

# NICHT MIT MIR!!

## Selbstbehauptung – Selbstvertrauen – Selbstverteidigung

### Ein Kurs nicht nur für Frauen

Nach der Silvesternacht 2015/2016 in Köln gab es nach einem öffentlichen Aufruf 1210 Anzeigen. (Leider gab es nur 36 Verurteilungen). Durch die „meto“-Debatte bekam Thema „sexuelle Nötigung“ eine breite, internationale Aufmerksamkeit.

Die Zahlen, die auch jüngst von der Antidiskriminierungsstelle der Bundesregierung leider noch einmal bestätigt wurden, sind erschreckend:

- Es gibt über 80.000 Übergriffe pro Jahr
- 25% der Gewalt richtet sich gegen Frauen
- im Jahr 2020 gab es fast 10.000 Vergewaltigungen (die Dunkelziffer liegt laut einer Studie aus 2020 bei 5 – 15 mal höher)
- 2021 gab es 81.603 Anrufe bei Hilfetelefonen
- Wurden 2018 bundesweit noch 351 Delikte wegen der sexuellen Orientierung polizeilich erfasst, stieg die Zahl bis 2021 bereits auf 870 Delikte gezählt.



**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 dem Arm, 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 schaue 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."
- 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, um 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 die 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 / FahrerIn.
- Wenn du zu deinem Auto gehst, dann nehme schon auf den 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, schaue erst auf beiden Seiten nach, schaue dich schnell noch einmal um und steige dann sofort ein.
- 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 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.

### **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 !**

**Viel Spaß bei der Umsetzung.**

Die Veranstaltung „**Selbstbehauptung-Selbstvertrauen-Selbstverteidigung**“ wird durchgeführt von Takemusu AIKIDO Bochum e.V.

**[info@aikidobochum.de](mailto:info@aikidobochum.de)**

**[www.aikidobochum.de](http://www.aikidobochum.de)**

**Wolfram M. Walter**

**+49 / 152 2969 3425**

