

# NICHT MIT MIR!!

## Selbstbehauptung – Selbstvertrauen – Selbstverteidigung

### Traurige Statistik

Die in November 2024 veröffentlichte kriminalstatistische Auswertung des Bundeskriminalamts zu Partnerschaftsgewalt zeichnet ein düsteres Bild:

Die Anzahl der erfassten Opfer ist in den letzten fünf Jahren um 17,5 % angestiegen und erreicht im aktuellen Berichtsjahr 2023 einen **neuen Höchststand, nämlich 167.865 (132.966 Frauen und 34.899 Männer)**.

- # **Alle 4 Minuten** erlebt eine Frau in Deutschland Gewalt durch ihren Partner oder Ex-Partner.
- # **331 Frauen** wurden Opfer von versuchtem/vollendetem Mord oder Totschlag (2022: 312).
- # **155 Frauen** wurden durch ihren (Ex-)Partner getötet – alle zwei Tage!!!! (2022: 133).
- # **12.931 Frauen** wurden von ihrem (Ex-)Partner schwer oder gefährlich körperlich verletzt.
- # **4.622 Frauen** erlebten sexualisierte Gewalt durch ihren (Ex-)Partner – im Schnitt leidet alle zwei Stunden eine Frau.

Mehr als die Hälfte aller Fälle von Mord und Totschlag fanden in Ehen statt; Bedrohung, Stalking, Nötigung (67,2 %) oder vollendeter Vergewaltigung, sexuelle Nötigung und sexuelle Übergriffe (46,1 %) vor allem in ehemaligen Partnerschaften.

**Aber es gibt Hoffnung: In 80% der Fälle bricht der Täter ab, wenn sich das Opfer wehrt!**

Damit es erst gar nicht zu gefährlichen Situationen kommt, solltest du schon im Vorfeld ein paar wenige Dinge beherzigen. Diese wenigen Dinge könnten dein Leben retten. Übe sie regelmäßig mit jemandem aus deinem Bekanntenkreis, damit du in der Umsetzung sicherer wirst.

Und denke bitte immer daran:

**Selbstverteidigung bedeutet 99% Prävention und 1% Konfrontation**

### Wie sich Täter verhalten

In der Regel schätzen Täter vorher ab, ob das Opfer gefährlich werden könnte. Die Entscheidung für eine aggressive Aktion erfolgt häufig auf einer völlig unbewussten Ebene, in dem sie die Körpersprache des „Opfers“ einschätzen. So haben Studien gezeigt, dass die Körpersprache und die Reaktion auf die erste Ansprache maßgeblichen Einfluss darauf hat, ob sich die Situation entspannt oder aggressiver wird.

Personen, die den Aggressor bereits beim **ersten Kontakt abschrecken** konnten, kamen in der Regel unbeschadet davon.



## Fazit: Wirkt das potenzielle Opfer stark und souverän, schrecken viele Täter zurück.

### Wie du dich verhalten solltest

- Wirst du bedrängt oder verfolgt, suche einen möglichst belebten Platz auf oder spreche andere Leute an. Hier darfst du keine Hemmungen haben.
- Kommt dir jemand zu nahe, dann zeige durch eine eindeutige Abstandhaltung mit den Armen, dass der andere nicht näherkommen soll.
- Wenn du flüchtest, dann nicht panisch, sondern stets souverän und selbstbewusst, mit betont festen Schritten. (Schritte etwas verlängern und dabei fest auftreten). Das zeigt Standfestigkeit.
- **Gehe in die Offensive!** Wenn es sich nicht vermeiden lässt, gehe auf den Verfolger zu, baue dich vor ihm auf und schau ihm fest in die Augen. Sprich mit lauter Stimme Sätze wie
  - "Verschwinden Sie, oder es gibt Ärger!"
  - „Lassen Sie mich gefälligst in Ruhe!“
  - „Machen Sie, dass Sie wegkommen!“
  - "Ich fühle mich von Ihnen belästigt."
  - "Ich möchte das nicht."
  - "Ich möchte definitiv nicht angefasst werden."

Achte darauf, dass die „Sie“-Form genutzt wird. Das „Duzen“ wirkt zu vertraut.

