Frauen wehren sich

Stand August 2026

Die allermeisten Delikte gegen Frauen werden laut Statistik **nicht** vom Unbekannten begangen, der nachts um die Ecke steht. Die Täter sind oft Bekannte, Freunde und sogar Verwandte. Physische, psychische und strukturelle Gewalt geht oft von Männern aus, die Frauen nicht respektieren. Der Ehering als Eigentumsstempel? Dazu kommt gefühlter Kontrollverlust, ein Mangel an Kommunikation und ein falscher Ehrbegriff. Das Spektrum geht vom Stalker bis hin zu religiös-kulturellen ‚Ehren'morden (richtigerweise als Femizid zu bezeichnen) bis hin zu sog. erweiterten Suiziden. Eine eigene schwierige Kindheit oder die Herkunftskultur des Täters kann da angesichts der heute möglichen Hilfen nur eine Ausrede sein.

Da sich diese Konflikte meist über längere Zeit aufbauen, gilt es **den Anfängen zu wehren**, wenn frau sie denn erkennt. Prinzipiell gilt es in diesem Kräftespiel mit angemessenem Verhalten dagegenzuhalten, **laut zu sein** (s.u.), sich **Hilfe** und bei Bedarf auch **Zeugen** zu holen, um **Distanz** zu schaffen oder zu wahren. Wann immer möglich: **aus der Situation rausgehen**, um eine Eskalation zu vermeiden.

Allgemeine Vorsorge

Damit Sie einen Schaden durch Dritte nicht durch eigene Unachtsamkeit noch vergrößern, achten Sie auf **aktualisierte Versicherungen:**

- Bei akuten Personenschäden springt natürlich die KrankenV ein, aber nicht bei Langzeitschäden. Keine Berufsunfähigkeits- BU, Erwerbsunfähigkeits- EU oder Grundfähigkeitenversicherung GFV? Dann sollten Sie zumindest eine **Unfallversicherung** UV (Invalidität und/oder Rente) haben. Es gibt sie auch schon für Kinder und Jugendliche. Achten Sie in den Versicherungsbedingungen auf eventuelle Ausschlüsse.
- **Private Haftpflichtversicherung PHV**: Gewalttäter sind nicht selten drogen- oder alkoholabhängig. Daraus resultiert Beschaffungskriminalität und wenig bis kein Vermögen als Schadensausgleich. Falls eine PHV dennoch beim Schädiger besteht, haftet diese **nicht bei Vorsatz**. Wo nichts zu holen ist, sollten Sie beim Punkt **Forderungsausfalldeckung** auf ‚auch bei Vorsatz' achten. Dann zahlt Ihr eigener Versicherer, wenn der Schädiger mit Vorsatz handelt. Eventuell sind Sie in Ihrer PHV sogar als **Notfallhelfer** abgesichert.

Bin ich ein potentielles Opfer?

Täter suchen um des Erfolgserlebnisses willen am liebsten **leichte** Opfer. Das erkennen sie an **Kleidung**, **Körperhaltung**, leiser und unsicherer **Stimme**, einer **Umgebung** mit wenig oder keinen Zeugen. 11 Tipps!!!

Tipp 1: Sehe ich aus wie ein Opfer? Fragen Sie eine **Freundin** - mit der Bitte um ehrliche Antwort -, wie Sie auf die Umgebung wirken. Stellen Sie dieselbe Frage auch einem **Freund oder Bekannten**, da die beiden Geschlechter auf verschiedene Dinge bei einem Gegenüber achten. Betrachten Sie sich selbst auch einmal vor einem **Spiegel, als wenn Sie Täter wären**. Eigen- und Außenwahrnehmung können sehr verschieden sein. Selbstbewusste Kleidung und Stimme, aufrechte Körperhaltung und Beachtung der Umgebung schützen Sie.

Tipp 2: Abstand halten Behalten Sie den/die Angreifer immer **vor** sich und lassen Sie ihn -wenn möglich- nicht näher als doppelte Armeslänge an sich heran. Wenn er auf Sie zukommt, **weichen Sie seitlich aus**. Sie beginnen zu kreisen und sehen so, ob jemand hinter Ihnen war oder ist.

Verwendung des Inhalts – auch auszugsweise oder per KI- für gewerbliche Zwecke nur nach Absprache mit dem Autor. © by Waldemar Wiesner

Bei Angriff durch eine Gruppe möglichst **nicht umringen lassen**, damit der **Rückzug frei** bleibt. In einem geschlossenen Raum in der Nähe eines **Fluchtweges** (Tür) bleiben oder dorthin bewegen.

