten daran interessiert ist Kontrolle und Macht auszuüben, hast Du schon den ersten Schritt zur Abwehr eines Angriffs getan, wenn Du Dich von ihm nicht einschüchtern lässt.*

Solange Du einen kühlen Kopf bewahrst, bist Du nicht wehrlos. Gleichgültig wie alt, unsportlich, ungeschickt, oder klein Du bist. Dein Gehirn ist Deine beste Waffe!

Es gibt viele Fälle über ältere Frauen, die sich erfolgreich gegen einen Angreifer gewehrt haben. Ihr Alter hat nichts mit der Fähigkeit zur Selbstverteidigung zu tun.

*Ein weiterer Stolperstein ist, dass viele Frauen meinen, dass sie auch dann nicht schreien könnten, wenn sie es wirklich wollen. Wahrscheinlich ist „wollen“ hier das Schlüsselwort, und vielleicht fällt es ihnen leichter, wenn sie wirklich müssen. Damit Du sicher bist, dass Du im Notfall wirklich schreien kannst, ist es unbedingt notwendig dies im Kurs ständig zu üben.*

Wenn man angegriffen wird, ist Angst gefolgt von Wut das natürlichste Gefühl der Welt. Gelingt es Dir Deine Wut auszudrücken, wirst Du Dich wirkungsvoller verteidigen können.

Viele Frauen zeigen ihre Wut nie. Dieses Gefühl zu unterdrücken schadet jedoch der körperlichen und psychischen Gesundheit. Wenn man nie seine Wut herauslassen kann, fällt es auch im Ernstfall schwer zornig zu werden. Wut ist nur dann gefährlich, wenn sie unkontrolliert ausgelebt wird. Wut gezielt eingesetzt verleiht Mut und Kraft.

### **Ich fühle mich schuldig, wenn ich unhöflich bin!**

Du hast nicht die Möglichkeit Dein ganzes Leben immer höflich zu sein. Deine Sicherheit hängt von der Fähigkeit ab NEIN zu sagen und unhöflich zu sein, wenn die Situation es verlangt. Wollen wir lernen uns wirkungsvoll zu wehren, müssen wir lernen uns neue Verhaltensweisen anzueignen. Wir müssen selbstbewusst auftreten und aufmerksam sein. Einigen Frauen fällt es besonders schwer unhöflich zu jemandem zu sein, den sie kennen, auch wenn es sich nur um eine flüchtige Bekanntschaft handelt.

**Auch junge Mädchen haben oft Schwierigkeiten zu jemandem, den sie kennen, „NEIN“ zu sagen; vor allem dann, wenn es sich um eine Autoritätsperson handelt. Deswegen müssen Kinder lernen, wann sie NEIN sagen und wann sie einem Erwachsenen gehorchen sollen.**

In den Mädchenzeitschriften wird „erfolgreich sein“ und „in sein“ gekoppelt an dem, ob man bei Buben ankommt oder nicht. Man ist „in“, wenn man ein Date hat, wo einen der Bursche angreift, küsst und oder nach Hause abschleppt....

In Wirklichkeit wollen sich die meisten Mädchen nicht gleich angreifen lassen, sagen aber nicht „nein“ weil ihnen wöchentlich eingeredet wird, dass so etwas ja "Erfolg" und "up to date" sei. Eine schwerwiegende Manipulation nicht wahr?

....und dann müssen wir SV-Kurse besuchen, um uns die allzu motivierte und ermutigte Männerwelt vom Hals zu halten. ...und wundern uns, warum an sich emanzipiert erzogene Mädchen nicht „nein“ sagen.

### **Bist Du selbstbewusst ?**

In jedem Alter ist Selbstbewusstsein notwendig, wenn man sich schützen will. Selbstbewusste Menschen strahlen aus, dass sie sich verteidigen können. Und diese Ausstrahlung ist genau das Gegenteil dessen, wonach ein potentieller Vergewaltiger Ausschau hält.

### **Ein kleiner Selbsttest:**

*Versuchst Du,*

- die Gefühle anderer nicht zu verletzen?
- alles indirekt auszudrücken, um keinen vor den Kopf zu stoßen?

- abzuwarten, ehe Du Dich äusserst für den Fall, dass Deine Meinung auf einem Irrtum beruht oder von den anderen nicht geteilt wird?
- so viele Menschen wie möglich zufrieden zu stellen?
- Konfrontationen aus dem Weg zu gehen, selbst wenn Du auf diese Weise Deine Rechte aufgibst?

Falls Du diese Fragen mit „JA,, beantwortet hast, sehen wir uns einmal die Eigenschaften von Menschen an, die Macht haben.

**Sie**

- wissen, dass sie so fair und ehrlich sein können, wie sie wollen – irgendjemand wird immer beleidigt sein.
- teilen sich direkt und offen mit
- kümmern sich mehr darum Resultate zu erzielen, als Fehler zu vermeiden.
- sagen genau das, was sie sagen wollen
- wissen, dass Konfrontationen sich nicht vermeiden lassen.

## **WARNSIGNALE**

### **Persönlichkeitsmerkmale eines potentiellen Vergewaltigers**

- Er muss unter allen Umständen und in jeder Situation bestimmen, wohin Du gehst, was Du anziehst, mit wem Du Umgang hast.
- Er will mit Dir allein sein und isoliert Dich von Deinen Freunden und Bekannten.
- Er hat einen Hang zur Grausamkeit - verbal oder physisch.
- Er ist grundlos eifersüchtig.
- Er missbraucht Alkohol od. Drogen und versucht Dich auch dazu zu nötigen. Weigerst Du Dich, stellt er Dich als naiv und kindisch hin.
- Er betrachtet Frauen als das „schwächere Geschlecht“ und meint, sie seien nur dazu da, ihm das Leben angenehm zu machen.
- Er besteht darauf, dass Du ihn von vorne bis hinten bedienst und impft Dir Schuldgefühle ein, wenn Du es nicht tust.
- Er ist emotional labil und nicht in der Lage negative Empfindungen und Wut unter Kontrolle zu halten.
- Macht fasziniert ihn (z.B. Waffenwahn od. Abhängigkeit von Pornographie).
- Er ignoriert Deinen persönlichen Freiraum

## **VERGEWALTIGUNG DURCH BEKANNTE**

Wenn es mit einem Mann, mit dem Du verabredet bist, Schwierigkeiten geben wird, kündigt sich das für gewöhnlich schrittweise an. Die Situation verwandelt sich allmählich von einer angenehmen oder wenigstens neutralen in eine, in der Dir große Gefahr droht.