- Wenn du auf der Straße gehst, dann in Richtung gegen den Straßenverkehr. So kannst du besser erkennen, wenn dir eine verdächtige Person entgegenkommt. Schau dich ab und zu mal um, ob du verfolgt wirst.
- Wenn du dich beobachtet / bedroht fühlst, nutze kluge Gegenmaßnahmen. So kannst du z.B. schon eine Nummer in deinem Handy wählen, ohne dass der Anruf getätigt wird. Sprache laut „ich bin gleich da“, „du kannst mir schon mal entgegen kommen“ ... Kommt es zum Notfall, musst du nur noch eine Taste drücken.
- Wenn du jemanden anschaut, dann mit einem festen Blick. Auf keinen Fall die Arme vor der Brust verschränken, die Stimme erheben oder künstlich lachen oder leise sprechen.
- Wenn du in einen Aufzug einsteigst, bleibe vorne an der Tür bei den Schaltern stehen, damit du ggf. den Notschalter drücken kannst. Wenn weitere Personen einsteigen, lasse dich nicht in eine Ecke drängen.
- Bei der Nutzung von Bus und Bahn bleibe möglichst in der Nähe der Notschalter stehen oder an der Tür in der Nähe des Fahrers / der Fahrerin.
- Wenn du zu deinem Auto gehst, dann nimm schon auf dem Weg dorthin den Schlüssel in die Hand. So kannst du diesen als Waffe einsetzen und musst, wenn du vor dem Auto stehst, nicht mehr in deiner Tasche suchen. Bevor du in das Auto einsteigst, schau erst auf beiden Seiten nach, schau

dich schnell noch einmal um und steige dann sofort ein. Verriegele unverzüglich die Türen.

- Übe regelmäßig, dominant aufzutreten und eine gewisse Aggression zu zeigen. Das mag am Anfang ungewohnt sein. Idealerweise übst du das Zuhause vor dem Spiegel.
- Handle früh und konsequent! Was andere von dir denken muss dir egal sein.
- Zeigst du Angst, hast du verloren, knickst du ein, hast du verloren, duckst du dich, hast du verloren.
- Richte dich auf, nehme möglichst viel Platz ein, stemme die Arme in die Hüfte (Daumen nach hinten, Finger nach vorne) hebe das Kinn etwas, stehe breitbeinig und atme tief ein.
- „Power-Posen“ sind eine Möglichkeit, psychologische Blockaden zu überwinden. Sie steigern den Testosteron-Spiegel und reduzieren das Stresshormon Cortisol.
  - Cow-Boy Haltung: breitbeinig mit Händen in die Hüfte gestemmt.
  - Siegerhaltung: Arme nach oben gerissen
  - Entspannt am Schreibtisch: Füße auf den Tisch, Arme hinter dem Kopf verschränkt
  - Breit sitzend: Beine breit, Arme ausgestreckt rechts und links auf der Sofalehne, Beifahrersitz oder der Sitzbank.

**Achtung:** eine enge Pose = Kauerhaltung ist eine "Verliererpose". Sie nimmt Kraft und erhöht die Stressempfindlichkeit. Vermeide enganliegende Arme und noch vorne gezogene Schultern, wenn du mit dem Smartphone oder Tablet arbeitest.

- Denke an die 3 L: **Licht, Lärm, Leute.**
- Nutze im Zweifel alles, was du in der Tasche hast: Schlüssel, Kugelschreiber, breiter Filzstift, Zeitung, Regenschirm. **Vermeide Pfefferspray, es könnte gegen dich verwendet werden.** Nutze besser einen „Schrillalarm“ oder ein „Kubotan“.
- Wenn dich eine Person stört, spreche sie auf jeden Fall in der „**SIE**“-Form an, und zwar so laut wie es geht. Außenstehende könnte sonst meinen, es handelt sich um ein Partnerstreit.
- Wenn du Hilfe von den dabeistehenden Menschen brauchst, suche dir eine Person konkret aus und spreche Menschen sie direkt an „**Sie, mit der blauen Jacke, rufen Sie bitte die Polizei!**“.

### Was du noch beachten solltest

Manche Täter argumentieren, sie fühlten sich durch die Kleidung, durch das Aussehen im Grundsatz oder durch den Habitus belästigt oder provoziert. **Das ist Unsinn. Du alleine entscheidest, was erlaubt ist.**

Aus Untersuchungen weiß man, dass Opfer ihre eigene Reaktion auf Belästigungen und Bedrohungen hypothetisch anders einschätzen, als ihr Verhalten in der konkreten Situation tatsächlich aussieht. Sie behaupten, sie wären dominant und verbindlich aufgetreten. In der Realität aber hatten sie sich eher zurückgezogen, um Auseinandersetzungen zu vermeiden.

