

Inhaltsangabe:

1. Vorwort

2. Einleitung

- 2.1 Konzepte zur Gewaltprävention
- 2.2 Inhalte der Konzepte zur Gewaltprävention

3. Lernziele

4. Kennen lernen / Abbau von Berührungängsten

5. Umgang mit der Angst

- Wo habe ich Angst? Orte
- Vor wem habe ich Angst? Personen
- Wann habe ich Angst? Situationen

6. Kriminologische Fragen und Antworten zu den Straftaten gegen die sexuelle Selbstbestimmung

- 6.1 Fragebogen
- 6.2 „Puzzle“: Vorurteil / Wahrheit
- 6.3 Kopiervorlagen
- 6.4 Auswertung durch Statistik der „Bielefelder Studie“
 - Erläuterung der Studie
 - Unterschiede zur „Hannover Studie“
 - Gegenwehrstudie
 - Täter / Opferbeziehungen
 - Tatörtlichkeiten

7. Rechtsgrundlagen

- Notwehr
- Nothilfe
- Überschreiten der Notwehr
- Strafmaß nach STGB

8. Körpersprache

- 8.1 Selbstsicheres Auftreten
- 8.2 Zur Sprache von Frauen

9. Stress

- Was ist Stress?
- Welche Auswirkungen / Folgen hat Stress?
- Was bewirkt Stress?

10. Grenzen setzen / Nein sagen

- „Wenn eine Frau nein sagt, meint sie in Wahrheit ja...“
- Phantasiereise (Grenzen setzen - jederzeit - und Grenzen akzeptieren)
- Praxis

11. Verbale Verteidigung

12. Schlagtraining

13. Selbstsicherheitstraining

Abwehr- und Selbstverteidigungsstrategien

14. Kriminalpolizeiliche Informationen

- Verhalten nach einer Sexualstraftat
- Anzeige- und Ermittlungsverfahren
- Gerichtsverfahren
- Verjährungsfristen
- Häusliche Gewalt
- Anlaufstellen / Kontakte

15. Problembehandlung

- Das helfende Gespräch
- Krisenintervention

16. Standards zur Durchführung von Selbstsicherheits- und Selbstbehauptungskursen

QUALIFIZIERUNGSLEHRGANG ZUR DURCHFÜHRUNG VON SELBSTSICHERHEITSKURSEN FÜR FRAUEN UND JUGENDLICHE MÄDCHEN IN JUDO-VEREINEN

1. Vorwort

Selbstverteidigungskurse für jugendliche Mädchen und Frauen werden seit Jahren von unterschiedlichen Institutionen angeboten.

Auch Kampfsportvereine sind Kontaktziele vieler Frauen, jugendlicher Mädchen sowie deren besorgter Eltern, wenn es um Angebote von Selbstverteidigungskursen geht.

Vielfach beschäftigt und beschäftigen sich die Anbieter lediglich mit einer reinen Vermittlung von Selbstverteidigungstechniken, ohne dass eine gezielte Stärkung des Selbstbewusstseins, bzw. eine Einstellungsveränderung herbeigeführt wird.

Polizeiliche Aufklärung alleine (z.B. Gegenwehrstudie, Kriminalstatistik,..) reicht ebenfalls nicht aus, um eine Einstellungs- und Verhaltensänderung bei den Mädchen / Frauen zu bewirken.

Auf der Grundlage dieser Erkenntnisse entstand das Konzept zur Durchführung von Selbstsicherheitskursen für jugendliche Mädchen und Frauen.

Die Kurse dienen der Prävention. Sie sollen die Teilnehmerinnen befähigen, sich vor sexuellen Übergriffen und vor Gewalt, insbesondere sexueller Gewalt zu schützen.

Ziel eines Kurses ist, die Mädchen und Frauen selbstsicherer zu machen, so dass sie potenziell weniger Gefahr laufen Opfer zu werden.

Selbstverständlich können wir keine 100-prozentige Garantie geben nicht Opfer zu werden. Die Wahrscheinlichkeit ist jedoch unweit geringer, denn selbstbewusste Mädchen und Frauen sind starke Frauen und somit erwiesenermaßen weniger gefährdet.

Für Kampfsportler/innen bedeutet die Umsetzung der Selbstverteidigungstechniken in den Selbstsicherheitskursen eine große Umstellung in der Sachebene.

Es bedeutet umzulernen und sich von den Kampfsporttechniken zu lösen. Die Vermittlung und die Methoden unterscheiden sich zum Teil so grundsätzlich von den seit Jahren gelernten Kampfsporttechniken, dass einige Teilnehmer/innen Probleme haben, sich auf die neuen Inhalte und Methoden einzulassen.

Selbstverständlich sollen in Kursen und Trainingseinheiten mit teilnehmenden Judoka, diese die bekannten und oft seit Jahren trainierten Judotechniken anwenden. Denn es macht keinen Sinn, gute und effektive Judotechniken zu verändern. Die Kursleiter/innen müssen hier die individuellen Möglichkeiten berücksichtigen.

2.1 KONZEPTE ZUR GEWALTPRÄVENTION

1. Frauen setzen sich zur Wehr – Selbstsicherheitstraining für Frauen
12 Abende mit einer Trainingszeit von jeweils 1 ½ Stunden oder
Blockveranstaltung
2. Mädchen setzen sich zur Wehr – Selbstsicherheitstraining für
jugendlichen Mädchen von 12 bis 16 Jahre
12 Abende mit einer Trainingszeit von jeweils 1 ½ Stunden oder
Blockveranstaltung
3. „Wilde Zeiten – Starke Kerle“
Anti-Gewalt-Training für Jungen
12 Abende mit einer Trainingszeit von jeweils 1 ½ Stunden oder
Blockveranstaltung
4. „Mit mir nicht“ – Wir machen Mädchen / Jungen stark
Selbstbehauptung- und Verhaltenstraining für Mädchen / Jungen
von 7 bis 11 bzw. 12 Jahre
8 Nachmittage mit einer Trainingszeit von jeweils 1 Stunde oder
Blockveranstaltung
1 Informationsabend für die Erziehungsberechtigten

