

Selbstbehauptung und Selbstschutz

Gewaltsame Übergriffe können leider in allen sozialen Schichten und überall passieren. Die Mehrzahl der sexuellen Übergriffe findet jedoch im sozialen Nahbereich des Opfers statt. Die Gefährdung ist also am vermeintlich sichersten Ort, dem eigenen zu Hause, am höchsten.

Alleine durch polizeiliche Maßnahmen können Gewalt und sexuelle Übergriffe nie zur Gänze verhindert werden.

Jede Person hat das Recht auf den Schutz der körperlichen Integrität und der persönlichen Grenzen. Meist helfen einfache situationsbedingte Präventionsmaßnahmen, um Gefahren vermeiden zu können:

- ✓ Machen Sie sich bewusst, dass Vorsicht und Achtsamkeit stets geboten sind.
- ✓ Denken bzw. spielen Sie Situationen und Handlungsmöglichkeiten durch.
- ✓ Wichtige Telefonnummern sowie Notrufnummern sollten Sie auswendig kennen – falls das eigene Handy nicht zur Verfügung steht.

Je früher mögliche gefährliche Situationen erkannt werden, desto größer bleibt der eigene Handlungsspielraum:

- ✓ Hören Sie auf das **EIGENE GEFÜHL**.
- ✓ Seien Sie **AUFMERKSAM**. Kopfhörer im Ohr verringern zum Beispiel die Aufmerksamkeit.
- ✓ Achten Sie auf **LICHT** und wählen Sie speziell in der Nacht gut beleuchtete Plätze und Straßen.
- ✓ Vergrößern Sie bereits bei den ersten Anzeichen die **DISTANZ** zum möglichen Gefährder: Verlassen Sie die Örtlichkeit, wechseln Sie die Straßenseite, wählen Sie einen anderen Weg.
- ✓ Konzentrieren Sie sich auf zur Verfügung stehende Möglichkeiten, wie zum Beispiel den Ausgang, Fluchtmöglichkeit etc.
- ✓ Machen Sie im Notfall durch **LÄRM** auf sich aufmerksam: Rufen Sie mit fester und lauter Stimme „NEIN“, „HALT“, „STOPP“ oder verwenden Sie ein Handalarmgerät.
- ✓ Bewahren Sie Ruhe, versuchen Sie gleichmäßig und bewusst zu atmen.
- ✓ Behalten Sie das Gegenüber im Blick, aber sehen Sie dieses nicht direkt an.
- ✓ Fordern Sie gezielt von anderen Personen **HILFE** ein, wie zum Beispiel: „Sie im roten Hemd, rufen Sie bitte die Polizei.“

TRAINIEREN SIE SELBSTBEWUSSTSEIN!

Präsentieren Sie sich selbstbewusst. Gewöhnen Sie sich generell an mit

- ✓ **BESTIMMTEN SCHRITT**,
- ✓ **OFFENEM BLICK** und
- ✓ **AUFRECHTER HALTUNG**

zu gehen. Ein selbstsicheres und entschlossenes Auftreten, der Mut zur energischen und entschlossenen Ansprache von aufdringlich erscheinenden Personen sowie Hilfe einzufordern oder um Hilfe zu rufen, können Täter abschrecken.

Die körperliche Unversehrtheit ist die wichtigste Komponente bei einem gefährlichen Übergriff. Personen reagieren in einer Gefahrensituation unterschiedlich, da sie auf Grund Ihrer Verfassung nicht in der Lage sind sich zu wehren oder vor Angst erstarren. Keine Gegenwehr zu leisten, aber auch ein alkoholisiertes Zustand des Opfers bedeutet nicht schuldhaftes Verhalten oder Einwilligung.

ES GIBT KEINE RECHTFERTIGUNG FÜR GEWALT! DIE VERANTWORTUNG FÜR DIE TAT LIEGT IMMER UND ALLEIN BEIM TÄTER!

Gelangt man in eine gefährliche Situation bzw. kommt es zu einer körperlichen Auseinandersetzung und man entscheidet sich zu wehren, muss dies **SCHNELL, HEFTIG** und **OHNE HEMMUNG** im Rahmen gerechtfertigter Notwehr erfolgen. **ZIEL** ist es, den Täter abzuwehren und die erste Möglichkeit zur **FLUCHT** zu nutzen! Denn Flucht ist immer noch das adäquateste Verteidigungsmittel!

In **SELBSTVERTEIDIGUNGSKURSEN** geht es nicht nur um das Erlernen von körperlichen Abwehrtechniken, sondern vor allem um die Stärkung von Selbstvertrauen und die Fähigkeit sich selbst zu behaupten. **SELBSTBEHAUPTUNG** ist die Fähigkeit, sich in grenzüberschreitenden Situationen der eigenen Grenzen bewusst zu sein und diese deutlich machen zu können. Somit erklärt sich, warum Selbstbehauptung der unverzichtbare Basisteil in einem kombinierten Selbstverteidigungstraining ist.

Ein gutes Selbstverteidigungskonzept geht davon aus, dass jeder Mensch – auch untrainierte, körperlich eingeschränkte oder ältere Personen – im Stande ist, sich zu wehren.

Es gibt viele Kursangebote, informieren Sie sich über Programm und Kursleitung, um das für Sie Passende zu finden. Folgende Qualitätskriterien könnten bei der Auswahl helfen:

- ✓ Wird ein kombiniertes Selbstbehauptungs-/Selbstverteidigungstraining angeboten?
- ✓ Haben Freunde/Bekanntes Erfahrungen mit dem Programm/Kurs?
- ✓ Fühlen Sie sich mit dem Vortragenden und der Umgebung „wohl“?
- ✓ Erkennen Sie beim Vortragenden eine positive Grundeinstellung gegenüber Frauen, Mädchen und Burschen?
- ✓ Gibt es seitens des Vortragenden die Bereitschaft, die persönlichen Qualifikationen offen zu legen?
- ✓ Welche Kampfsportgraduierung hat der Vortragende (Dan- oder Meistergrad)?
- ✓ Ist der Vortragende staatlich geprüfter Sportinstructor oder Trainer?
- ✓ Ist der Verein Mitglied eines offiziell anerkannten Fachverbandes?
- ✓ Ist der Vortragende unbescholten im strafrechtlichen Sinne? Kann er ein Leumundszeugnis vorweisen?

Selbstverteidigungskurse sollten nicht nur einmal absolviert, sondern in regelmäßigen Abständen besucht werden, um Gelerntes zu wiederholen und zu festigen!

Professionelle Hilfe und Unterstützung bieten diverse Organisationen u.a. der Opfernotruf die Interventionsstellen bzw. Gewaltschutzzentren