Tipp 3: Achtung: Ton läuft!
Zeichnet sich ein Konflikt ab und ein Smartphone-Video wäre zu auffällig, versuchen Sie zumindest die **Tonaufnahme zu aktivieren**. So lässt sich später bei Bedarf leichter nachvollziehen, wer was gesagt, evtl. sogar getan hat.

Tipp 4: ‚Doppelter' Stopp durch Sprache und Körper Der Angreifer nähert sich. **Schreien Sie** ‚Stopp! Halten Sie Abstand!' o.ä., gehen Sie mit einem Bein nach hinten (Kampfstellung; s.u.) und halten Sie ihm die **Stopp-Handflächen** entgegen, als wenn Sie eine Wand wegschieben wollten. Körper und Sprache – eine überzeugende Einheit!

Tipp 5: Pokerface oder Smile? Wollen Sie dem Angreifer mit angstverzerrtem Gesicht Genugtuung verschaffen? Üben Sie doch lieber mal ein Pokerface (selbst wenn Sie innerlich zittern). Vielleicht schaffen Sie es auch – trotz allem – ihm mit einem freundlichen Lächeln ‚die Zähne zu zeigen'. Das irritiert ihn gewaltig, weil er etwas Anderes erwartet hat oder gewohnt ist.

Tipp 6: Richtige Wortwahl Versuchen Sie den Angreifer mit offenen Fragen (keine Ja/Nein-Fragen) **in ein Gespräch zu verwickeln**. Bleiben Sie kühl, aber laut und bestimmt, um zu **deeskalieren**. Formulieren Sie Ihre ‚Befehle' **positiv** (s.o.). Der Angreifer ist adrenalin- oder drogenbedingt ‚im Tunnel'. Von ‚Fass mich nicht an!' kommt im Täterhirn nur ‚anfassen' an, weil das menschliche Gehirn **in Bildern** denkt. Für ‚nicht' oder ‚kein' hat es kein Bild. Beliebtes Beispiel: ‚Denken Sie nicht an den rosa Elefanten!' Haben Sie gerade zufällig einen rosa Elefanten im Kopf? ☺ Gutes Beispiel s. Tipp 4

Tipp 7: Laut sein

- Täter wollen leise Opfer. Schreien Sie zur Übung doch mal in ein **Kissen**, als ob Sie Todesangst hätten.
- Schreien Sie ‚**Hilfe**'. Das oft propagierte ‚Feuer' bringt nichts und verleitet Zeugen nur dazu, am Himmel nach Rauch zu suchen statt zu helfen.
- **Richtig** um Hilfe bitten: In einer Zuschauergruppe fühlt sich leider niemand direkt angesprochen. Besser: ‚Sie da mit dem blauen Anorak! Rufen Sie bitte die Polizei.' o.ä.
- Wenn Sie mit einer **Trillerpfeife** oder einem **Taschenalarm** Zeugen oder Helfer auf sich aufmerksam machen wollen, sollte sie **immer an der gleichen Stelle** (in der Handtasche, bestimmte Jackentasche, …) und damit schnell greifbar sein.
- Sie können oder dürfen nicht laut sein? Holen Sie Hilfe mit dem **Me-Too-Winken** (s.u.)

Tipp 8: **Annäherung an Fluchtpunkte** Halten Sie **schon bei Annäherung** an Ihr Auto oder das Zuhause den Schlüssel **bereit** und achten Sie auf das Türschließen (Grundstück, Garage, Wohnhaus), damit sich niemand unbemerkt einschleicht. Im Auto verriegeln Sie **erst die Türen**, bevor Sie losfahren.

Tipp 9: Bewaffnen Nutzen Sie Waffen nur, wenn sie **legal** sind und Sie mit dem Umgang geübt sind, damit ein Angreifer sie nicht selbst für sich **gegen Sie** nutzen kann. **Abwehrsprays** wirken nicht sofort, bei manchen Tätern gar nicht und man muss auf die Windrichtung achten, damit man sich nicht selbst gefährdet. Besser: Überlegen Sie sich, welche **Alltagsgegenstände als Schutz oder Waffe** man im Ernstfall nutzen kann und die Sie evtl. dabeihaben. Hier ein paar **Beispiele**:

- Mit einer aufgespannten Zeitung, einem aufgespannten Regenschirm, einer aufgespannten Jacke kann man dem Angreifer die **Sicht nehmen**, um zu entwischen oder zumindest Abstand und sich etwas mehr Reaktionszeit zu verschaffen.
- Einen Stuhl, eine Aktentasche, einen Rucksack etc. kann man als **Schutzschild** nutzen.