2.2 INHALTE DER KONZEPTE ZUR GEWALTPRÄVENTION

1. Frauen setzen sich zur Wehr

- **Aufklärung: Abbau von Vorurteilen**
Tatörtlichkeiten, Täter-Opfer-Beziehung, Gegenwehrverhalten
- **Stärkung des Selbstbewusstseins**
Verbale Verteidigung, Selbstsicheres Auftreten, Grenzen setzen, Schlagen lernen
- **Selbstsicherheitstraining**
Abwehr- und Selbstverteidigungsstrategien, Umgang mit Gewaltsituationen
- **Gesetzeslage**
- **Häusliche Gewalt**
- **Verhalten nach einer Vergewaltigung**
Anzeige- und Ermittlungsverfahren, Gerichtsverfahren

2. Mädchen setzen sich zur Wehr

- **Aufklärung über sexuelle Gewalt**
- **Aufklärung: Abbau von Vorurteilen**
Tatörtlichkeiten, Täter-Opfer-Beziehung, Gegenwehrverhalten
- **Stärkung des Selbstbewusstseins**
Verbale Verteidigung, Selbstsicheres Auftreten, Grenzen setzen, Schlagen lernen
- **Selbstsicherheitstraining**
Abwehr- und Selbstverteidigungsstrategien, Umgang mit Gewaltsituationen
- **Gesetzeslage**
- **Beziehungen: Gefühle, Grenzen, Grenzverletzungen**
- **Verhalten nach einer Vergewaltigung**
Anzeige- und Ermittlungsverfahren, Gerichtsverfahren

3. „Wilde Zeiten – Starke Kerle“; Anti-Gewalt-Training

- **Was ist Gewalt**
- **Reaktionen auf Grenzsetzung**
Alternativen zur Gewalt
- **Provokation; Umgang mit Provokation**
- **Konfliktbewältigungsstrategien**
Deeskalation
- **Entwicklung eines Unrechtsbewusstseins, Hilfe, Rechte, Anzeige, Gesetze**
- **Normen und Werte einer Beziehung**
Ideale und Grenzen einer Beziehung, Formen der Gewalt in Beziehungen

- **Grenzerfahrungen: Vertrauen / Zusammenhalt**
- **Grenzerfahrungen: Zweikampfspiele / Zweikampfsport**

4. „Mit mir nicht“ – Wir machen Mädchen / Jungen stark

- **Stärkung des Selbstbewusstseins**
- **Grenzen setzen**
 - Nein sagen lernen
 - Selbstbehauptung durch verbale Abwehr
- **Erkennen von Gewalt; Sensibilisierung für Situationen**
 - Was ist Gewalt?
 - Gute Gefühle
 - Schlechte Gefühle
 - Komische Gefühle
- **Umgang mit Berührungen**
- **Hilfe fordern, Hilfe annehmen, Hilfe geben**

3. LERNZIEL-SCHRITTE (MARTENS 1198 S. 68)

Kognitive Lernziele = Wissensvermittlung

- Wissen
- Denken

Wie wird angegriffen

Untersuchungsergebnisse über Gegenwehrverhalten und Reaktionen des Täters darauf

Welche Techniken sind sinnvoll

Abwehrverlauf

Tatorte

Täter

Affektive Lernziele = Einstellungsveränderung

- Gefühle
- Einstellungen
- Motive

Der Glaube, dass sich mit den Techniken verteidigt werden kann

Der Glaube, dass sich Mädchen und Frauen gegen Täter wehren können

Handlungsorientierte Lernziele = Verhaltensänderung

- Psychomotorik (Handlung)
- Körperliche Fertigkeiten

Schreien

Abwehr- und Selbstverteidigungstechniken tatsächlich erproben



Deutscher Judo-Bund e.V.

DJB
DEUTSCHER JUDO-BUND e.V.

4. KENNEN LERNEN / ABBAU VON BERÜHRUNGSÄNGSTEN



Deutscher Judo-Bund e.V.

DJJB
DEUTSCHER JUDO-BUND e.V.

5. UMGANG MIT ANGST

6. KRIMINOLOGISCHE FRAGEN UND ANTWORTEN ZU DEN STRAFTATEN GEGEN DIE SEXUELLEN SELBSTBESTIMMUNG

6.1 Fragebogen

1. In wie viel % der angezeigten Fälle kennen sich Täter und Opfer?	67,0
2. In welcher Altersspanne befinden sich die meisten Opfer?	
14 – 17 Jahre	<u>24,4</u>
18 – 25 Jahre	<u>36,5</u>
26 – 46 Jahre	<u>33,6</u>
über 46 Jahre	<u>5,6</u>
3. Wann finden die meisten Taten statt?	
• 7.00 bis 16.00 Uhr	<u>20,0</u>
• 16.00 bis 22.00 Uhr	<u>30,0</u>
• 22.00 bis 07.00 Uhr	<u>50,0</u>
4. Wie verteilen sich prozentual die Tatörtlichkeiten?	
• Öffentlicher Raum	<u>44,0</u>
• Nicht öffentlicher Raum	<u>56,0</u>
5. In wie viel % der angezeigten Fälle führte eine Gegenwehr zum Abbruch der Tat?	<u>75,0</u>
6. Wie viel % der angezeigten Vergewaltigungen sind Fehlanschuldigungen?	3,0
7. In wie viel % der angezeigten Fälle war das Opfer selber schuld?	0,0

6.2 Vorurteil / Wahrheit

Vorurteil	Wahrheit
Täter suchen ihre Opfer unter fremden Frauen aus	Mehr als 50 % der Täter kennen ihr Opfer
Vergewaltigung ist ein spontanes Verbrechen	Die meisten Vergewaltigungen werden vorher geplant
Die meisten Vergewaltigungen ereignen sich auf dunklen Straßen	Mehr als 50 % der Vergewaltigungen passieren im nichtöffentlichen Bereich (z. B. Haus, Sporthalle, ...)
Es werden nur hübsche junge Frauen vergewaltigt	Weder das Aussehen, noch das Alter spielen irgendeine Rolle
Nur so genannte Schlampen werden vergewaltigt	Der Soziale Stand einer Frau spielt kaum eine Rolle
Frauen sind viel zu schwach, um sich zu wehren	Frauen können durch selbstbewusstes Auftreten eine Vergewaltigung verhindern
Wenn du dich wehrst, ergeht es dir noch schlechter	Viele Beispiele zeigen, dass Frauen durch Gegenwehr (schreien / schlagen) eine Vergewaltigung verhindert haben