**Übrigens: Häusliche Gewalt muss unverzüglich zur Anzeige gebracht werden.**

Laut Bericht des Bundeskriminalamtes und des Bundesfamilienministerium wurden 2019 demnach 141.792 Opfer von Partnerschaftsgewalt polizeilich erfasst, knapp ein Prozent mehr als im Jahr zuvor. Zu 81 Prozent waren Frauen betroffen und zu 19 Prozent Männer. Experten vermuten eine Dunkelziffer von etwa 80 Prozent! Bei Männern ist die Scham, wenn sie zu Opfern werden, oft noch größer als bei Frauen.

Leider gibt es sehr viele sexuelle Belästigung im beruflichen Kontext. Auch hier gilt: Unverzüglich ansprechen, wenn das nicht hilft den Betriebsrat oder die Personalabteilung einschalten. Manchmal braucht man leider die Unterstützung eines Arbeitsrechtler. Die Angst, den Job zu verlieren ist groß, aber so schnell kann man in Deutschland niemanden entlassen.

Wenn du belästigt worden bist, spreche mit vertrauten Personen über das, was dir passiert ist. Wenn man sich anderen anvertraut, stellt man (leider) fest, dass man nicht alleine ist. Das heilt zwar das Geschehene nicht, hilft aber dennoch.

### **Nutzen des Heimwegtelefons**

Das Heimwegtelefon ist ein Service, bei dem Du nachts anrufen kannst, wenn du Dich auf dem Heimweg unwohl fühlst. Du wirst dann von einem\*einer Ehrenamtlichen am Telefon bis nach Hause begleitet. Das Heimwegtelefon ist in Deutschland seit vielen Jahren eine Erfolgsgeschichte und wird seit einigen Jahren von den Ehrenamtlichen des gemeinnützigen Heimwegtelefon e. V. betrieben. Jedes Jahr begleiten wir tausende Menschen auf ihren Wegen durch die Nacht.

**Tel.: 030 12074182 (deutschlandweit)**

**Öffnungszeiten: Sonntag – Donnerstag: 20 – 24 Uhr, Freitag & Samstag 20 – 03 Uhr**

**Weitere Infos: <https://heimwegtelefon.net/>**

### **„Ist Luisa hier?“**

Der Code "Ist Luisa hier?" gehört zu einer [Kampagne des Frauennotrufs in Münster](#). (<https://luisa-ist-hier.de/>)

Wenn du dich bedrängt fühlst, jemand körperlich oder verbal übergriffig ist oder du einfach nur Hilfe benötigst, dann gehe an die Theke und frage beim Personal **„IST LUISA HIER?“**. Das Personal weiß dann, dass du Hilfe brauchst. Sie helfen dir diskret aus der Situation, indem sie ein Taxi rufen, Freunde oder Freundinnen hinzuziehen oder sogar die Polizei holen. Gut ist auch, wenn sie dich in einem geschützten und ruhigen Raum (Personalraum, Hinterzimmer) unterbringen.

Ebenso hilfreich ist ein Handzeichen: Hand hoch, den Daumen in die Handinnenfläche klappen und anschließend mit den anderen vier Fingern umfassen. Dieses Handzeichen dient dazu, auf eine Notsituation aufmerksam zu machen, ohne ein Wort zu sagen.

Auch in zahlreichen Fußballstadien gibt es seit einiger Zeit Schutzkonzepte mit Codewörtern. Informiere dich im Internet, welches Codewort für welches Stadion gilt. SC Freiburg nutzt z.B. „Fuchsbau“, VfL Wolfsburg und Dortmund „Panama“, Hertha BSC nutzt die Frage „Wo ist Lotte?“ und bei Bayer Leverkusen fragt man nach „Luisa“.