Verwendung des Inhalts – auch auszugsweise oder per KI- für gewerbliche Zwecke nur nach Absprache mit dem Autor. © by Waldemar Wiesner

- Eine **fest eingerollte Zeitung** oder Illustrierte kann man **zum Schlagen oder Stoßen** nutzen.
- Mit dem **Schlüsselbund** oder einem großen Schlüssel kann man den Angreifer erheblich verletzen und kennzeichnen. Dort findet sich dann bei Bedarf auch dessen DNA.
- Mit der **Handtasche**, vollem Einkaufsnetz, Aktentasche o.ä. kann man einen Angreifer mit 8er-Schwüngen auf Distanz halten.
- Mit Highheels kann man nicht schnell weglaufen, den spitzen, stabilen Absatz aber als **Schlagwaffe** nutzen.
- Neu sind sog. **Schlumpfsprays**, die den Angreifer mittels blauer Lebensmittelfarbe evtl. kurz blenden, vor allem für mehrere Tage markieren. Der Kauf, Besitz und die Anwendung im Falle eines Angriffs sind legal.

Tipp 10: Die Kerle wollen doch ‚ran' und kommen so auf die richtige Distanz für **Ellbogen und Knie**. Alle wichtigen Trefferpunkte liegen beim Mann auf der senkrechten Mittellinie.

Tipp 11: Nicht provozieren! Sie sind überfallen, vergewaltigt worden oder ungewollt Beteiligte in einem Banküberfall usw. Der/die Täter waren unvorsichtig und ohne Maske oder Sie haben ihn -ungewollt oder gewollt – demaskiert! Auch wenn Sie in einer psychischen Ausnahmesituation sind, **lügen Sie, was das Zeug hält. Sie müssen nichts davon einhalten.** ‚Ich behalt's für mich', ‚Ich hab nichts gesehen.', Hat weh getan, aber ich werd's überleben.' , Ohne Brille sehe ich fast nichts.' etc. pp. Ich weiß von einem Fall, dass das Opfer gesagt hat: ‚Das sag ich meinem Vater und meinen Brüdern.' Sie wurde am nächsten Morgen von einer Polizeistreife tot am Seeufer gefunden.

Was sagt das Gesetz?

Im Ju-Jutsu-Training wird gern Verhältnismäßigkeit angemahnt, also dass die Abwehr der Schwere des Angriffs entspricht. Das ist innerhalb von Sekunden nicht eindeutig und schnell genug einzuschätzen. Der BGH sagt dazu: Man darf ‚**alles tun, was den Angriff sofort, sicher und endgültig beendet**'. Klare Aussage! Der Angreifer (wenn es nur 1 ist) ist am Ende **unter Kontrolle** oder die Angegriffene **weit weg**. Alles andere ist Leichtsinn.

Clevere Tipps zu möglichen Situationen (eine Auswahl)

Beim Joggen

Laufen Sie allein und zur Unterhaltung mit Musik auf beiden Ohren vielleicht sogar abends durch Parks oder nahe Wälder? Von der Umgebung bekommen sie nur wenig mit? Das ist eine **Einladung für hormongesteuerte Psychopathen.** Die sehen oft genug auf den ersten Blick ganz normal aus. Hat die beste Freundin keine Zeit oder Lust zum Joggen, der Haushund zu kurze Beine, sollte auch nur **1 Ohrstöpsel** genügen und ab und zu **ein Blick nach hinten**. **Achten Sie auf die Umgebung!**

Auf dem nächtlichen Heimweg

Wenn Sie kein eigenes Auto, Taxi oder den ÖPNV nutzen wollen oder können, bleiben Sie auf breiten, hellen Straßen und nehmen Sie im Zweifel lieber einen **Umweg in Kauf**. Bleiben Sie möglichst weit **weg von Hauseingängen** oder **eng stehenden PKW**, um Überraschungen zu minimieren. Trotzdem Angst?

a) Das **Heimweg-Telefon** begleitet Sie unter **030 12074182** (Berlin) **deutschlandweit** nach Hause. So-Do 21-3, Fr-Sa 21-3 ,ohne Flatrate ins Festnetz evtl. nur die Kosten des eigenen Netzanbieters, Unterwegs in **Frankfurt/M.**? Komplett kostenfreie **0800 46484648**. Uhrzeiten wie oben
Ob in B oder FFM, es meldet sich jeweils eine ehrenamtliche, kostenfreie Telefonbegleitung, mit der Sie sprechen können, bis Sie in Sicherheit sind. Eventuell gibt es in Deutschland weitere **regionale** Heimweg-Telefone. Bitte googeln und Telefonnummer im Handy speichern, um in der Not Zeit zu sparen.

