



Sexuelle Übergriffe  
auf Frauen sind leider  
keine Seltenheit.  
Doch was tun im Ernstfall?

# Abhauen oder draufhauen?

Ein Selbstverteidigungs-Spezialist klärt auf

Text: Margit Hiebl

**e**twajede dritte Frau in Deutschland erlebt mindestens einmal in ihrem Leben körperliche oder sexuelle Gewalt. Mit diesem Wissen im Hinterkopf ist man leider geneigt, Verhalten und Rocklängen zu hinterfragen. Lieber Maxi als Mini, allein schon, um nicht zu „provizieren“? „Nein, nicht die Frauen machen etwas falsch, sondern diejenigen, die die Gewalt ausüben. Kein Rock ist zu kurz, man ist nie zu laut oder zu charmant oder zu flirty. Aber man muss üben, zeitig Grenzen zu setzen“,

sagt Jelena Stanilov vom Frauennotruf München. So sieht das auch die Polizei. Arno Helfrich, Leiter Prävention und Opferschutz im Präsidium München, rät Frauen, auf ihr Bauchgefühl zu hören und sofort klare Ansagen zu machen, wenn sie etwas nicht möchten. „Sobald Sie sich nicht gut fühlen, müssen Sie das artikulieren. Denken Sie dabei nur an sich!“ Heißt: Egal, wie wild die Knutscherei war, egal, was passiert ist – man muss sich nie zum Geschlechtsverkehr verpflichtet fühlen.

Wo Grenzen sind, ist seit Ende 2016 gesetzlich neu geregelt: Vieles, das bisher als Beleidigung durchging, ist jetzt ein Sexualdelikt, etwa, jemanden an den Hintern zu fassen. Und bei einer Vergewaltigung zählt nicht nur die Gewalt an sich, sondern bereits das Missachten eines deutlichen Neins. Man will natürlich erst gar nicht in so eine Situation geraten. Deshalb empfiehlt Jelena Stanilov: „Nachts besser in Begleitung unterwegs sein, in der U-Bahn nahe beim Fahrer einsteigen oder an der Haltestelle beim Notruf stehen.“ Präventionsexperte Helfrich rät generell Frauen zu „Selbstbehauptungskursen“, die von Polizei, Frauenberatungsstellen und im Rahmen von Selbstverteidigungskursen angeboten werden. Hier lernt man, nonverbal deutliche Signale zu senden – z.B. per aufrechter Körperhaltung oder festem Blick – aber auch, wie man laut wird, denn viele Pöbler und Bedränger schlägt bereits ein kräftiger Hilferuf in die Flucht. Den wiederum bekommen viele aber gar nicht erst über die Lippen.

Weitere Präventiv-Tipps: Das Handy immer griffbereit haben. Und dann im Ernstfall – ganz wichtig – wirklich jemanden anrufen, kein Gespräch faken. Man sollte auch keine Bedenken haben, die Polizei vorsorglich und dann vielleicht „umsonst“ zu rufen, denn, so Helfrich: „Lieber einmal mehr agieren oder reagieren, als einmal zu lang zu warten.“

Und wenn der Worst Case eingetreten ist, was erwartet einen bei der Polizei? „Das Opfer muss genau angeben, was passiert ist. Auch wenn es den Täter vielleicht vorher schon freiwillig geküsst hat, heißt das nicht, die Polizei würde an der Glaubwürdigkeit zweifeln. Ein klares Nein, das missachtet wird, reicht.“ Widerstrebt einem trotzdem der Gang aufs Revier, kann man sich auch an den Frauennotruf wenden. Dort ist die Priorität, dass die Frau erst mal Kontrolle über ihre Situation bekommt, erklärt Stanilov. Und dann wird mit kühlem Kopf entschieden, wie es weitergeht: Braucht sie traumaspezifische Begleitung, anwaltliche Hilfe, Unterstützung beim Gang zur Polizei? Anzeigen wäre in jedem Fall immens wichtig. Denn nur so können