## Frauen können Spuren einer Vergewaltigung auch ohne Anzeige sichern lassen

Betroffene von sexualisierter oder körperlicher Gewalt können die sichtbaren Verletzungen dokumentieren lassen. Eine ärztliche Bescheinigung über die erlittenen Verletzungen stellen ihnen nach einer Untersuchung grundsätzlich Ärztinnen und Ärzte in einer Arztpraxis oder im Krankenhaus aus. In manchen Städten gibt es auch spezielle Gewaltschutzambulanzen, die die Verletzungen für die Betroffenen von Straftaten dokumentieren. In diesen Gewaltschutzambulanzen kann man sich von Rechtsmedizinerinnen und Rechtsmedizinern untersuchen und Verletzungen oder andere Spuren sichern lassen, ohne eine Anzeige zu erstatten. Ob man zusätzlich eine Anzeige erstatten möchte, kann man unabhängig davon entscheiden.

Die Untersuchung wird so vorgenommen, dass die Spuren vor Gericht zugelassen wären, sollte sich die Frau zu einem späteren Zeitpunkt für eine Anzeige entscheiden. Verletzungen jeglicher Art werden dokumentiert. Es gibt einen Fragebogen, den die Ärztin gemeinsam mit der Frau, die nach einer Vergewaltigung in die Ambulanz gekommen ist, ausfüllt. Neben Fotos möglicher Verletzungen kommt auch die Unterwäsche, die die Frau trug, in die Kiste mit Beweismitteln. Diese Kiste wird von der Ambulanz später zur Aufbewahrung an die Rechtsmedizin geschickt. Um DNA-Proben des Täters zu sichern, werden Abstriche vorgenommen.

Vier bis sechs Wochen nach der Vergewaltigung sollte die Frau ihren Gynäkologen oder ihre Gynäkologin aufsuchen, um Tests (Schwangerschaft, Infektionskrankheiten) vornehmen zu lassen.

Online-Datenbank für Betroffene von Straftaten: <https://www.odabs.org/index.html>

## Notwehr

Gemäß [§ 32 StGB](#) stellt die **Notwehr** die Verteidigung dar, die erforderlich ist, um einen gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff von sich abzuwenden. Die Notwehr ist im Strafrecht ein sogenannter Rechtfertigungsgrund. Wenn du dich zur Wehr setzt und hierbei einen anderen Menschen verletzt, dann erfüllst du beispielsweise den **Tatbestand der Körperverletzung**. Wird jedoch festgestellt, dass du aus Notwehr gehandelt hast, entfällt die Rechtswidrigkeit deines Handelns und du machst dich nicht strafbar.

Von **Nothilfe** spricht man, wenn du einen rechtswidrigen und gegenwärtigen Angriff **auf einen anderen Menschen** abwehrst. Grundsätzlich dürfen sowohl bei der Notwehr als auch bei der Nothilfe die gleichen Mittel eingesetzt werden, um den Angriff abzuwenden.

In Anlehnung an: <https://rightmart.de/strafrecht/notwehr>

## Kubotan

Das Kubotan ist **keine** Hieb- oder Stoßwaffe i.S.d. §1 Abs.2 Nr. 2a WaffG. Die **Verbotseigenschaft** im Sinne der Anlage 2 zu § 2 Abs. 3 WaffG – Waffenliste – Abschnitt 1 Nr. 1.3.1 wird **verneint**.

Den vollständigen Feststellungsbescheid findet man auf:

[https://www.bka.de/SharedDocs/Downloads/DE/UnsereAufgaben/Aufgabenbereiche/Waffen/Feststellungsbescheide/SonstigeWaffe/080305FbZ170\\_Kubotan.html](https://www.bka.de/SharedDocs/Downloads/DE/UnsereAufgaben/Aufgabenbereiche/Waffen/Feststellungsbescheide/SonstigeWaffe/080305FbZ170_Kubotan.html)

## **Zum Schluss**

Manchen Menschen ist es unangenehm, laut zu schreien, aggressiv aufzutreten, zu kratzen, zu beißen, zu treten. Wenn man dich angreift, muss dir das egal sein.

**Wenn du laut werden willst, werde laut !**

**Wenn du schreien willst, schreie !**

**Und wenn du kreischen willst, kreische !**

Die Veranstaltung „**Selbstbehauptung-Selbstvertrauen-Selbstverteidigung**“ wird durchgeführt von Takemusu AIKIDO Bochum e.V., **Hauptstr. 157, 44892 Bochum, [www.aikidobochum.de](http://www.aikidobochum.de)**

**Bei Fragen bitte Kontakt aufnehmen:**

**Wolfram M. Walter**  
**+49 / 152 2969 3425**  
**[info@aikidobochum.de](mailto:info@aikidobochum.de)**