Verwendung des Inhalts – auch auszugsweise oder per KI- für gewerbliche Zwecke nur nach Absprache mit dem Autor. © by Waldemar Wiesner

b) Geben Sie jemand Nahestehendem Bescheid und aktivieren Sie auf Ihrem Smartphone die **Standortfreigabe.** So kann ihr Gegenüber live verfolgen, ob Sie sich nach Hause bewegen und dort ankommen. Ein Beweis, dass es Ihnen gut ist, ist das natürlich nicht. Geben Sie eine Gut-angekommen-Rückmeldung, damit der/die Andere beruhigt ist.

Im Bus

Setzen Sie sich besonders nachts auf der letzten Fahrt **nahe zum Busfahrer/S-Bahnzugführer oder einer Ausgangstür**. Wählen Sie einen Platz direkt **am Gang**, damit Ihnen am Fensterplatz niemand den Weg versperren kann.

Im Mietwagen

Falls Sie merken, dass Ihr Mietwagenfahrer Sie als leichte Beute betrachtet, weil er den Wagen lenkt und Sie nicht aus fahrenden Autos springen, **rufen Sie die Polizei unter 110 an** und tun Sie so, als wenn es ein Essenslieferant, Ihre Nachbarin oder sonst jemand wäre (uhrzeitabhängig). Die Polizei ist i.d.R. auf 'komische Anrufe' vorbereitet, weil sie wissen, dass man nicht normal sprechen kann, wenn der Aggressor in der Nähe ist.

Per Anhalter fahren

Wenn sich das schon nicht vermeiden lässt, sichern Sie sich ab, in dem Sie **vor dem Einsteigen** gut sichtbar für den Fahrer etwas **in Ihr Smartphone eintippen oder einsprechen**, zumindest müssen Sie so tun.
Wenn der Fahrer dann ungeduldig wird, ist Vorsicht angesagt. Sagen Sie von selbst oder wenn er fragt, dass Sie einer Bekannten das KFZ-Kennzeichen durchgegeben haben, damit der **Fahrer außer Verdacht** ist, wenn Ihnen etwas passiert. Das setzt zwar eine hohe Hürde, bleiben Sie trotzdem aufmerksam.
Wenn er Sie dann weit – vielleicht sogar etwas verärgert oder mit einer seltsamen Begründung- vor seiner zugesagten Absetzstelle herauslässt, sollten Sie sich sein Aussehen und das Kfz-Kennzeichen merken und notieren. Könnte mal wichtig werden!

In der **Disco/Bar/Fete/Festzelt …** Achten Sie auf Ihr Getränk!

- Bietet die Disco einen **Deckel für das Glas** als Schutz **vor KO-Tropfen**?
- War das Getränk eines spendablen Gastes **zu lange außer Sicht**?
- Seit 2025 gibt es **Strohhalme** für ca. 2 € (s. Internet) mit einer **Anzeige für KO-Tropfen**.

Fühlen Sie sich von jemandem bedroht oder (sexuell) belästigt, sollten Sie das folgende **Codewort** kennen: **‚Ist Luisa hier?'** Immer mehr Veranstalter instruieren ihr Personal, um dann diskret und sofort zu helfen. Manche Städte haben ihr eigenes Codewort. Bitte informieren!

In Ihrem Zuhause

Egal warum der ‚Kerl' in Ihrer Wohnung ist: Nach neuester Rechtsprechung, müssen **beide** einem Geschlechtsverkehr zustimmen. Wenn Sie ihn deswegen aber nicht in Ihre Wohnung gelassen haben, fühlen Sie sich seinen Annäherungen ausgeliefert. I.d.R. ist niemand weiteres da, der/die das bezeugen oder verhindern könnte. Wenn Sie dann in den sog. **Freeze**-Zustand geraten, sich also **zu keiner Reaktion entscheiden** können (Schockstarre), wie das bekannte ‚Kaninchen vor der Schlange', kann ‚er' umso leichter vor Gericht behaupten: ‚Sie hat aber auch nicht Nein gesagt!' Was also tun?
Mentales Training: Sie erhöhen so die **‚Selbsthypnose-Hürde'.** Stellen Sie sich einen ‚Halb-Sympathen' aus Ihrem Bekanntenkreis vor. Einen ‚Unsympathen' lassen Sie ja nicht rein. Beispiel: Ein Nachbar hilft beim Tragen eines Möbels in Ihre Wohnung und will mehr. Sie hören sich sagen:
Vielen Dank für die Hilfe, aber mehr war nicht vereinbart. Ich möchte das nicht! Gehen Sie bitte. Jetzt!
[laut und mit Nachdruck. Üben Sie Distanz und was Sie evtl. als Waffe einsetzen können.]
Ausreden überlegen: z.B. ‚**Überlegen Sie sich das gut. Mein eifersüchtiger Freund und seine Kumpels kommen gleich aus dem Training. Die machen keine Gefangenen.** Gehen Sie am besten **jetzt!'**