***Fünf Stadien, in denen sich eine Vergewaltigung durch einen Bekannten entwickelt:***

1. Dein persönlicher Freiraum wird missachtet (Er sitzt zu nahe, tanzt zu eng, fasst Dich ständig an, legt Dir den Arm auf die Schultern oder die Hand aufs Knie.)

2. Du behauptest Dich nicht und sagst dem Mann nicht, dass Du es nicht magst, wenn er so nahe rückt oder Dich anfasst. Vielleicht möchtest Du keinen Unfrieden stiften. Möglicherweise bist Du nicht sicher, ob das wirklich ein Gefahrensignal ist und zögerst deswegen etwas zu sagen. Vielleicht gefällt Dir dieser Körperkontakt auch, solange es dabei bleibt.
3. Der Täter bedrängt Dich noch stärker. Er lässt beispielsweise seine Hand auf Deinen Schenkel, auf Dein Gesäß oder Deine Brust rutschen. Er testet Deine Reaktion. Wenn Du immer noch nichts sagst, glaubt er wahrscheinlich, dass er es geschafft hat. An diesem Punkt steigert sich allmählich seine Erregung.
4. Schließlich befindest Du Dich mit ihm an einem abgelegenen Ort, an dem Du keine Hilfe zu erwarten hast. Vermutlich erfindet er irgendeine Ausrede, um die Gesellschaft anderer Menschen zu verlassen und mit Dir alleine zu sein. Du befindest Dich wahrscheinlich noch in einem Stadium, in dem Du alles Negative verleugnest und Dir vormachst, dass mit dem Mann alles in bester Ordnung sei. Vielleicht wagst Du es auch nicht, Dich zu weigern. Möglicherweise bist Du betrunken und deswegen zu apathisch, um vernünftige Entscheidungen zu fällen, oder zu müde, um auf Deinem Standpunkt zu beharren.
5. Es kommt zur sexuellen Nötigung oder Vergewaltigung!

Nicht jede Vergewaltigung durch einen Bekannten verläuft nach diesem Muster. Allerdings trifft es auf viele zu, weshalb Du auf einige Warnzeichen bei einem Verehrer und auch bei Dir selbst achten solltest. Bedrängt er Dich körperlich? Fasst er Dich ständig an? Kannst Du ihm mitteilen, wenn Dir das unangenehm ist?

Es gibt viele Gründe, warum sich Frauen nicht trauen, gegenüber einem Mann, mit dem sie verabredet sind, eindeutig aufzutreten. Vielleicht sind sie seit Monaten nicht mehr mit einem Mann ausgegangen und wollen ihre Chance nicht verderben. Vielleicht wollen sie sich anpassen. Vielleicht möchten sie sich nicht lächerlich machen.

Doch gleichgültig, was ihre Gründe auch sein mögen, es ist unbedingt notwendig, dass sie die Augen offen halten. Es ist leichter einem Mann zu sagen, er solle Dich in Ruhe lassen, wenn er nach Deinem Busen greift - als ihm den Finger ins Auge zu bohren, wenn er Dich vergewaltigen will.

**Eines der hauptsächlichen Probleme im Zusammenhang mit Vergewaltigung durch Bekannte ist, dass so viele Männer nicht begreifen, dass es sich dabei wirklich um eine Vergewaltigung handelt.**

Sie haben gelernt, Sexualität als Eroberungsspiel zu verstehen - wenn sie Glück haben, „machen sie Punkte“. Und so trägt in den Augen vieler Männer ein bisschen Widerstand zum Vergnügen bei. Sie reden sich ein, dass sie sich nur ziert, wenn sie „NEIN“ sagt. In Wirklichkeit meint sie bestimmt „JA“.

**Setze GRENZEN - bevor ihn die Leidenschaft übermannt. Wenn Du NEIN sagst, Sorge dafür, dass es auch nachdrücklich klingt.**

### **Die Gefahr mangelnder Kommunikation**

Den meisten fällt es schwer, ihre Vorstellungen klar und nachdrücklich zu äußern, dies scheint ein besonderes Problem zu sein; vor allem dann, wenn es um zwischenmenschliche Beziehungen geht. Allzu oft halten sie vor lauter Angst den Mund. Sie befürchten eine Konfrontation, eine Zurück-

weisung, haben Angst jemandem weh zu tun. Schweigen impliziert Zustimmung. Menschen können nicht Gedanken lesen. Zwar garantiert es keine Lösung, wenn man ein Problem zur Sprache bringt, sagt man aber nichts, wird es garantiert so weitergehen. Die eigenen Vorstellungen klar zu äußern hat etwas mit Selbstbewusstsein und Verantwortung zu tun. Es braucht Mut, den Mund aufzumachen und Grenzen zu setzen, denn indem man sagt, was man will, setzt man sich Kritik und Zurückweisung aus.

## **ER DENKT / SIE DENKT**

Ein großer Teil der Kommunikation läuft nonverbal ab. So können etwa deine Kleidung oder dein Verhalten anders verstanden werden, als du es beabsichtigst.

Wenn ein junges Mädchen eine gute Figur und Spaß an hübscher Kleidung hat, bereitet es ihr vielleicht Vergnügen, ein enges Top und einen kurzen Rock anzuziehen. Ihrer Ansicht nach strahlt sie nur eine Botschaft aus: „Hey!“

Schaut her! Bin ich nicht hübsch?,, Allerdings versteht ein Junge das womöglich völlig anders. Beim Anblick ihrer aufreizenden Kleidung könnte er annehmen, sie wolle ihn erregen und mit ihm schlafen. Eine Vielzahl von Problemen tritt auf, wenn die Kommunikation zwischen Männern und Frauen gestört ist. Das trifft besonders beim Thema Sex zu, da es uns schwerfällt, offen darüber zu reden.

**Sie denkt: Es gehört sich, dass der Mann bezahlt.**

Er denkt: Ich bin doch hier nicht der Goldesel! Jetzt will ich auch etwas dafür haben.

**Sie denkt: Ich bin eine emanzipierte Frau. Ich frage ihn einfach, ob er mit ausgeht.**

Er denkt: Die muss es ja wirklich nötig haben, wenn sie sich so ranschmeißt.

