



Selbstbehauptung / Selbstverteidigung

Viele Frauen fürchten sich vor allem davor, von einem unbekanntem Gewalttäter überfallen und vergewaltigt oder erheblich verletzt zu werden. Derartige Angriffe sind jedoch relativ selten.

Die meisten dieser Gewalttätigkeiten ereignen sich im sozialen Nahraum, in einer Beziehung oder in der Familie.

Täter kann sein:

- der Mann, mit dem die Frau bei einem Lokal- oder Disco-Besuch schon öfter Kontakt hatte,
- der Arbeitskollege,
- der Bekannte aus dem Freundeskreis,
- der langjährige Freund,
- der Partner/Ehemann,
- der Expartner in Trennungssituationen

Die Polizeiliche Kriminalstatistik (PKS) belegt, dass

- ca. $\frac{3}{4}$ aller angezeigten Vergewaltigungen von Tätern begangen werden, die mit dem Opfer bekannt sind;
- ca. $\frac{2}{3}$ aller angezeigten Vergewaltigungen im privaten Raum (z.B. Wohnung des Opfers oder des Täters) verübt wurden.

Bei Gewalttaten gegen Frauen ist jedoch vor allem im sozialen Nahbereich von einem großen **Dunkelfeld** auszugehen, also von Straftaten, die zwar verübt, aber nicht angezeigt worden sind.

Einem Täter ist es wichtig, ohne großes Aufsehen handeln zu können. Er sucht sich ein geeignetes Opfer aus, mit dem er seiner Meinung nach leichtes Spiel haben wird.

Nutzen Sie Ihre Körperhaltung und Stimme aktiv zur Selbstbehauptung:

- Gehen Sie aufrecht
- Senken Sie nicht Ihren Blick
- Strahlen Sie Ruhe aus
- Sprechen Sie laut und deutlich
- Benennen Sie den Übergriff genau („Lassen Sie meinen Arm los!“)
- Siezen Sie Ihren Angreifer in jedem Fall
- Holen Sie sich aktiv Hilfe („Sie mit dem Hut, rufen Sie die Polizei!“)



Durch Ihr Auftreten signalisieren Sie dem Täter:

„ICH BIN KEIN OPFER!“

Eine Studie der Polizei Hannover zum Gegenwehrverhalten bei Vergewaltigungen und sexuellen Nötigungen zeigt, dass bereits bei leichter konsequenter Gegenwehr der Frauen 68,4 % der Täter die Tat abgebrochen haben. Bei massiver Gegenwehr konnten sogar 84,3 % der Frauen den Täter zur Aufgabe bewegen.

Aus polizeilicher Sicht ist deshalb die Teilnahme an einem Sicherheits- und Selbstbehauptungstraining zu empfehlen, bei dem verschiedene Gefahrensituationen besprochen und Verhaltensempfehlungen gegeben werden.

Jede Frau kann sich bei Gefahr wehren, um den Täter von sich abzuhalten!
Deshalb:

- Bewahren Sie zunächst Ruhe und halten Sie Blickkontakt zum Angreifer.
- Wehren Sie sich **konsequent!**
- Schlagen Sie mit den Händen gezielt zum Gesicht und/oder treten Sie mit den Füßen gegen Schienbein oder Knie des Angreifers
- Setzen Sie zur Abwehr alles Greifbare (z.B. Handtasche, Schlüsselbund) und alles Verfügbare aus Ihrer Umgebung (z.B. Stuhl, Blumenstock) ein.

Bevor Sie Abwehrwaffen (z.B. Reizstoffsprühgerät, Schreckschusswaffe) erwerben, informieren Sie sich über

- die einschlägigen waffenrechtlichen Bestimmungen,
- den sicheren Gebrauch,
- die individuellen Gefahren beim Umgang mit diesen Waffen.

Denken Sie auch an Alternativen (z.B. akustische Alarmgeräte).

Notwehr / Nothilfe:

Voraussetzung für Notwehr ist ein **rechtswidriger Angriff** z. B. auf

- Eigentum (Diebstahl, Handtaschenraub),
- körperliche Unversehrtheit,
- sexuelle Selbstbestimmung (Vergewaltigung).

Der rechtswidrige Angriff muss

- gegenwärtig

und die Notwehrhandlung

- erforderlich und
- verhältnismäßig

sein.

Gegenwärtig bedeutet: Der Angriff muss unmittelbar stattfinden, bevorstehen oder fortauern. Er darf auf keinen Fall zeitlich zurückliegen.



Die Verteidigungshandlung muss zur Abwehr **erforderlich und verhältnismäßig** sein, d.h., auf eine zu erwartende Ohrfeige darf nicht mit einer Schusswaffe reagiert werden.

Der rechtswidrige Angriff kann

- von sich selbst (**Notwehr**) und/oder
- von einem anderen (**Nothilfe**)

abgewendet werden.

Wer nach diesen Grundsätzen in Notwehr/Nothilfe handelt kann weder straf- noch zivilrechtlich (Schadensersatz) belangt werden.

An wen können Sie sich wenden?

- **Beauftragte der Polizei für Frauen und Kinder (BPFK) beim**

**Polizeipräsidium Mittelfranken
Jakobsplatz 5, 90331 Nürnberg
Tel.: 09 11/2 11 2 -1 3 3 1**

- Fachberater/Beratungsstelle
- Bayerischer Landessportverband
Tel.: 089/157 02-0
- Volkshochschule
- Örtliche Sportvereine

Waffenrechtliche Informationen erhalten sie bei den zuständigen Waffenbehörden (Landratsämter und kreisfreie Städte).