Verwendung des Inhalts – auch auszugsweise oder per KI- für gewerbliche Zwecke nur nach Absprache mit dem Autor. © by Waldemar Wiesner

Angst **machen**: **Sind Sie mutig oder leichtsinnig**? **Fehlt Ihnen meine Infektionskrankheit noch in der Sammlung**? [Vorher hüsteln und sich am Körper kratzen.]
Seien Sie kreativ und unnachgiebig! Lassen Sie sich an einem Mädelsabend von Ihren Freundinnen auf überzeugende Wirkung bewerten. Testen Sie sich gegenseitig! Macht vielleicht sogar Spaß, verleiht **etwas** mehr Sicherheit und animiert eine Freundin zu vorbeugendem Sicherheitsdenken.

Häusliche Gewalt

Häusliche Gewalt gibt es nicht nur gegen Frauen. Die Dunkelziffer bei Männern ist allerdings nur schwer einzuschätzen. Alles Nachfolgende ist zwar für Frauen formuliert, gilt entsprechend aber auch für Männer.

Hören Sie auf Ihr Bauchgefühl! Beantworten Sie sich folgende Fragen ehrlich:
Respektiert er mich? Funktioniert die **Kommunikation**? Besteht **Gleichberechtigung**? Wie eifersüchtig ist er? Darf ich mit meiner Freundin oder auch **allein unterwegs** sein? Werde ich **kontrolliert**? ……
Bitten Sie mindestens 1 gute Freundin um deren ehrliche Einschätzung von außen.

Schon die erste Ohrfeige hat nichts mehr mit Partnerschaft oder Liebe zu tun. Zu dieser Grenzüberschreitung kommt bald die nächste, wenn Sie nicht dagegenhalten und eine Verhaltensänderung fordern.
‚Blaue Augen' als Folge eines Treppensturzes, blaue Flecken, die im Sommer mit einer langarmigen Bluse bedeckt werden, Knochenbrüche als Folge eines ‚Leitersturzes', ein fehlender Frontzahn, …. All diese Ausreden bei Nachfragen verlängern und verschlimmern nur Ihr Leiden und schützen den Täter.

In Deutschland gilt …

In manchen patriarchalen Kulturen oder Religionen zählt ein Frauen- oder Mädchenleben nicht viel. Andererseits wird eine ganze Familienehre von einer Jungfernschaft abhängig gemacht. Was eine erwachsene, junge Frau darf oder wen sie trifft, bestimmt der Vater oder ein Bruder. Clans oder Religionsgemeinschaften stellen eigene Regeln auf, ohne Rücksicht auf die Allgemeinheit oder geltende Gesetze. Die Basis der Justiz ist aber **nur das deutsche Gesetz, sowie ggf. europäisches Recht. Das gilt auch und gerade für die Rechte von Frauen !**

Was das Strafrecht und das BGB zu **Notwehr** und **Nothilfe** sagt, finden Sie im Anhang ganz unten.

Kein ‚letztes Gespräch'

Sie haben die Trennung geschafft und es zu einer eigenen Wohnung gebracht. Plötzlich steht der ‚Kerl' vor der Tür und bittet um ein letztes Gespräch. **LASSEN SIE DIE TÜR ZU** und rufen Sie die Polizei. Wenn Sie öffnen, könnte es wirklich das letzte Gespräch werden. Femizide passieren viel zu oft.

Leidtragende von häuslicher Gewalt sind nicht nur Frauen, auch **Kinder verlieren ihr Urvertrauen**. Das Zuhause ist kein sicherer Hafen mehr. Da Kinder oft ihre Eltern in der Lebensweise unbewusst kopieren, wenn sie in der gleichen Lebensphase sind, wird diese Gewalt und das Bild von Frauen weitergetragen. Da hilft nur: Bewusstsein schaffen - Gewohnheiten ändern - Kommunikation verbessern. ‚Hilfe holen' ist kein Zeichen von Schwäche, sondern von Einsicht, dass die Lage die eigene Stärke und Potentiale übersteigt. Eigene finanzielle Mittel machen nicht so schnell abhängig und dies stabilisiert auch eine intakte Beziehung.