**Sie denkt: Wenn wir zu ihm nachhause, statt in ein Lokal gehen, sparen wir eine Menge Geld. Er ist mir bestimmt dafür dankbar.**

Er denkt: Spitze! Die muss ja ganz schön scharf sein, wenn sie gleich mit zu mir will.

**Sie denkt: Noch ein Drink wird mich schon nicht umbringen. Schließlich soll er mich nicht für ein Schulmädchen halten.**

Er denkt: Wenn sie noch einen trinkt, macht sie sicherlich mit. Morgen früh hat sie dann bestimmt alles vergessen.

**Nur wenn Du Dir und den Männern, mit denen Du Umgang hast, deutlich Grenzen setzt -  
kannst Du Dein Leben und Deine Gesundheit schützen**

## **SELBSTSICHER KOMMUNIZIEREN**

Gleichgültig, ob es um einen Fremden auf der Straße, einen aufdringlichen Bekannten, oder einen Exhemann mit merkwürdigen Vorstellungen über sexuelle Vorrechte geht, sprich mit Nachdruck und rede nicht um den heißen Brei herum.

Wenn Du dabei einen sachlichen Ton wählst, wird es Dir leichter fallen, Dich zu beruhigen. Weinen, betteln und flehen ist nur Wasser auf die Mühlen eines Angreifers.

Deine Durchsetzungskraft musst Du nicht nur durch Deine Stimme, sondern auch durch Deine Körpersprache vermitteln. Deswegen ist es wichtig von Kopf bis Fuß Kontrolle und Macht auszustrahlen, das durch eine tiefe Stimme und mit selbstbewusster Körperhaltung zu untermauern. Selbst wenn Dir die Knie zittern und Du nur vorgibst die Zügel in der Hand zu halten, darfst Du dem Angreifer nie zeigen, dass Du Angst hast.

Blickkontakt weist darauf hin, dass Du Dich nicht fürchtest. Wirst Du auf der Straße angegriffen oder von einem Bekannten bedroht, schau ihm direkt in die Augen. Das zeigt, dass Du Mut hast. Rede immer langsam und ruhig. Ein plötzlicher hysterischer Ausbruch kann bei einem nervösen Angreifer zu unerwünschten Reaktionen führen, besonders wenn er bewaffnet ist. Versichere ihm sachlich, dass Du tun wirst, was er verlangt. Dann hält er die Waffe vielleicht bald für überflüssig und legt sie weg.

## **TATVERLAUF** (Studie)

### **Die Person des Täters**

Im Hinblick auf die Folgen für die Frau ist es wesentlich, in welchem Grad die Frau den gewalttätigen Mann vor der Tat kannte; *unbekannt, bekannt oder vertraut*.

War der Mann der Frau völlig unbekannt, hatte sie während des Gewaltaktes kaum je das Gefühl, sie trage für den Überfall Verantwortung. Der Anteil der Schuldgefühle wurde größer, wenn der Mann der Frau bekannt war. Ein Drittel der Frauen, die den Täter kannten, machten sich selbst Vorwürfe, nicht früh genug die Absichten des Mannes durchschaut und sich zu spät gegen ihn gewehrt zu haben.

Die Selbstanklagen werden weniger, wenn die Frau mit dem Mann in einem vertrauten Beziehungsverhältnis stand. In diesem Fall gehen die missbrauchten Frauen davon aus, dass der Mann genau wissen musste, ob die Frau wollte, oder nicht.

Gefühle der Angst und des Schreckens während des Gewaltaktes traten umso seltener auf, je vertrauter der Mann der Frau war. Hingegen empfanden die Frauen in stärkerem Maße Ekel und Abscheu, wenn ihnen der Mann bekannt und vertraut war. Und vor allem fühlten sich die Frauen umso erniedrigter, je vertrauter ihnen der Täter war.

Wenn der Mann unbekannt war, haben die Frauen fast immer mit einer oder mehreren Personen über die Tat gesprochen. Deutlich zurückhaltender waren die Frauen, wenn ihnen der Mann bekannt oder vertraut war. Die befragten Frauen scheinen ein Gespür für die Reaktionen der Umwelt zu haben. Bei bekannten oder vertrauten gewalttätigen Männern schlug die Unterstützung rasch in Missbilligung um. Je mehr Einkommen und Ansehen (Status) der gewalttätige Mann besitzt, umso stärker leidet die Frau später an Angstgefühlen.

### **Der Zeitpunkt der Tat**

Je jünger die Opfer waren, umso verheerender sind die psychischen Folgen. Unmittelbar nach der Tat treten die seelischen Folgen für die Frau meist noch nicht in aller Deutlichkeit zutage. Der Schock sitzt zu tief, die Verletzung ist zu groß, sie mussten verdrängt werden. Die Frau will es nicht wahrhaben, dass gerade ihr so etwas Schreckliches passierte. Häufig erst nach ein bis zwei Jahren vermag sie das Erlebte nicht mehr zu unterdrücken.

## Die Reaktion der Frau

Frauen, die während der sexuellen Attacke des Mannes schreien oder sich körperlich zur Wehr setzen, fühlten sich weniger erniedrigt. Ihre aggressive Verteidigung wirkte sich positiv auf ihren Selbstwert aus. Sie hatten der Gewalt des Mannes eigene Stärke entgegengesetzt.

Die Vergewaltigung ist der massivste Angriff auf die Psyche der Frau. Je mehr eine Frau unter Auswirkungen, wie Angst, Depression und Einsamkeit zu leiden hat, desto mehr geht sie mit der Gewalttat auf selbstzerstörende Art um. Sie macht sich Vorwürfe, frisst das Geschehene in sich hinein und verhält sich nach außen unauffällig, angepasst und folgsam. Zusätzlich zieht sie sich vermehrt aus der Öffentlichkeit in ihre Privatsphäre zurück. Große seelische Belastungen verunsichern die Frau in ihren Meinungen und Haltungen. Therapeutische Hilfe nimmt sie, allerdings meist erst nach Jahren, in Anspruch.

## Die Wirksamkeit der Abwehr

*„Über Jahre wurde ich von meinem Mann gedemütigt und bedroht, auch mit verbal-sexuellen Attacken. Ich hatte Todesangst. Dann bereitete ich mich systematisch auf Vergewaltigungen vor. Als er mich in den Ferien vergewaltigen wollte, schlug ich erstmals zurück. Als er mir die Frauenwürde absprechen wollte, musste ich kämpfen.“* (Margot 44 J., verheiratet)

Ältere Frauen mit Kindern und einem langjährigen Partner scheuten sich häufiger oder trauten sich weniger zu, offensive Mittel gegen den Täter einzusetzen. Sie fürchteten sich vor einer Gewalteskalation und stellten Risiken für ihre Familie in Rechnung. Festgefügte Familienstrukturen machten sie in ihren Handlungen unfreier, da sie es gewohnt sind das Wohlergehen anderer immer mitzudenken.