6.3 KOPIERVORLAGEN

Fragebogen

1. In wie viel % der angezeigten Fälle kennen sich Täter und Opfer?	
2. In welcher Altersspanne befinden sich die meisten Opfer? 14 – 17 Jahre 18 – 25 Jahre 26 – 46 Jahre über 46 Jahre	 <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
3. Wann finden die meisten Taten statt? <ul style="list-style-type: none"> • 7.00 bis 16.00 Uhr • 16.00 bis 22.00 Uhr • 22.00 bis 07.00 Uhr 	 <hr/> <hr/> <hr/>
4. Wie verteilen sich prozentual die Tatörtlichkeiten? <ul style="list-style-type: none"> • Öffentlicher Raum • Nicht öffentlicher Raum 	 <hr/>
5. In wie viel % der angezeigten Fälle führte eine Gegenwehr zum Abbruch der Tat?	
6. Wie viel % der angezeigten Vergewaltigungen sind Fehlanschuldigungen?	
7. In wie viel % der angezeigten Fälle war das Opfer selber schuld?	

Vorurteil	Wahrheit
Täter suchen ihre Opfer unter fremden Frauen aus	Mehr als 50 % der Täter kennen ihr Opfer
Vergewaltigung ist ein spontanes Verbrechen	Die meisten Vergewaltigungen werden vorher geplant
Die meisten Vergewaltigungen ereignen sich auf dunklen Straßen	Mehr als 50 % der Vergewaltigungen passieren im nichtöffentlichen Bereich (z. B. Haus, Sporthalle, ...)
Es werden nur hübsche junge Frauen vergewaltigt	Weder das Aussehen, noch das Alter spielen irgendeine Rolle
Nur so genannte Schlampen werden vergewaltigt	Der Soziale Stand einer Frau spielt kaum eine Rolle
Frauen sind viel zu schwach, um sich zu wehren	Frauen können durch selbstbewusstes Auftreten eine Vergewaltigung verhindern
Wenn du dich wehrst, ergeht es dir noch schlechter	Viele Beispiele zeigen, dass Frauen durch Gegenwehr (schreien / schlagen) eine Vergewaltigung verhindert haben

6.4 GEGENWEHRSTUDIE

Untersuchungsgegenstand

- Helffelddaten der polizeilichen Krimstatistik im Bereich der BR Detmold
- PKS-Schlüsselzahlen von Januar 1997 bis Juni 2002
 - Tatsituationen
 - Opfer-Täter-Beziehung
 - Tatörtlichkeit
 - Gegenwehrverhalten
 - Altersstruktur der Opfer in Bezug auf Gegenwehr

Differenzierte Untersuchung der Straftaten

- Mord im Zusammenhang mit Sexualdelikten
- Vergewaltigung u. bes. schw. Fälle der sex. Nötigung
- Vergewaltigung u. bes. schw. Fälle der sex. Nötigung durch Gruppen
- Vergewaltigung / Sex. Nötigung mit Todesfolge
- Sonstige sexuelle Nötigung
- Sexueller Missbrauch von Jugendlichen
- Sexueller Missbrauch von widerstandsunfähigen Personen

Opfer (Bekanntschaftsgrad zwischen Opfer und Täter)

- Fremdtäter 1/3
Opfer und Täter kannten sich vor der Tat absolut nicht
- Bekannte Täter 2/3
Flüchtige Vorkontakte und Beziehungstaten, d.h. Opfer und Täter kannten sich schon vor der Tat

Differenzierte Betrachtung in den Altersgruppen

14 – 17 Jahre:	30 % fremde Täter, 70 % bekannte Täter
18 – 25 Jahre:	38 % fremde Täter, 62 % bekannte Täter
26 – 46 Jahre:	33 % fremde Täter, 67 % bekannte Täter
über 46 Jahre:	45 % fremde Täter, 55 % bekannte Täter

Opfer (Altersstruktur)

14 bis 17 Jahre	= 24,4 %
18 bis 25 Jahre	= 36,5 %
26 bis 46 Jahre	= 33,6 %
über 46 Jahre	= 5,6 %

61 % der Opfer befanden sich in der Altersklasse 14 – 25 Jahre

Opfer (Altersstruktur und Straftaten)

- Vergewaltigung durch Einzeltäter
 - zu 37 % im Alter von 18 – 25 Jahren
 - zu 39 % im Alter von 26 – 46 Jahren
- sexuelle Nötigungen
 - vorwiegend junge Frauen als Opfer (mit 26 % häufigste Straftat im Altersbereich 14 – 17 Jahre)

Tatzeit

- **Übergriffe gegen Frauen und weibliche Jugendliche in etwa gleich auf Wochentage und Wochenenden verteilt**
 - Wochentage (Montag – Donnerstag) = 49 %
 - Wochenende (Freitag – Sonntag) = 51 %
- **Die meisten Taten fanden am späten Abend und in der Nacht statt**
 - 07.00 Uhr bis 16.00 Uhr = 20 %
 - 16.00 Uhr bis 22.00 Uhr = 30 %
 - 22.00 Uhr bis 07.00 Uhr = 50 %

Tatörtlichkeiten

Verteilung zu 44 % auf den öffentlichen und 56 % auf den sogenannten umbauten Raum

Vergewaltigung:

65 % umbauter Raum (Täter-, Opfer- oder gemeinsame Wohnung = 84 %)
35 % öffentlicher Raum (Straße 34 %, Park und Parkplatz je 20 %)

Sexuelle Nötigung:

40 % umbauter Raum (50 % Opfer-/ Täterwohnung)
60 % öffentlicher Raum (über 50 % Straße)

Sex. Missbrauch von Jugendlichen / Widerstandsunfähigen

80 % umbauter Raum (80 % Opfer-/ Täterwohnung)
20 % öffentlicher Raum

Tatörtlichkeit PKW („Angsträume“)