Letzter Ausweg Frauenhaus?
Bedingungen: 18 Jahre, Opfer von psychischer, körperlicher, sexualisierter Gewalt, drohende Zwangsheirat
Schutzkonzept Frauenhaus: anonyme Adresse, keine Besucher, kontrollierter Zugang, videoüberwacht, Einbindung der Polizei
Kontakt: Hilfetelefon ‚Gewalt gegen Frauen' unter 116 016 (kostenlos, anonym, 24/7)
Online-Beratung: www.hilfetelefon.de (18 Sprachen);
direkter Kontakt zu Häusern in der Nähe unter www.frauenhaus-suche.de

Verwendung des Inhalts – auch auszugsweise oder per KI- für gewerbliche Zwecke nur nach Absprache mit dem Autor. © by Waldemar Wiesner

Hinweise zur Selbstverteidigung

Mit der o.a. Vorsorge und dem Blick für die Umgebung haben Sie schon sehr viel Umsicht bewiesen. Man kann aber auch bei akuter Bedrohung mit dem richtigen Verhalten viel Übel vermeiden oder vermindern.

Hier sollen zunächst nur passive Elemente der Selbstverteidigung SV erklärt werden, um Sie nicht in einer falschen Sicherheit zu wiegen. Sie dienen also eher Ihrem **Schutz** oder verschaffen Ihnen **etwas mehr Zeit um zu reagieren**. Angriffstechniken, Hebel, Würfe etc. als letztes Mittel sollten Sie in einem Kurs oder besser regelmäßig in einem **Ju-Jutsu-Verein** üben. Mit schlechten und wirkungslosen Techniken provozieren Sie den Angreifer nur zu mehr und härterer Gewalt. Am Ende sollte entweder die **sichere Kontrolle des Angreifers** stehen oder **genügend Distanz** zu ihm. Selbst unsere höchsten JJ-Meister raten immer zu – wenn möglich- Deeskalation, Flucht unter Eigensicherung, Hilfe oder Polizei holen etc. Konfrontation vermeiden!

Das größte Problem in der Frauen-SV ist nicht die physische Unterlegenheit, sondern das fehlende Bewusstsein für die Gefahr, weil der Angreifer i.d.R. **KEIN Unbekannter** ist. Eigentlich war ‚er' bisher ja ganz nett. ‚Sie' legt den ‚Verteidigungsschalter im Kopf' dann viel zu spät um, besonders wenn es um Ihr Leben geht. Sie müssen dann einfach **ausrasten**. Für Beißen, Schreien, Kratzen, Treten, Schlagen, Schimpfen, Spucken, … braucht frau dann keinen Kurs. **Können** Sie ausrasten? Auch das kann frau üben. Bitten Sie Ihre Freundin oder Ihren Mann ein **großes Kissen** oder eine **alte Matratze** zu halten. Seien Sie Ihr **eigener Bodyguard!** Geben Sie notfalls den Nachbarn Bescheid, damit die nichts Schlimmes befürchten. Und jetzt Ausrasten: Schalter umlegen und dann eine Minute volle Kanne auf die Matratze mit Fäusten, Ellbogen einschlagen, mit dem Knie und den Füssen eintreten, den ‚Angreifer' übel beschimpfen. Nebeneffekt: Es befreit und macht sogar Spaß, wetten?!

Kampfstellung

Es geht darum möglichst **wenig Angriffsfläche** zu bieten. Dafür stehen Rechtshänder in der sog. **Linksauslage** (Linkshänder entsprechend). Der linke Fuß steht also eine Schrittlänge vorn, die rechte Körperseite ist nach hinten weggedreht. Man arbeitet mit 2 Techniken. Die erste Technik mit der vorderen, schwächeren, aber schnellen Hand öffnet den Gegner, mit der zweiten (=starken) wird Wirkung erzielt.

Damit sich der Angreifer nicht provoziert fühlt, machen Sie **zunächst keine Faust**, sondern mit den offenen Händen eine **Beschwichtigungsgeste** (Handflächen nach unten; á la ‚Bitte cool bleiben!'). Die vordere Hand ist etwa in **Kinnhöhe**, die hintere deckt die **rechte Seite** ab. Bei einem Schlag des Gegners machen Sie aus dieser Position so am schnellsten den

‚Sturzhelm'

Egal, ob im Stand oder am Boden: **das Wichtigste ist Ihr Kopf**! Also: Handflächen ganz **schnell und fest** da hin, wo ‚der Teufel seine Hörner' hat, Ellenbogen bleiben unten als Schutz für die Rippen. Sie bilden so eine Art Sturzhelm mit senkrechtem Visier. Der Sturzhelm muss fest sitzen und darf nicht wackeln. Durch dieses Visier haben Sie **den Angreifer immer im Blick**, **NIE** wegdrehen. Sie **MÜSSEN** immer wissen, was er tut, auch wenn's schwerfällt, egal ob im Stand oder am Boden.