Wenn sich Frauen mittels Flucht, lautstarken Rufen und körperlichem Widerstand gegen die Absichten des Mannes stemmten, stieg die Wahrscheinlichkeit einer erfolgreichen Abwehr.

Gefühle der Ohnmacht und der Demütigung können Widerstand blockieren. Wut und Zorn setzen hingegen Energie frei. Niemand kann besser Auskunft geben über die Situation des Opfers sexueller Gewalt, als die betroffenen Frauen selbst. Sie wissen, was es heißt, von Männern attackiert zu werden. Am häufigsten empfehlen die Frauen körperlichen Widerstand, gefolgt vom Rat, den gewalttätigen Mann mittels Argumente von seinem Handeln abzubringen.

Generell sehen die Frauen in einem stärkeren individuellen Selbstbewusstsein die beste Waffe gegen die männliche sexuelle Gewalt.

Allgemein sollten sie versuchen, Abhängigkeiten vom Mann zu vermeiden und sich ihrer eigenen Stärke bewusstwerden.

Selbstverteidigung müsste für jede Frau obligatorisch sein. Auch Gewalt und Sexualität müsste als Lebenskunde im Lehrplan eingebaut werden. Es bedarf weiterer Forschung zur Gewalt in Beziehungen zwischen Männern und Frauen. Zudem ist eine Veränderung der Medienlandschaft erforderlich.

Sich nicht zu wehren ist das Ergebnis jahrelangen kulturellen Einflusses. Von Mädchen wird es einfach nicht erwartet, dass sie kämpfen. Trauriger weise fällt es vielen Frauen leichter, Schmerzen zu erleiden, als einem anderen zuzufügen.

## DIE GRUNDREGELN FÜR DEN KÖRPERLICHEN WIDERSTAND

- Hole tief Luft und bringe aufkeimende Panik unter Kontrolle!
- Beurteile sofort den Grad der Gefahr in der Du Dich befindest und reagiere entsprechend
- Schreie laut während Du eine Verteidigungstechnik durchführst!
- Lasse darauf sofort so viele wirksame Verteidigungsmanöver folgen, wie nötig, um den Angreifer wirkungsvoll zu bekämpfen!
- Lauf so schnell wie möglich an einen Ort, wo Lichter und Menschen sind!
- Melde den Überfall sofort bei der Polizei!
- Unterschätze die Folgen eines Überfalls auf Deine Psyche nicht, selbst wenn Du nicht verletzt wurdest. Sprich mit Freundinnen, Deinen Eltern, Deiner Vertrauenslehrerin oder einem Deiner Selbstverteidigungslehrer

DICHTUNG: Vergewaltigungstäter suchen ihre Opfer unter Fremden.  
**WAHRHEIT:** Mehr als 50 % aller Opfer waren ihren Tätern bekannt.

DICHTUNG: Vergewaltigung ist ein impulsives Verbrechen.  
**WAHRHEIT:** Die meisten Vergewaltigungen werden im voraus geplant.

DICHTUNG: Die meisten Vergewaltigungstäter sind sexbesessene perverse Menschen.  
**WAHRHEIT:** Die meisten Täter führen ein normales, heterosexuelles Leben und kommen in punkto Sex voll auf ihre Kosten.

DICHTUNG: Die meisten Vergewaltigungen ereignen sich in dunklen Straßen.  
**WAHRHEIT:** Mehr als 50 % aller Sexualverbrechen ereignen sich im Haus.

DICHTUNG: Nur sogenannte "Flittchen" werden vergewaltigt.  
**WAHRHEIT:** Jeder kann ein Vergewaltigungsopfer werden und der soziale Stand spielt bei diesem Verbrechen überhaupt keine Rolle.

DICHTUNG: Frauen können sich vor Vergewaltigungen nicht schützen.  
**WAHRHEIT:** Es steht völlig außer Frage, dass Frauen, die psychologisch gut vorbereitet sind, die Vergewaltigung durchaus verhindern können und das auch schon unter Beweis gestellt haben.

## PSYCHOLOGIE DES VERGEWALTIGUNGSTÄTERS

Die Möglichkeit, vergewaltigt zu werden, besteht für jede Frau, ungeachtet dessen wie hübsch, wie flach geformt, wie jung oder wie alt sie ist.

Psychiatrische Studien bekannter Triebtäter erbrachten, dass die Täter speziell dieses Verbrechen aus vielen verschiedenen Gründen begingen:

## PSYCHOTISCHER TYP

Dieser Typ ist unter Vergewaltigungstätern recht häufig. Meist sind es schwer gestörte Männer, die den sexuellen Kontakt suchen, um ihre Wahnvorstellungen abzureagieren. Je bizarrer die Forderungen des Mannes, je unrealistischer seine Vorschläge, je verwirrter er zu sein scheint, desto wahrscheinlicher ist er als Psychopath einzustufen.

Wenn Du Dich einem psychopathischen Vergewaltigungstäter gegenüberstehst, lautet die generelle Verhaltensregel einmal mehr:

Vermeide Gefahr, indem Du nett mit ihm sprichst. Widersprich seinen Wahnvorstellungen nicht, stelle ihn nicht als Verrückten hin und greife erst dann an, wenn Dein Leben oder Deine Gesundheit direkt gefährdet sind.

**Alkohol und gewisse Drogen sind wahrscheinlich die häufigste Ursache für zeitweilige Psychosen und es gibt zahlreiche Beispiele dafür, dass beeinträchtigte Männer Frauen angreifen, wobei diese Männer nüchtern sich ganz anders verhalten hätten.**

Kürzlich wurde vor Gericht ein Fall behandelt, in dem ein Mann nach einem Streit mit seiner Frau eine Bar in der Nachbarschaft aufsuchte und dort ein harmloses Gespräch mit einer Frau begann. Sie zeigte Verständnis für seine Eheprobleme und war sich nicht darüber klar, dass er betrunken war.