- Hoher Anteil von bekannten Tätern
- „Klassische Tramperin“ spielt kaum noch eine Rolle
- „Mitnahme-Situation“ nach Disco, Fete, Kneipe
- 57 % der „Mitnahme-Situation“ zw. 22.00 – 07.00 Uhr
- 70 % der Opfer mit Tatort PKW waren aus der Altersgruppe von 14 – 25 Jahre
- angezeigt wurden schwerwiegende Taten (52 %) und sexuelle Nötigungen (48 %)

Gegenwehrverhalten

- Kombinationen von Gegenwehr, die am häufigsten angewendet wurden und zum Tatabbruch geführt haben
 - verbal, körperlich 45 % Tatabbrüche
 - verbal 20 % Tatabbrüche
 - körperlich 59 % Tatabbrüche
 - verbal, schreien, Körperlich 42 % Tatabbrüche
 - schreien, körperlich 74 % Tatabbrüche
 - schreien 76 % Tatabbrüche
- Je früher der Zeitpunkt der Gegenwehr umso erfolgreicher

Gegenwehrverhalten (Opfer-Täter-Beziehung)

- Gegenwehrverhalten unterscheidet sich
 - je nach Altersgruppe
 - je nach Bekanntschaftsgrad
- Bei Fremdtätern
 - Steigt der Anteil der erfolgreichen Gegenwehr mit zunehmenden Alter
14 – 17 Jahre = 68 %; über 46 Jahre = 91 %
- Flüchtige Vorbeziehung
 - Etwa hälftige Aufteilung zwischen Abbruch/kein Abbruch in allen Altersbereichen
- Beziehungstäter
 - Etwa in $\frac{3}{4}$ aller Fälle führt die Gegenwehr nicht zum Abbruch

Gegenwehrverhalten (Opfer-Täter-Beziehung)

Aussage:

Je „fremder“ der Täter war, desto eher und stärker wurde Gegenwehr geleistet und desto eher und häufiger die Tat abgebrochen

Zusammenfassung

- 61 % der Opfer in der Altersgruppe 14 – 25 Jahre
- 1/3 fremde Täter und 2/3 bekannte Täter
- Auch im öffentlichen Raum taucht der bekannte Täter häufiger auf als von der Öffentlichkeit angenommen (32 %) Formel: öffentlicher Raum = fremder Täter gilt nicht mehr!
- „Angstraum“ Park = 41 % bekannte Täter
- 86 % der Frauen leisteten Gegenwehr
- am erfolgreichsten wenn
 - die Taten im öffentlichen Raum stattfanden
 - die Opfer sich früh und intensiv wehrten
 - der Täter ein Fremder war
- Gegenwehr lohnt sich immer
- Keinerlei Anhaltspunkte für sich steigendes Aggressionspotential des Täters bei Gegenwehr

Problematik der Verhaltensorientierten Prävention

Gehen Sie nicht unbekleidet aus - das regt Männer an.

Gehen Sie nicht bekleidet aus –
Irgendwelche Kleidungsstücke regen Männer immer an.

Gehen Sie abends nicht alleine aus - das regt Männer an.

Gehen Sie niemals alleine aus –
Irgendwelche Situationen regen Männer immer an.

Gehen Sie nicht mit einer Freundin aus –
Einige Männer werden durch die Mehrzahl angeregt.

Gehen Sie nicht mit einem Freund aus –
Einige Freunde können auch vergewaltigen, oder Sie treffen einen Vergewaltiger, der erst Ihren Freund angreift und dann Sie.

Bleiben Sie nicht zu Hause –
Eindringlinge und Verwandte sind potenzielle Täter.

Seien Sie niemals Kind –
Einige Täter werden durch die ganz Kleinen gereizt.

Seien Sie nie alt – Einige Vergewaltiger stürzen sich auf alte Frauen.

Verzichten Sie auf Nachbarn - die vergewaltigen häufiger Frauen.

Verzichten Sie auf Vater, Großvater, Onkel oder Bruder –
Das sind Verwandte, die junge Frauen am häufigsten vergewaltigen.

Heiraten Sie nicht - Vergewaltigung in der Ehe ist legal.

Um sicher zu gehen - verzichten Sie ganz auf Ihre Existenz!

7. RECHTSGRUNDLAGEN: GESETZGEBUNG UND SELBSTVERTEIDIGUNG

Was Judoka / Frauen über Notwehr, Nothilfe und Notstand wissen sollten

Für Judoka / Frauen liegt es nahe, im Training/Kurs erworbene Fähigkeiten und Kenntnisse in Situationen zu nutzen, für deren rechtliche Beurteilung die Bestimmung der Notwehr heranzuziehen ist.

Der verantwortungsvolle Judoka weiß um die Wirkung seiner Techniken bei ernsthafter Anwendung im konkreten Verteidigungsfalle und kennt die gesetzlichen Voraussetzungen sowie den Rahmen, in dem sich diese Verteidigung zu halten hat.

Nach der Rechtsordnung ist es ausschließlich Aufgabe des Staates, Gesetzesverstöße zu ahnden. Der Staat macht seinen Strafanspruch zum Schutz des einzelnen und der Allgemeinheit geltend. Dies bedeutet natürlich nicht, dass einem Angriff auf Rechtsgüter (Leben, körperliche Unversehrtheit, Freiheit, Ehre, Eigentum) nicht entgegengetreten werden dürfte. Es gilt der Grundsatz, nach dem Recht dem Unrecht nicht zu weichen braucht. Nach dem Strafgesetzbuch (StGB) ist es erlaubt, sich gegen widerrechtliche Angriffe zur Wehr zu setzen.

§ 32 StGB; § 227 BGB: 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.