Sie werden gewürgt

Der Angreifer will die Blut- und Luftzufuhr stoppen, evtl. sogar den Kehlkopf zerquetschen. Da das ein Angriff aufs Leben ist, dürfen Sie wirklich **alles** zu Ihrer Verteidigung tun. Schützen Sie Ihren **Kehlkopf**, indem Sie bei Halskontakt instinktiv in einer Bewegung

1. **sofort** das **Kinn auf die Brust** senken und
2. die **Schultern heben**

Verwendung des Inhalts – auch auszugsweise oder per KI- für gewerbliche Zwecke nur nach Absprache mit dem Autor. © by Waldemar Wiesner

Wenn Sie dann mit einer Hand an einer Würgehand ziehen, können Sie mit dem anderen Ellbogen (und damit auch einer Schulter) schwung- und kraftvoll von außen nach innen oder innen nach außen den ‚Würgering' sprengen und wieder Luft bekommen. Danach sollten Sie den Angreifer weiter ‚behandeln'.
Sie müssen und dürfen. Das alles funktioniert im Stand und am Boden.

Beim Würgen mit einer Kette, einem Seil, einem Kabel etc. (**Strangulieren**) müssen Sie **schnell** sein!!! Mit **einer** Hand unter das Seil, wenn möglich dem Zug zur Entlastung folgen, mit der anderen um sich schlagen, selbst den Angreifer möglichst schwer verletzen (Gesicht, Kopf, Hals, Genitalien). Lieber notfalls ein paar Finger verlieren als das Leben!

Am Boden
Sie sind gestolpert oder wurden zu Boden gebracht. Und dann …

- Vergewissern Sie sich kurz, wer oder was **hinter** Ihnen ist (2. Angreifer, Wand, Abgrund …).
- Am Boden und beim Aufstehen so bewegen, dass der **Kopf möglichst weit weg vom Angreifer** ist.
- Der Angreifer kommt von vorn. Versuchen Sie ihn **immer im Blick** zu halten.
- Angreifer naht und setzt zu ‚Fußballspielen mit Ihrem Kopf' an? →Sturzhelm (s.o.; besonders fest)
- Durch Treten oder Wegdrücken versuchen Sie den Angreifer **wegzuhalten**.
- Am Boden ohne Hektik **immer in Bewegung** bleiben. Nur aus der Bewegung ergeben sich Chancen.

Im Stand und am Boden sind auch Hebel und Würfe möglich. Da diese zu komplex sind, lernen Sie diese bitte in einem JJ-Verein. Das macht sogar Spaß! Nutzen Sie gern ein **kostenloses PSV-JJ-Probetraining**.

Opfer geworden? Was dann?

Dokumentieren Sie alles so bald und genau wie möglich. Die Polizei kann nicht immer sofort da sein. Sichern Sie sich **Namen und Adresse von möglichen Zeugen**. Eine **Anzeige bei der Polizei** bewirkt nicht immer und direkt eine Täterermittlung, kann irgendwann aber durch Tatzeit, Tatort und Vorgehensweise trotzdem wichtig werden, Täter entlarven und weitere Opfer verhindern. Manche Versicherer bieten in den VB **psychologische Unterstützung** (UnfallV, HausratV bei Einbruch) an, falls Ihre Krankenkasse dies nicht tut.

Nutzen Sie Hilfsangebote **bald**, damit sich diese Erfahrung nicht in Ihre Seele frisst und Ihnen die Lebensfreude nimmt. Das Wichtigste aber ist: **Bleiben Sie nicht ‚Opfer'**, in dem Sie z.B. irgendeine Mitschuld bei sich suchen, die es nicht gibt. Die Schuld liegt **allein** beim Täter.
Hilfe gibt's bei **Opferschutzorganisationen** wie dem Weißen Ring (Opfertelefon 116 006) oder anderen lokalen Opferhilfevereinen.

Zeuge geworden?

Als Bundesbürger sind Sie **zur Nothilfe verpflichtet**. Sie müssen sich dabei aber **nicht selbst in Gefahr** bringen. Die **Polizei (110)** zu rufen ist in Handyzeiten immer zumutbar. Nichtstun ist nicht nur verantwortungslos und asozial, sondern auch strafbar (Unterlassene Hilfeleistung).

Mutige Nothelferin?