Anschließend war sie dann so unklug, sich von ihm nach Hause fahren zu lassen. Auf dem Parkplatz versuchte er sie zu vergewaltigen. Glücklicherweise wurden ihre Schreie von anderen Gästen in der Bar gehört, die die Polizei benachrichtigten. Der Mann zeigte sich ganz geknickt, als er wieder nüchtern war und konnte sich in keiner Weise an den Vorfall erinnern.

## PERVERSER TYP

Vergewaltigungstäter kommen auch in der Gruppe sexuell pervers veranlagter Männer vor. Hier stellt sich der Mann mit blühender Phantasie spezielle Frauen vor, an denen er sadistische sexuelle Handlungen vornehmen will. Wenn sein Phantasiegebilde ihn zu erdrücken droht, oder er durch das naive Verhalten einer Frau weiter angespornt wird, dann vergewaltigt er sie.

## OPPORTUNIST

Dieser Typ des Vergewaltigungstäters legt Dein freundliches Lächeln, eine nette Geste, eine harmlose Unterhaltung falsch aus. Er glaubt, dass Du sexuelle Beziehungen zu ihm aufnehmen willst. Wenn er in dieser Richtung eindeutig wird und Du ihn vor realistische Tatsachen stellst, wird er ärgerlich und droht mit Vergewaltigung.

Dazu eine wahre Begebenheit zu diesem Tätertyp:

Die Geschichte handelt von einer jungen Frau, welche die Gewohnheit hatte, per Autostop zu "reisen". Eines Tages bot ihr ein gut gekleideter Mann an, sie in seinem teuren Wagen mitzunehmen. Sie unterhielt sich nett mit ihm und bemerkte zu spät, dass er in einen menschenleeren Bereich hinter ein Kaufhaus fuhr.

Er wurde nach dem Versuch, sie zu vergewaltigen, festgenommen. Zu seiner Entlastung brachte er hervor, dass sie "sehr nett und unheimlich aufreizend auf ihn gewirkt habe", dass "sie keinen BH trug und die Konturen ihrer Hüften sehr deutlich zu sehen waren als sie ihren Rock anhub".

Er fühlte sich von ihr "verführt". Sie meinte dagegen, dass sie nicht verführerisch wirken wollte, dass sie nur darauf bedacht war, sicher ihren Bestimmungsort zu erreichen, und dass sie völlig überrascht war, als er plötzlich das Auto anhielt und sexuelle Handlungen von ihr verlangte. Als sie ablehnte, beschimpfte er sie, riss ihr die Bluse auf und drückte sie hart gegen die Tür. In diesem Augenblick kamen glücklicherweise Leute aus dem Kaufhaus, die ihre Schreie hörten und dann sahen, wie sie sich bemühte, aus dem Auto zu flüchten. Die sich völlig widersprechenden Aussagen von Mann und Frau zu dieser Situation sind besonders erwähnenswert.

## STRATEGIEN

Eine Frau, der Vergewaltigung droht, muss damit rechnen, ihr Leben zu verlieren.

*Grundsätzlich solltest Du kämpfen, wenn Dein Leben in unmittelbarer Gefahr ist, oder wenn Dir körperlicher Schaden droht und man in der gegebenen Situation mit einem Gespräch nichts mehr ausrichten kann und an Flucht auch nicht zu denken ist.*

Nachfolgend einige Erlebnisse von Frauen, die sich aus einer fast schon sicheren Vergewaltigung **herausreden** konnten:

1. Der gefährliche Vorfall begann auf dem Heimweg von der Uni. Ein Lieferwagen fuhr an den Randstein heran. Ein gutgekleideter junger Mann stieg aus und fragte nach einer bestimmten Straße. Dann sagte er, "ich bin nicht sicher, ob ich auch alles richtig verstanden habe. Würden Sie bitte auch dem Fahrer den Weg erklären?" Als sie sich durch die offene Tür in den Wagen hinein beugte, um sich auf den Stadtplan zu orientieren, der auf dem Nebensitz ausgebreitet war, erhielt sie einen Stoß und landete im Wagen. Die Tür knallte zu und der Lieferwagen fuhr los.

"Wir haben Dich beobachtet, Baby. Uns gefällt Deine Art zu gehen und wir wollen mit Dir zu einer Party, die für Dich ein unvergessliches Erlebnis wird", sagte der Fahrer, während sein Komplize sie mit einem Schnappmesser bedrohte.

Nach einer kurzen Schrecksekunde sagte die junge Frau: "He Jungs, ich steh voll auf Eure Machowelle. Meine Freundin Babsi und ich sind richtig scharf auf so etwas." Sie unterstrich ihre Worte mit einem Lächeln und tätschelte dabei das Knie des Fahrers. Dann beschrieb sie in blumiger Weise den angeblichen Traumkörper ihrer Freundin und machte den beiden so richtig Appetit.

Sie gab ihnen dann den Weg zu Babsis Haus an, eine Adresse, unter der in Wirklichkeit ihr älterer Bruder in einer Wohngemeinschaft mit drei anderen Männern lebte. Bei der angegebenen Adresse angekommen, wollte sie Babsi holen, aber die beiden Männer bestanden darauf, mit ihr bis an die Tür zu gehen. Als ihr Bruder die Tür aufmachte, stürzte sie ihm schreiend entgegen. Ihr Bruder und die Mitbewohner überwältigten die Angreifer, die vor Gericht gestellt und wegen Entführung und versuchter Vergewaltigung verurteilt wurden.

2. Beispiel dafür, wie man sich mit Mut und Ideen aus einer misslichen Lage befreien kann. Dabei geht es um eine Kellnerin, die ebenfalls den Anschein erweckte, ihrem Angreifer zu Willen zu sein. Sie wurde von einem Eindringling im Schlaf gestört, der durch ihr Badezimmerfenster in ihr Schlafzimmer vorgedrungen war. Während er sich auszog, bedrohte er sie mit einem Eispickel. "Ich habe

nichts dagegen, aber ich will nicht schwanger werden. Mein Verhütungsmittel ist im Badezimmer, ich bin in einer Sekunde wieder da." Wie sie gehofft hatte, ließ er sie aufstehen und ins Badezimmer gehen. Sie ließ die Tür weit offenstehen, damit er keinen Verdacht schöpfte, drehte den Wasserhahn auf, um andere Geräusche zu übertönen und ergriff durch das Fenster die Flucht. Und hier jetzt der unglaubliche Teil der Geschichte:

Sie rief die Polizei vom Nachbarhaus an. Prompt waren die Beamten zur Stelle und fanden den Vergewaltiger in spe nackt auf ihrem Bett liegen, wobei ihm die Vorfreude deutlich anzusehen war.