Die Notwehr als Rechtfertigungsgrund

Liegt eine menschliche Handlung (Tat) vor, die gegen ein gesetzliches Gebot oder Verbot verstößt (Tatbestand), so ist in der Regel auch die Rechtswidrig-

keit der Tat gegeben. Der Staat macht gegen den Täter seinen in den Strafgesetzen normierten Strafanspruch geltend, sofern nicht besondere Gründe die Schuld ausschließen (z.B. Alter, Geisteskrankheit). Kann der „Täter“ hingegen einen Rechtfertigungsgrund, so z. B. Notwehr, anführen, so sind sowohl Bestrafung als auch Ersatz eines eventuell durch die Handlung verursachten Schadens ausgeschlossen. Die Notwehrhandlung ist nicht rechtswidrig. Sie richtet sich ihrerseits gegen eine rechtswidrige Tat. Hieraus folgt, dass gegen einen in Notwehr Handelnden keine Notwehr möglich ist. Gleiches gilt bei anderen Rechtfertigungsgründen wie z.B. den Eingriffsrechten von Amtsträgern. Führt ein Polizeibeamter eine gesetzlich zulässige Festnahme, Durchsuchung usw. durch, kann hiergegen Notwehr nicht angewendet werden.

Wer einen anderen bewusst provoziert, damit dieser eine rechtswidrige Tat begeht, kann diesem gewollten Angriff nicht unter dem „Deckmantel“ der Verteidigung in Notwehr begegnen.

Beispiel:

A versetzt B grundlos einen Fausthieb. Bevor A erneut zum Schlag ausholt, reißt ihn B mit einer Technik zu Boden. A wird dabei verletzt, seine Kleidung beschädigt.

A handelte widerrechtlich. Er griff ohne Recht in das Rechtsgut der körperlichen Unversehrtheit von B ein.

B handelte in Notwehr. Er wird nicht bestraft und hat auch nicht für entstandenen Schaden aufzukommen.

Hätte B den anderen absichtlich, z. B. durch entsprechende Äußerungen, zum Angriff provoziert, so könnte er sich seinerseits nicht auf die Notwehrbestimmungen berufen. Wollen beide eine Rauferei, so scheidet Notwehr ebenfalls aus.

Der gegenwärtige Angriff

Die Notwehrhandlung setzt einen gegenwärtigen Angriff voraus. Nicht nur der schon andauernde, sondern bereits der unmittelbar bevorstehende rechtswidrige Angriff ist „gegenwärtig“. Nach einem schon beendeten Angriff scheidet Verteidigung und folglich auch Notwehr aus. Notwehr darf lediglich der Verteidigung dienen. Diese Verteidigung kann in der Abwehr eines Angriffs bestehen, der sogenannten Schutzwehr. Einer unmittelbar bevorstehenden Rechtsgutverletzung kann der Angegriffene mit einem Gegenangriff zuvorkommen. Diese, auch Trutzwehr genannte Verteidigungshandlung wird ebenfalls von den Notwehrbestimmungen erfasst.

Beispiele:

A greift B rechtswidrig mit einem Schlagwerkzeug an. B wehrt den Angriff durch eine Block- und Schocktechnik ab. Der Angriff hatte bereits begonnen und war somit gegenwärtig. B unterband den Angriff in Schutzwehr. Eine Notwehrlage war gegeben.

A will im Verlaufe eines Streites mit B unter Drohungen eine Waffe aus dem Handschuhfach seines Pkw holen. B wirft A zu Boden. Der Angriff des A stand unmittelbar bevor und war somit gegenwärtig. B kam der drohenden Gefahr in Trutzwehr zuvor.

A hat B unberechtigt angegriffen und zu Boden geschleudert, um auf ihn einzuschlagen. B kann sich durch eine Beintechnik von ihm lösen und setzt sofort mit einem Fauststoß gegen A nach, um der Gefahr eines erneuten Angriffs zu begegnen. Auch hier handelte B in Notwehr.

A hat B rechtswidrig niedergeschlagen und sich anschließend entfernt. An der Türe wird er von B eingeholt.

Notwehr ist im vorliegenden Falle ausgeschlossen, da eine Verteidigung nicht mehr möglich ist. B kann den Täter unter Umständen zum Zwecke der Strafverfolgung nach § 127/I Strafprozessordnung (StPO) vorläufig festnehmen.

Einschränkung der Notwehr

Grundsätzlich ist Notwehr gegen jeden Angreifer möglich. Schimpfliche Flucht wird dem Angegriffenen nicht zugemutet. Geht die Gefährdung oder Verletzung des Rechtsgutes jedoch von Kindern, Geisteskranken oder von Betrunkenen aus, so kann es im konkreten Falle geboten sein, auf Abwehr zu verzichten oder diese wenigstens einzuschränken.

Auch die Wertigkeit zwischen dem zu verteidigenden Rechtsgut ist zu berücksichtigen. Wenn auch grundsätzlich jedes Rechtsgut notwehrfähig ist, so darf zwischen beiden kein krasses Missverhältnis bestehen. Die Anwendung der Notwehr würde hier zu einem Missbrauch dieses Rechtes führen.

Beispiel:

A hat einige Äpfel entwendet und flüchtet. Um sein Eigentum zurückzuerhalten, kann B nicht die Schusswaffe anwenden. Wegen des Missverhältnisses zwischen den Rechtsgütern Eigentum einerseits und Leben bzw. Gesundheit andererseits ist Notwehr nicht geboten.

Die Notwehrüberschreitung (Exzess)

Die Notwehrhandlung muss, wie vorstehend erwähnt, vom Verteidigungswillen getragen sein. Für Rache, Vergeltung usw. ist demnach kein Raum. Das Gesetz berücksichtigt jedoch in § 33 StGB die besondere psychische Verfassung, in welche eine Person in Zusammenhang mit der Ausübung der Notwehr geraten kann.

§ 33 StGB Überschreiten der Notwehr

Überschreitet der Täter die Grenzen der Notwehr aus Verwirrung, Furcht oder Schrecken, so wird er nicht bestraft.

Mit Täter ist hier die in Notwehr handelnde Person gemeint.

Liegt eine Notwehrsituation vor und hat die in Notwehr handelnde Person im Vergleich zum rechtswidrigen Angriff über die Verteidigung hinaus fortgesetzt, so ist eine Bestrafung ausgeschlossen, wenn die Voraussetzungen des § 33 StGB gegeben sind.