**„Immer erst versuchen, zu deeskalieren. Und den Angreifer nie duzen – ein ‚Sie‘ signalisiert Distanz!“**



**Experte Gerhard Goller ist spezialisiert auf die Selbstverteidigung von Frauen (frauen-selbstverteidigung-muenchen.de)**

zukünftige Opfer geschützt werden. Wie man sich im Ernstfall verhält, um das Schlimmste abzuwenden, haben wir den Selbstverteidigungsspezialisten Gerhard Goller gefragt. **Gibt's eine Art goldene Regel?**

Wenn möglich: Abhauen. In so einer Situation sollte man immer versuchen, zu flüchten.

**Was, wenn ich sehr bedrängt werde?**

Dann erst versuchen, zu besänftigen (z.B. mit: „Sie sind doch eigentlich ein guter Mensch...“), um zu deeskalieren. Den Angreifer in ein Gespräch verwickeln. Sprechen Sie laut und deutlich. Duzen Sie nicht – ein „Sie“ signalisiert Distanz. Auch fürs Umfeld, das dann klarer erkennt, dass es kein Pärchenstreit ist. Und andere, falls da, immer zur Hilfe auffordern. Dann merkt der Täter, dass Sie nicht allein sind. Dabei die Leute immer konkret ansprechen, etwa: „Sie mit der grünen Mütze, rufen Sie bitte die Polizei“. **Und was, wenn niemand da ist und Reden nicht mehr hilft?** Nach Möglichkeit nicht den ersten Schlag machen, damit schürt man Aggressivität. Denn Täter suchen sich Opfer, die sie für schwächer halten. Ihr



Angriff reizt sie noch mehr. Aber wenn gar nichts mehr hilft, kein Schreien, und auch Flüchten scheint aussichtslos: Versuchen Sie, an eine der vier sensiblen Körperpartien ranzukommen – Genitalbereich, seitlicher Hals, Augen und Ohren. Ein Schlag auf die Ohren etwa geht aufs Trommelfell und stört den Gleichgewichtssinn.

**Besser in die Augen schauen oder wegschauen?**

In die Augen schauen kann – je nach kulturellem Hintergrund – als Flirtsignal oder Provokation missgedeutet werden. Die Person also eher aus dem Augenwinkel beobachten.

**Auf welche Art werden Frauen am häufigsten angegriffen?**

Von vorne ist es die Ohrfeige. Wenn man nicht ausweichen kann, hilft es, den Schlag etwas abzufangen, indem man reinläuft. Der häufigste Angriff von hinten ist der Würgegriff. Hier gilt: Die Arme schnell und entschlossen zum Brustkorb ziehen, sich schwer machen und versuchen, rauszudrehen.

**Und wenn man von vorne gewürgt wird?**

Man sollte versuchen, möglichst gleich am Anfang die Würgehände nach unten wegzudrücken. Also Unterarme ausfahren, auf Höhe der Stirn verschränken und von oben auf die Handgelenke des Würgers drücken. Ist der Griff gelöst, kann ihn ein schneller Handkantenschlag an den seitlichen Hals außer Gefecht setzen.

**Wie befreie ich mich am Boden?**

Meist sitzt der Angreifer auf einem. Sobald er würgt, Hände wie beschrieben runterdrücken. Die Beine aufstellen und wenn möglich so um seine

# Boxen statt Yoga?

**Wenn man eh schwitzt, kann man gleich was in puncto Selbstverteidigung und -bewusstsein tun!**

**BOXEN** hilft, die Hemmschwelle zu überwinden, sich überhaupt zur Wehr zu setzen, z. B. mit Faustschlägen, wie sie auch in Selbstverteidigungskursen trainiert werden. Außerdem ist es ein effektives Ganzkörpertraining, das Konzentration, Kondition und Koordination schult.