Die Opfer in diesen Beispielen, denen es gelang zu fliehen, haben zwei Dinge gemeinsam: Sie gingen ruhig und überlegt vor. Sie spielten dem Angreifer gegenüber vor ihnen freiwillig nachgeben zu wollen. Dadurch ließen die Angreifer in ihrer Wachsamkeit nach, so dass die Frauen Zeit gewannen ihre Flucht zu planen. Diese Frauen hatten insofern Glück, als sich ihre Angreifer als ansprechbar erwiesen und auf eine vernünftige Weise reagierten. Ein anderer Typ von Angreifern ist stärker von der Idee besessen, seinem Hass und seiner Wut auf Frauen Luft zu machen, und so interessieren ihn das Versprechen mitzumachen und die sexuelle Befriedigung selbst weniger.

Wenn es Dir nicht gelingt, Dich aus einer bedrohlichen Situation herauszureden, und wenn es keine Möglichkeit zur Flucht gibt, solltest Du Dich dann für Kampfmaßnahmen entscheiden oder nicht?

Diese Entscheidung hängt von der Bewertung der folgenden Faktoren ab:

- Um wie viele Angreifer handelt es sich?
- Sind Waffen im Spiel?  
Inwiefern ist durch diese Waffen Dein Leben bedroht?  
Wo befinden sich diese Waffen?
- Welche Körperwaffen kannst Du im Moment einsetzen und welche empfindlichen Stellen kannst Du damit treffen?
- Wie und wohin kannst oder willst Du fliehen?

## **VERGEWALTIGUNG**

-

### **Das verschwiegene Delikt**

Angst, falsche Scham oder finanzielle Abhängigkeit führen dazu, dass lediglich jede zehnte Frau eine Vergewaltigung zugibt. Die gemeldeten Fälle sind daher nur die Spitze einer verschwiegenen, massiven Gefährdung. Was die Statistik aber nicht berücksichtigt, ist, dass die Vergewaltiger den Frauen zumeist bekannt sind. Dieser Umstand führt auch dazu, dass die Anzeigebereitschaft sehr gering ist. Die Gründe dafür liegen vorrangig in

- der Angst, dass einem nicht geglaubt wird
- der finanziellen Abhängigkeit - bei Familien - gegenüber dem männlichen Alleinverdiener

**Frauen, die sich einem Vergewaltigungsversuch zur Wehr setzen, haben gute Chancen, dass potentielle Täter von ihnen ablassen.**

"Es ist nachweislich, dass Frauen, die sich gewehrt haben, erfolgreich waren. Die Tatsache der Gegenwehr bringt Täter aus dem Konzept, sodass sie häufig ihr Vorhaben aufgeben. Nicht warten, dass etwas passiert - sondern selbst aktiv werden."

### **HELFEN SIE DER POLIZEI, IHNEN ZU HELFEN!**

Im Idealfall sollte jedes Verbrechen (auch der Versuch) sofort angezeigt werden. Je früher die Polizei genaue Informationen erhält, desto früher kann sie Deinen Angreifer festnehmen.

Eine allgemeine Beschreibung des Überfalls und der äußeren Merkmale des Angreifers, Kleidung, Sprache, Akzent und Ausdrucksweise sollte der Polizei sofort mitgeteilt werden. Zu einer vollständigen Beschreibung des Täters und der Tat gehört auch die Art, wie sich der Täter Dir genähert hat und auf welche Weise er geflohen ist. Wenn man grundsätzlich wachsam ist und genau beobachtet, wird man auch bei einem Angriff wichtige Einzelheiten bemerken:

#### **Die Polizei fragt nach folgenden Informationen:**

Fehlende Körperteile  
Deformierte Körperteile  
Tätowierungen  
Narben im Gesicht Spezi-  
elle Merkmale im Gesicht  
(Muttermale, Pockennarben, Sommersprossen, Pickel,...)  
Narben am Körper  
Sprache  
(Sprachstörungen, Dialekt, Lispeln, Stottern,...)  
Augen  
Haare Bart-  
wuchs Ohren  
und Nase  
Gesicht und Gesichtsfarbe

**Es gibt 3 Hauptgründe, weshalb es in Deinem ureigenen Interesse liegt, jeden Angriff, jeden Raub und jede Bedrohung Deiner Sicherheit zur Anzeige zu bringen:**

1. Die Polizei handelt nur aufgrund von Informationen, die sie von Bürgern erhält. Ohne Meldungen aus der Bevölkerung hat die Polizei keine Chance, die Zahl der Verbrechen in Grenzen zu halten. Durch das Nichtmelden von Straftaten entsteht ein Teufelskreis, der die Arbeit der Polizei unwirksam macht und so Kriminelle zu weiteren Taten ermuntert.
2. Wenn Du ein Verbrechen nicht anzeigst und die Polizei den Täter nicht festnimmt, besteht immer die Möglichkeit, dass er andere oder Dich selbst wieder angreifen wird. Wiederholt ein Vergewaltigungstäter sein Verbrechen gegen Dich und Du willst dann zur Polizei gehen, dann ist die Wahrscheinlichkeit geringer, dass man Dir glaubt und ihn verurteilt.

Es liegt daher im höchsten Maße in Deinem eigenen Interesse, alles in Deiner Macht stehende zu tun, um an der Festnahme des Täters beizutragen. 3/4 aller Schwerverbrechen wie Vergewaltigung, schwere Körperverletzung und Mord werden von Wiederholungstätern begangen. Ein Täter setzt also offensichtlich seine Tatserie fort, wenn er nicht festgenommen wird. Wird jedoch ein Verbrecher einmal festgenommen, angeklagt und verurteilt und wird er dann nach Verbüßung seiner Haftzeit wieder freigelassen, ist eine Wiederholung seines Verbrechens weniger wahrscheinlich. Das Wissen um die Existenz seiner Polizeiakte, anhand derer er leicht wieder identifiziert werden kann, wird möglicherweise einen Täter von der Wiederholung seiner Tat abhalten.

3. Aus moralischen Gründen solltest Du Deine Pflichten als verantwortungsbewusste Staatsbürgerin zur Durchsetzung unserer bestehenden Gesetze erfüllen.

## **ELTERN**

### **Helft mit, Eure Kinder auf dem Schulweg vor Gefahren zu schützen!**

Im Interesse Ihrer Kinder ersuchen wir Sie, nachstehende Hinweise mit Ihren Kindern zu besprechen. Für einige Vorschläge zur Schulwegsicherung wird Ihnen Ihre Schule dankbar sein.