Beispiel:

A überfällt in einer dunklen Straße den B um diesen zu berauben. B bringt den Angreifer zu Fall, wobei dieser mit dem Kopf aufschlägt und das Bewusstsein verliert. Im Schrecken, verursacht durch den plötzlichen Überfall, schlägt B wiederholt auf den am Boden liegenden A ein und verletzt diesen im Gesicht.

B kann nicht wegen Körperverletzung bestraft werden. Er kann für sich den Schuldaußschließungsgrund des § 33 StGB beanspruchen.

Eine strafbare Überschreitung der Notwehr liegt dann vor, wenn die „Verhältnismäßigkeit der Mittel“ außer Acht gelassen werden und z.B.

- auf eine Beleidigung mit einem Fußtritt gegen die Kniescheibe reagiert wird,
- ein Mann, der im Gespräch den Arm um einen legt, mit einem Augentisch abgewehrt wird
- einem Betrunkenen, der sein Bier über die Hose eines anderen schüttet, einen Stoß ins Gesicht versetzt wird
- nach einer erfolgreichen Abwehr eines Angriffs, dem auf dem Boden liegenden Angreifer ins Gesicht getreten wird

Man muss also die eigenen Handlungen bedenken und es muss einem bewusst sein, dass man vor sich selbst und vor dem Gericht Verantwortung für sein Handeln übernehmen muss.

Zur Ergänzung sei noch erwähnt, dass der Gesetzgeber die Schwierigkeit, eine drohende Notlage gerecht zu beurteilen, berücksichtigt. Diesen Tatbestand zu überprüfen und festzustellen ist nicht immer leicht. Wenn aber die begleitenden Umstände der Tat auf eine versuchte Vergewaltigung oder eine Körperverletzung hinweisen, geht der Richter meist davon aus, dass sich die Frau in dieser Situation immer in Verwirrung, Furcht oder Schrecken befunden hat.

Die Nothilfe

Das Notwehrrecht erstreckt sich auch auf denjenigen, der den Angegriffenen bei dessen berechtigter Abwehr unterstützt oder stellvertretend für diesen handelt. Eine solche durch Notwehr gebotene Handlung wird als Nothilfe bezeichnet.

Beispiel:

A schlägt auf den unschuldigen B ein. Der zufällig hinzukommende C setzt A durch einen Fauststoß außer Gefecht.

Für die Nothilfe gelten die Bestimmungen der Notwehr uneingeschränkt. Will der Angegriffene sich jedoch nicht gegen den rechtswidrigen Angriff verteidigen, ist auch Nothilfe ausgeschlossen.

§ 34 StGB, §§ 228, 904 BGB Notstand

Wenn auch die Bestimmungen über die Notwehr für den Judoka von primärer Bedeutung sind, sollte er grundsätzliche Kenntnisse von strafrechtlichen und bürgerlich-rechtlichen Notständen besitzen. Auch hier kann körperlicher Zwang zur Anwendung kommen. Das Strafrecht sieht unter anderem in § 34 StGB den rechtfertigenden Notstand vor:

§ 34 StGB Rechtfertigender Notstand

Wer in einer gegenwärtigen, nicht anders abwendbaren Gefahr für Leben, Leib, Freiheit, Ehre, Eigentum oder ein anderes Rechtsgut eine Tat begeht, um die Gefahr von sich oder einem anderen abzuwenden, handelt nicht rechtswidrig, wenn bei Abwägung der widerstreitenden Interessen, namentlich der betroffenen Rechtsgüter und des Grades der ihnen drohenden Gefahren, das geschützte Interesse das beeinträchtigte wesentlich überwiegt. Dies gilt jedoch nur, soweit die Tat ein angemessenes Mittel ist, die Gefahr abzuwenden.

Wie die Notwehr, beinhaltet die Bestimmung einen Rechtfertigungsgrund. Demnach ist es erlaubt, ein Rechtsgut minderen Ranges zu Gunsten eines bedrohten höherwertigen Rechtsgutes zu verletzen. Voraussetzungen sind

hierfür die Abwägung von Wert und Bedeutung der betroffenen Rechtsgüter sowie die Prüfung des Grades ihrer Beeinträchtigung. Ist nach dieser Prüfung ein Rechtseingriff geboten, weil andere Möglichkeiten ausscheiden, darf das nach den Umständen mildeste Mittel zur Abwehr der Gefahr angewendet werden.

Beispiel:

Der stark angetrunkene A ist im Begriff, sein Kraftfahrzeug zu benutzen. Der Passant B kann ihn auch durch Zureden nicht davon abhalten. Da die Polizei nicht erreichbar ist, entwindet B dem Angetrunkenen die Fahrzeugschlüssel. Für die körperliche Einwirkung und Nötigung kann B den Rechtfertigungsgrund des Notstandes beanspruchen.

§ 323 c STGB Unterlassene Hilfeleistung

Wer bei Unglücksfällen oder gemeiner Gefahr oder Not nicht Hilfe leistet, obwohl dies erforderlich und ihm den Umständen nach zuzumuten, insbesondere ohne erhebliche eigene Gefahr und ohne Verletzung anderer wichtiger Pflichten möglich ist, wird mit Freiheitsstrafe bis zu einem Jahr oder mit Geldstrafe bestraft.

§ 177 STGB Sexuelle Nötigung, Vergewaltigung

1) Wer eine andere Person

1. mit Gewalt,
2. durch Drohung mit gegenwärtiger Gefahr für Leib oder Leben oder
3. durch Ausnutzung einer Lage, in der das Opfer der Einwirkung des Täters schutzlos ausgeliefert ist,

nötigt, sexuelle Handlungen des Täters oder eines Dritten an sich zu dulden oder an dem Täter oder einem Dritten vorzunehmen, wird mit Freiheitsstrafe nicht unter einem Jahr bestraft.

2) In besonders schweren Fällen ist die Strafe Freiheitsstrafe nicht unter zwei Jahren. Ein besonders schwerer Fall liegt in der Regel vor, wenn

1. der Täter mit dem Opfer den Beischlaf vollzieht oder ähnliche sexuelle Handlungen an dem Opfer vornimmt oder an sich vornehmen lässt, die besonders erniedrigen, insbesondere, wenn sie mit dem Eindringen in den Körper verbunden sind (Vergewaltigung), oder
2. die Tat von mehreren gemeinschaftlich begangen wird.