Mehr als die Polizei per Handy rufen, müssen Sie nicht! Sie bemerken einen Konflikt, trauen sich aber was und wollen direkt helfen. Aktivieren Sie weitere Umstehende, gehen Sie auf den/die Bedrohte zu **ohne den Aggressor zu beachten**, tun Sie so, als wenn Sie zufällig eine/n Bekannte/n treffen, nehmen Sie sie/ihn mit und damit **aus der Gefahrensituation** heraus. Behalten Sie den **Aggressor dabei im Blickfeld** (peripheres Sehen), bis Sie und die/der Bedrohte außer Gefahr sind.

Nothilfe

Sie sehen einen handgreiflichen Streit, trauen sich aber nicht persönlich einzugreifen. Das ist okay. Versuchen Sie dann mal die **Macht der Gruppe** zu nutzen, indem Sie ‚**Aufhören, aufhören, aufhören** ….' rufen. Stupsen Sie ihre Nachbarn an: ‚Hey, mitmachen!'. Die stupsen dann ihre Nachbarn an, bis alle Umstehenden unisono mitmachen. Wenn Sie und die anderen Rufer entdecken, welche Wirkung

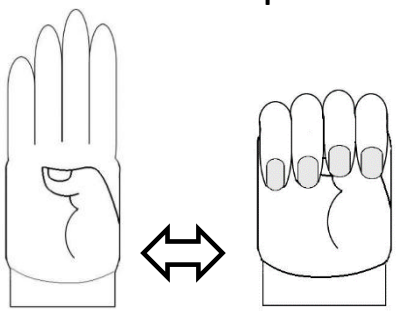
Verwendung des Inhalts – auch auszugsweise oder per KI- für gewerbliche Zwecke nur nach Absprache mit dem Autor. © by Waldemar Wiesner

das hat, gibt das nicht nur ein gutes Gefühl für einen selbst. Es spricht sich rum. Beim nächsten Streit wird ein Umstehender dies auch versuchen.

So geht das Me-Too-Winken

Seit der MeToo-Bewegung gibt es ein neues Hilferuf-Zeichen, zu dessen Verbreitung wir hier beitragen möchten. Geeignet **für Kinder, aber auch bedrohte Frauen**, eigentlich alle, die sich bedroht fühlen, dies aber nicht laut sagen können oder dürfen. Wenn sich dieses Zeichen als allgemeiner Hilferuf durchsetzen soll, **bitte keine Tests oder Späße damit** treiben!

Den Daumen in die Handfläche legen, dann mit den restlichen Fingern bedecken und wiederholt auf und zu machen (s. Abbildungen).



Tipp 1: Man kann bei Belästigungen oder anderen Notsituationen, in denen man sich nicht traut oder es ‚ungesund' wäre direkt Hilfe zu rufen, diese Art von Hilferuf mit einem Zuwinken tarnen. Überzeugender auf andere wirkt es, wenn man dabei **nicht** lächelt!

Tipp 2: Bitte **nie** mit der Mee-Too Faust zuschlagen, weil der Daumen brechen kann. Beim Zuschlagen **muss** der Daumen außen sein, also vor den anderen Fingern.

Notwehr - Nothilfe

Strafgesetzbuch (StGB) § 32 **Notwehr**

(1) Wer eine Tat begeht, die durch Notwehr geboten ist, handelt nicht rechtswidrig.

(2) Notwehr ist die Verteidigung, die erforderlich ist, um einen gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwenden.

Nothilfe ist die Verteidigung eines Dritten (… „oder einem anderen"…) mit den gleichen Vorgaben wie bei Notwehr.

Im BGB sind die Regelungen wortgleich vorhanden (§227), für den Fall, dass dem Angreifer im Rahmen der Abwehr ein finanzieller Schaden zugefügt wird. Siehe dort auch §§ 228,229 im Falle weiterer Schäden.

Und nun…?

Unsere Sicherheitstipps sind juristisch geprüft und werden regelmäßig aktualisiert. Es lohnt sich also genauso **regelmäßig nach neueren Versionen Ausschau zu halten**.

Der PSV Grün-Weiß Wiesbaden samt Autor hoffen und wünschen nun, dass Sie nie in eine solche Situation kommen. Haben Ihnen diese Tipps gefallen oder sogar geholfen, dürfen Sie sie gern weiterempfehlen, weiterleiten und auch ein **kostenfreies Probetraining in unserer Ju-Jutsu-Abteilung** nutzen (bitte anmelden). Wir freuen uns auf Sie! Dann wird der Verein auch weitere 100 Jahre bestehen und seinen Mitgliedern in 10 Abteilungen einen großen Mehrwert bieten.

Der Vorstand des Polizeisportvereins Grün-Weiß Wiesbaden im August 2026

Verwendung des Inhalts – auch auszugsweise oder per KI- für gewerbliche Zwecke nur nach Absprache mit dem Autor. © by Waldemar Wiesner