#### **Was soll man meiden?**

- Einsame Gegenden auf dem Schulweg (wenig begangene Parkwege, Waldstücke, unübersichtliches Gelände).
- Ohne Begleitung in der Dunkelheit gehen.
- Geschenke von Fremden oder nur flüchtigen Bekannten.
- Einladungen von Fremden.
- Das Auto eines Unbekannten, auch wenn er um eine Gefälligkeit bittet.
- Bettler und Landstreicher.
- Zuviel Geld auf dem Schulweg.
- Aufreizende Kleidung bei Mädchen.
- Einladungen auf Alkohol, Zigaretten (Drogengefahr) usw.
- Zu spätes Weggehen von zu Hause.

#### **Was soll man tun?**

**Eltern:** Über alles mit den Kindern reden. Gefahren mit den Kindern besprechen, aber nicht unnötig ängstigen. Rechtzeitig die Kinder ihrem Alter entsprechend aufklären. Kinder mit schulwegsicheren Kleidungsstücken ausrüsten (z.B. Rückstrahler auf Schultasche, usw.). Den Kindern erklären, dass die Polizei bei Gefahr stets Hilfe leistet. Kinder rechtzeitig in die Schule schicken. Mit den Kindern mehrmals den Schulweg gehen, um den sichersten herauszufinden.

**Kinder:** Vertrauen zu den Lehrpersonen haben. Auf kleinere Schulkinder achten (aufpassen). Verdächtige Fremde genau ansehen und sich Aussehen und Kleidung einprägen. Verdächtige fremde Autos genau ansehen, auf Marke und Farbe achten und allenfalls das Kennzeichen notieren.

Bei Belästigungen aller Art weglaufen und laut um Hilfe rufen. Den Eltern alles erzählen. Den sichersten Schulweg gehen. Möglichst bei Ampeln bzw. Zebrastreifen die Straße überqueren.

### **Man soll sich hüten vor:**

Vertrauen gegenüber Fremden: *Sittlichkeitsverbrecher sehen meist recht harmlos und freundlich aus. Berührungen und Liebkosungen außerhalb der Familie, Verspätung und Wegänderung auf dem Heimweg von der Schule. "Freundlichen" Autofahrern, die unter Vorwänden zum Einsteigen verleiten wollen, Geschenke versprechen oder gar in ihre Wohnung einladen. Unbekannten, die eine Gefälligkeit erbitten, die ein Mitgehen erfordert. Heimlichkeiten gegenüber Eltern und Schule nach bösen Erlebnissen. Überqueren von Straßen, ohne sich vergewissert zu haben, dass keine Gefahr besteht. Leichtsinnigem Laufen und Nachlaufen auf die Straße.*

### **Hier lauert die Gefahr:**

*An unübersichtlichen Stellen. In Parkanlagen. In Wald- und Auwegen. Bei Dunkelheit. In "verruften" Gegenden. Bei Männern, die sich an Kinder heranzumachen. Bei Betrunkenen. Bei einladenden Autofahrern. Beim Alleingehen (Stiegenhäuser, Keller, Dachböden). Unfallgefahren: Bei verkehrsreichen Straßen. Beim Spielen auf den Straßen.*

### **Vertrauen zu Polizisten!**

*Polizisten sind keine Schreckgestalten: Sie sind Freund und Helfer in jeder Situation. Sie stehen jederzeit mit Rat und Hilfe zur Verfügung. Scheuen Sie nicht den Weg zum Exekutivorgan bei verdächtiger Wahrnehmung (möglichst sofort zur Polizei gehen).*

***Kindern droht man nicht mit der Polizei***

## **Schlusswort**

Mit dem Wissen über Vergewaltigung und sexuelle Nötigung geht die Verantwortung einher, diese Information anderen mitzuteilen. Inzwischen weißt Du bereits zuviel, um Dich noch abwenden zu können. Nimm also dieses WISSEN und fang an zu reden. Sprich mit einer Freundin, mit Deiner Mutter, mit Deiner Schwester. Gemeinsam werden wir laut genug reden, damit man uns hört.

**Denn jede Frau verdient ein Leben ohne Angst.**

## **Kurseindrücke von Kursteilnehmerinnen**

- das Selbstbewusstsein wurde gestärkt
- ich glaube, dass ich mich im Ernstfall verteidigen könnte
- rasches Überwinden der „Aggressionshemmung“
- Übungsprogramm sehr praxisbezogen und realistisch
- habe mich vorher mit diesem Thema eigentlich nicht bewusst auseinandergesetzt
- der Kurs vermittelt das Gefühl, im Falle einer Bedrohung nicht ganz hilflos zu sein, sondern sich wehren zu können
- auch auf psychologische Fragen wurde sehr gut und gründlich eingegangen
- die Stunden wurden lustig und humorvoll gestaltet, jedoch mit der nötigen Ernsthaftigkeit

- ich fuhr gestern mit einem großen, dicken Mann alleine im Lift - ich habe sofort überlegt was ich machen würde wenn er mich belästigt
- Trainingsmöglichkeit an unterschiedlichen Männern - ohne abzustoppen
- richtiges Zuschlagen - in manch anderen Kursen wird der Schlag nur angedeutet
- am Beginn bin ich dem Ganzen sehr skeptisch gegenübergestanden - ich war echt schockiert über die Methoden, die ihr uns abverlangt habt
- sie erschienen mir anfangs einfach zu brutal - aber es stimmt, der Ernstfall ist auch brutal!
- aggressives Angreifen – man gerät dadurch teilweise wirklich in Panik
- ihr habt eine sinnvolle Methodik den Frauen die Hemmschwelle zu nehmen
- die Tipps, Tricks und Griffe die gelernt wurden haben sich in meinem Unterbewusstsein verankert, sodass ich (in der Hoffnung nie in diese Situation zu kommen) in der Lage sein werde, diese dementsprechend anzuwenden
- klare, einfache Techniken, die in der Realität auch durchgeführt werden können
- am Anfang war das „Schreien“ ungewohnt und peinlich, doch irgendwie ging´s dann von selbst
- die Trainer sind gut geschult, vermitteln ihr Wissen verständlich und gestalten den Unterricht lebhaft
- großes Engagement aller Trainer; dank ihrer Tapferkeit + Schutzkleidung war es möglich, tatsächlich die volle Schlagkraft des Ernstfalls zu erproben
- trotz des ernsthaften u. wichtigen Inhalts des Kurses war auch immer viel Unterhaltsames u. Spielerisches dabei - das Kursziel hat trotzdem nicht gelitten
- in relativ kurzer Zeit werden etliche Techniken, Strategien u. Verhaltensmuster erlernt u. geübt

## **Humorvolle Kurserinnerung**

Wenn wir durch Nacht und Nebel schlichen, jedem Fremden weit ausweichen,  
überlegten wir so hin und her, ob es nicht doch besser wär,  
uns in Selbstverteidigung zu üben, fragten bei der Polizei da drüben.