3) Auf Freiheitsstrafe nicht unter drei Jahren ist zu erkennen, wenn der Täter

1. eine Waffe oder ein gefährliches Werkzeug bei sich führt,
2. sonst ein Werkzeug oder Mittel bei sich führt, um den Widerstand einer anderen Person durch Gewalt oder Drohung mit Gewalt zu verhindern oder zu überwinden, oder

3. das Opfer durch die Tat in die Gefahr einer schweren Gesundheitsschädigung bringt.

4) Auf Freiheitsstrafe nicht unter fünf Jahren ist zu erkennen, wenn der Täter

1. bei der Tat eine Waffe oder ein gefährliches Werkzeug verwendet oder

2. das Opfer

a) bei der Tat körperlich schwer misshandelt oder

b) durch die Tat in die Gefahr des Todes bringt.

5) In minder schweren Fällen des Absatzes 1 ist auf Freiheitsstrafe von sechs Monaten bis zu fünf Jahren, in minder schweren Fällen der Absätze 3 und 4 auf Freiheitsstrafe von einem Jahr bis zu zehn Jahren zu erkennen.

8. KÖRPERSPRACHE

8.1. Selbstsicheres Auftreten

In der Informationsvermittlung macht die nonverbale Kommunikation fünfzig Prozent der Kommunikation aus.

Erlern wird diese Art der Kommunikation bis ca. zum dritten Lebensjahr. Kinder kopieren dabei ihre Vorbilder, in der Regel ihre unmittelbaren Erziehungspersonen. Im Vergleich zur verbalen Kommunikation, der Wort- sowie Schriftsprache, wird die nonverbale Kommunikation nicht über Jahre auf Eindeutigkeit und richtigen allgemein gültigen Einsatz durch Unterricht korrigiert.

In Teilbereichen ist die nonverbale Kommunikation International und wird von jedem Menschen verstanden (z.B. Lächeln, Traurigkeit).

In einigen Bereichen ist sie National, (z.B. Blickkontakt) und in Teilbereichen regional und unterschiedlich in den Subkulturen (z.B. Begrüßungen).

In der Bundesrepublik sind Missverständnisse auf Grund der unterschiedlichen Nationalitäten daher vorhersehbar und sicher.

Sicheres Auftreten ist ein guter Schutz vor einem Täter. Täter wählen vorrangig unsichere Menschen als Opfer aus.

Eine selbstsichere Ausstrahlung wird erreicht durch sicheres Auftreten verbunden mit der Einstellung sicher zu sein.

Merkmale selbstsicheren Auftretens

Füße: _____

Beine: _____

Sitzen: _____

Hände: _____

Schultern: _____

Kopf: _____

Blickkontakt: _____

Kleidung: _____

Begrüßung: _____

Berührungen: _____

8.2. Zur Sprache von Frauen

© Autorin: Monika Büttner, EM-JUG, Volkshochschule Oberbergischer Kreis

Merkmale der weiblichen Sprache

Eine Reihe wissenschaftlicher Arbeiten weisen darauf hin, dass die Sprache und das Sprechmuster von Frauen Furcht und Unsicherheit signalisieren.

Dieses zeigt sich u.a.

- an der Wortwahl
- an der Intonation
- an dem zögernden Unterton
- an der Stimmlage.

Bei machen Frauen wird diese in Stresssituationen hoch, mädchenhaft und klingt hilfeflehend. Die amerikanische Sprachwissenschaftlerin Robin Lakoff stellte in der Sprache von Frauen folgende Merkmale fest:

- „Leere“ Adjektive (herrlich, phantastisch, irre, schrecklich usw.), die wenig aussagen und das Gesagte nur ausschmücken. Kommen solche Aussagen gehäuft vor, besteht die Gefahr, dass die Frauen nicht ernst genommen werden.
- Rhetorische Wendungen nach eindeutigen Aussagen („Es ist schrecklich heiß heute ... nicht wahr?“)
- Ausweichende oder modifizierende Wendungen (eigentlich, vielleicht irgendwie, etwa, ungefähr, vermutlich), die Unentschlossenheit und Zögern suggerieren
- „Überkorrekte“ und übertrieben höfliche Sprache (keine Widersprüche äußern: „Ich würde dagegen vielleicht `mal einwenden wollen“), oder sorgfältig jeden Anklang von Konflikt vermeiden.

Die Ergebnisse von Robin Lakoff stießen zunächst auf heftigen Widerspruch. Sie regten sofort Wissenschaftler/innen in den USA und inzwischen in Europa zu eigenen Untersuchungen an. Vieles von dem, was sie entdeckten, erweiterte und bestätigte die Beobachtungen von Robin Lakoff:

- Frauen bedienen sich tatsächlich einer vorsichtigen Ausrucksweise. Die neigen dazu, vor klaren, eindeutigen Aussagen zurückzuschrecken.
- Frauen versuchen Konflikten und Machtkämpfen aus dem Weg zu gehen.
- Sprache kann nicht nur unterschiedliche Machtpositionen widerspiegeln, sie kann auch dazu beitragen, Machtverhältnisse festzuschreiben.

Literatur

Trömmel-Plötz, Senta: **Gewalt durch Sprache**; Fischer

9. STRESSBEWÄLTIGUNG

AUTOREN: DR. RÜDIGER WILMER, DIPL.-PSYCHOLOHE, DR. EVERHARD VON GROOTE, DIPL.-PSYCHOLOGE, POLIZEIFORTBILDUNGSINSTITUT NEUSS – WISSENSCHAFTLICHER DIENST

Was ist Stress?

Stress ist ein psychophysisches Geschehen im Körper, dass nach bestimmten festgelegten Regeln verläuft.

Die Bewertung einer neuen oder besonders bedrohlichen Situation ist ein psychischer Vorgang. Der Körper aktiviert das „Stressprogramm“, wenn er eine Situation als bedrohlich oder beängstigend bewertet. Dieser physische Vorgang ist im Menschen fest angelegt.