**KAMPFSPORT** wie Karate oder Taekwondo erfordert noch mehr Koordination als Boxen. Nachteil für den Selbstverteidigungsaspekt: Der Gegner steht einem gegenüber, man sieht ihn immer schon kommen. Spezialist Goller rät

eher zu Wing Tsun oder Krav Maga, die Selbstverteidigungselemente mit Kampfsport verbinden.



**JUDO** steht auch dafür, die Kraft des Gegners zu nutzen, indem man geschickt ausweicht oder ihn destabilisiert. Von Vorteil ist auch die Fallschule, in der man lernt, in jede Richtung zu fallen, ohne sich zu verletzen.

Unterschenkel schlingen, dass sie innen sind und damit blockiert. Dann das Becken nach oben schieben und zur Seite rollen. Da seine Arme und Beine geblockt sind, kann er sich nicht abstützen und fällt zur Seite. Danach befreien oder um sich treten, z.B. in den Genitalbereich. Aber: Um das hinzukriegen, sollte man es vorher schon mal durchgespielt oder – noch besser – in einem Kurs geübt haben.

**Was ist mit Pfefferspray?**

Pfefferspray hat eine Sprühweite von bis zu acht Metern – wenn

mich jemand attackiert, muss ich abwägen: Wie lange brauche ich, das Spray in meiner Handtasche zu finden, die Schutzkappe zu entfernen und es richtig einzusetzen? Das alles dauert meist länger, als der Angreifer braucht, um acht Meter zu laufen.

**Bessere Alternative?**

Ein Taschenalarm, den man sich zum Beispiel umhängen kann. Im Ernstfall Stift rausziehen, dann ertönt ein Signal, das so laut ist wie ein Martinshorn der Polizei.

**Was hilft mir noch im Notfall?**

Die Tasche selbst – allerdings sollte man auch sie griff-

## „Auch hochhackige Pumps können bei der Verteidigung helfen!“

bereit haben und nicht crossbody tragen. Dann aber nicht auf die Person schleudern, sondern auf den Arm, mit dem angegriffen wird – denn den kann man mit dieser Aktion destabilisieren. Auch ein Schlüsselbund eignet sich, um ihn dem Angreifer in den Bauch zu rammen. Wenn man hochhackige Pumps trägt, kann man dem Angreifer ordentlich auf die Füße oder sonst wohin treten. Und natürlich alles zu Hilfe nehmen, was greifbar ist: z.B. Sand, um ihn in die Augen zu werfen, ein dicker Ast als Waffe. Bei einem Angriff immer auch schauen: Wo bin ich, was liegt da rum – und wo sind Fluchtwege?

# Hilfe! Gibt's hier

**FRAUENNOTRUF**  
Unter 08000 116 016 oder hilfetelefon.de erreicht man 24 Stunden bundesweit das „Hilfetelefon“ vom Bundesamt für Familie und zivilgesellschaftliche Aufgaben. In vielen Städten gibt es auch lokale Frauennotruf-Einrichtungen. Die Beratung ist immer kostenfrei, auf Wunsch

anonym. Hier wird auch psychosoziale Betreuung oder anwaltliche Hilfe organisiert. Alle Gesprächspartner sind Frauen.

**„MEIN NOTRUF“-APP**  
Mit einem Knopfdruck wird vom Smartphone aus ein Notruf gesendet, inklusive Position. Es kommt sofort ein Rückruf. Selbst wenn man diesen

nicht beantworten kann, wird automatisch die nächstgelegene Polizeidienststelle benachrichtigt.

**POLIZEI** Bundesweit unter der Notfallnummer 110 erreichbar. Im Falle einer Vergewaltigung wird in jedem Fall Anzeige erstattet, nach Möglichkeit werden weibliche Beamte eingesetzt. 

LEICHT  
& CROSS



# MIT EXTRA SCHOKO DRAUF?

## WIE CROSS IST DAS DENN!



leicht-und-cross.de

Die Scheibe, die locker auch mal eine Extraportion Spaß verträgt.

LEICHT&CROSS. Mein Knusperbrot.