Ihr müsst den Walter fragen, der kann Euch das genauer sagen!!  
Er war für uns der richt'ge Mann und nahm sich unsrer Sache an.  
Damit er nicht allein dastand, er noch drei nette Burschen fand!!!

Am 1. Abend ach oh Graus – da sahen wir so schüchtern aus!

So einfach auf ne Stelle treten – darum wurden wir gebeten!!

Wir holten aus – aber sieh da – wir zuckten ab – ja ja – ja ja!!

Nach ein paar Abenden oh mei – da waren wir schon hemmungsfrei!!

...(Eier) quetschen, Augen drücken – berei-  
tet und jetzt schon Entzücken!!

Wenn Sie liegen da am Boden – halten sich dann Ihre ...(Hoden)

da war uns mit der Zeit dann klar – die brauchen das – ja Jahr für  
Jahr!! Am 4. Abend gab's Blinde Kuh – da ging es schon ganz lus-  
tig zu!!

So einer nach dem andern lagen sie da – und man es ganz deutlich sah hurra wir haben das Ziel  
getroffen – Sie liegen da – jetzt ganz betroffen!!

Dem Täter fehlt nun jeder Mut – Wir wissen jetzt – ja wir sind gut!!

Mit diesem Glauben gehen wir fort, von diesem netten Übungsort!!

Was Ihr uns einstens beigebracht  
vergessen wir nicht Nacht für Nacht  
Geschützt schreiten wir nun durchs Leben –  
das hat uns Euer Kurs gegeben!



**12. Waffen, die Du bei Dir trägst, können häufig eher hindern als helfen, weil**

- a) Du wertvolle Zeit verlierst, wenn Du nach einer solchen Waffe suchst
- b) Man sie gegen Dich selbst einsetzen könnte
- c) Es schwieriger ist, einen Gegenstand zielsicher einzusetzen
- d) Du Dein Vertrauen in einen Gegenstand setzt, als Dir selbst zu vertrauen

**13. Die beste(n) Taktik(en), obszöne Telefongespräche abzustellen, ist (sind)**

- a) einfach aufzulegen
- b) mit einer Trillerpfeife ins Telefon pfeifen
- c) Geheimnummer
- d) sich auf ein Gespräch einlassen, um Name und Adresse herauszufinden

**14. In einem Kino legt plötzlich ein unbekannter Mann seine Hand auf Dein Knie. Du solltest**

- a) schreien, um ihn abzuschrecken und mit den Fingern in seine Augen stechen
- b) den Platz wechseln
- c) Deine Hand auf seinen Oberschenkel legen
- d) ihm in der „Sie-Form“ lautstark klarmachen, dass er derartige Annäherungsversuche unterlassen soll

**15. Wenn sich die Gelegenheit bietet und es möglich ist, solltest Du**

- a) eher den Hodenquetschdrehgriff als einen Fingerstoß praktizieren
- b) eher "Feuer" als "Hilfe" rufen
- c) eher sprechen als kämpfen
- d) der Polizei eher das Äußere eines Angreifers beschreiben können als sein Auftreten

**16. Du gehst alleine im Park spazieren und siehst in ca. 30 Meter Entfernung, wie eine Frau von einem Mann mit einem Messer bedroht wird. Du solltest**

- a) der Frau zu Hilfe eilen
- b) den ganzen Angriff genau beobachten, so dass Du vor Gericht zuverlässig aussagen kannst
- c) die Frau mit ihrem Angreifer alleine lassen und die Polizei mittels Notruf verständigen
- d) den Vorfall ignorieren, denn "Selbst"-Verteidigung bedeutet, auf seine eigene Sicherheit zu achten

**17. Du bist alleine zu Hause wenn es an der Tür läutet. Du blickst durch den Spion und bemerkst einen unangemeldeten Besucher in einer Uniform. Du solltest**

- a) den Mann nach seinen Wünschen fragen, ohne die Tür zu öffnen
- b) sich den Ausweis des Mannes zeigen lassen
- c) seine Behauptungen überprüfen – bei der jeweiligen Firma anrufen
- d) die Polizei benachrichtigen, wenn der Verdacht besteht, dass der Mann ein Betrüger ist

Die Antworten auf alle Fragen und noch viele weitere Informationen über dieses wichtige Thema findest Du im Kursbuch – dieses kannst Du als PDF-Dokument auf unserer Homepage downloaden !!

[svs-viehboeck.at](http://svs-viehboeck.at)



Bruce Lee ist seit frühester Jugend mein großes Idol und Vorbild. Darum habe ich schon als Jugendlicher sein Leben und Wirken studiert.

Ein deutscher Bundeswehroffizier hat uns in Hartkirchen (meiner Heimatgemeinde) die Kunst der Selbstverteidigung als Jiu-Jitsu Trainer gelehrt. Später habe ich noch Karate und Judo praktiziert.

1982 begann meine Ausbildung als Polizist in Linz. In dieser Zeit erweiterte ich mein Wissen als Polizei-

Instruktor. 1986 entwickelte ich ein eigenes Selbstverteidigungsprogramm für Mädchen und Frauen. Dabei achtete ich sehr darauf, dass die Ernstfalltechniken sehr einfach in der Ausführung waren. In den weiteren Jahren wurde die Nachfrage nach meinen Selbstverteidigungskursen immer größer und ich bildete viele Männer als Instruktoren und Kursleiter aus. Seit 1995 (nach einem ORF- Beitrag in der HS Alkoven) wurde mein SV-Programm fast flächendeckend in vielen oberösterreichischen Schulen im Turnunterricht angeboten. Mein langfristiges Ziel ist es, mit meinem motivierten Team, in ganz Österreich weitere Selbstverteidigungsschulen aufzubauen, damit noch mehr Frauen und Mädchen ein besseres Sicherheitsgefühl vermittelt werden kann.