Wie werden Situationen bewertet?

Die Bewertung von Situationen erfolgt in mehreren Schritten. Wenn eine Person in eine für sie neue Situation kommt, wird sie zunächst überprüfen, ob diese Situation für sie in irgendeiner Weise gefährlich oder bedrohlich ist.

Wenn dies der Fall ist, wird die Art der Bedrohung genauer analysiert.

Was genau könnte passieren?

Könnte ich einen körperlichen Schaden davontragen?

Könnte ich mich vor anderen blamieren?

In einem zweiten Schritt werden die eigenen Möglichkeiten zur Abwehr dieses Schadens analysiert.

Kann ich mich wehren?

Wie sind frühere vergleichbare Situationen für mich ausgegangen?

Wenn die eigenen Möglichkeiten zur Kontrolle der Situation als nicht ausreichend erlebt werden, dann entsteht Stress.

Wie sieht das „Stressprogramm“ aus?

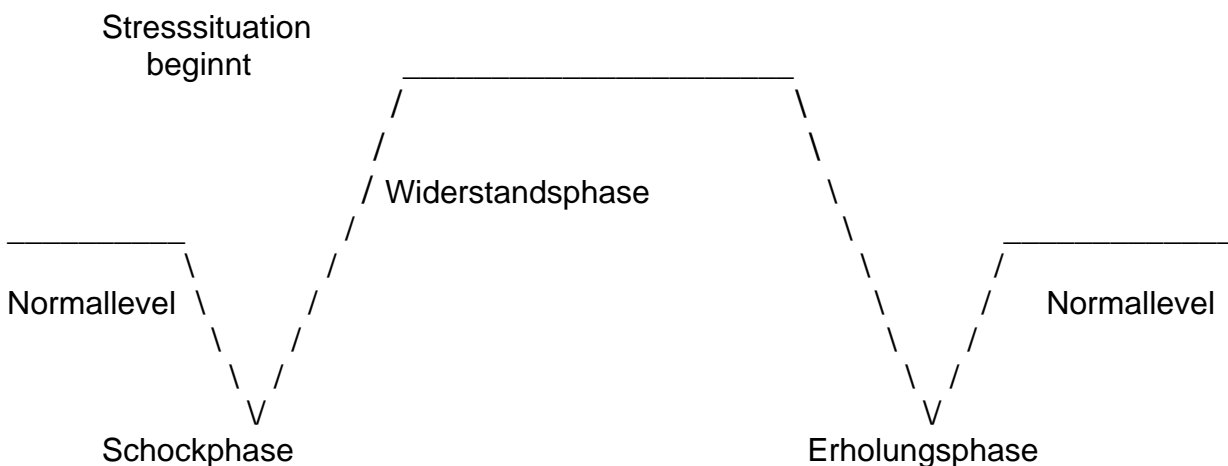
Das Stressprogramm ist eines der ältesten Programme des Körpers. Wenn beispielsweise unsere Vorfahren plötzlich einem wilden Tier gegenüber standen, war dies mit Sicherheit eine Situation, die Stress ausgelöst hat. Ziel Des Stressprogramms war es, den Menschen zu einer sinnvollen Reaktion zu

beflügeln. In der konkreten Situation hatte unser Vorfahr nur zwei sinnvolle Verhaltensmöglichkeiten: Es konnte entweder fliehen oder kämpfen. Für beide Möglichkeiten ist es sinnvoll, den Körper maximal leistungsfähiger zu machen. Genau dieses geschieht mit dem Stressprogramm.

Das Stressprogramm läuft auf zwei unterschiedlichen Wegen ab. Zunächst einmal werden im Körper verschiedene Stresshormone ausgeschüttet. Wichtig sind dafür vor allem das Adrenalin und das Kortisol. Beide Hormone werden in der Nebenniere gebildet und von dort aus in die Blutbahn abgegeben. Die Hormone kreisen nun mit dem Blut durch den Körper und bewirken verschiedene Veränderungen, die nachfolgend noch näher beschrieben werden.

Der zweite Weg besteht in der Aktivierung des vegetativen Nervensystems. Dieses besteht aus dem Sympathikus und dem Parasympathikus. Der Sympathikus ist zuständig für die Vorbereitung des gesamten Organismus auf maximale Aktivität, der Parasympathikus ist zuständig für Erholung und Entspannung.

Das Zusammenspiel dieser beiden Stresssituationen lässt sich an Hand des folgenden Diagramms verdeutlichen:



Die Stressreaktion ist in drei Phasen unterteilt.

Die erste ist die Schockphase, in der der Körper durch vermehrte Aktivität des Parasympathikus wie gelähmt ist und nicht sinnvoll reagieren kann. Diese Phase kann unterschiedlich lange dauern. In der Regel dauert die Schockphase zwischen einer halben und fünf Sekunden. Diese Zeit braucht der Körper, um sich zu sammeln und auf die Widerstandsphase – dass, was im Alltag als „Stressreaktion“ bezeichnet wird – umzuschalten.

In dieser Phase lässt die Aktivität des Parasympathikus nach und die des Sympathikus beginnt. Das Herz schlägt schneller und kräftiger. Dadurch wird der Blutkreislauf beschleunigt. Außerdem verändert sich die Weite verschiedener Blutgefäße. Dort wo sich die Blutgefäße verengen, wird Blut

wegenommen und an andere Stellen im Körper transportiert, wo es im Moment dringender benötigt wird. So wird unter Stress der Magen-Darm-

Trakt wenig durchblutet. Dafür werden die Muskeln, die für Flucht oder Kampf wichtig sind, sehr stark durchblutet und auf Aktivität vorbereitet.

Auch die Atmung wird schneller und tiefer. Dies ist nötig, um die Muskeln mit Sauerstoff versorgen zu können. Auch andere Organe reagieren auf die Hormonausschüttungen und auf die Sympathikus-Aktivität: Die Schweißdrüsen werden zur vermehrten Schweißsekretion angeregt, der Blutzuckerspiegel steigt an, die Pupillen werden erweitert, der Speichelfluss im Mund vermindert sich bis hin zur Mundtrockenheit. Wenn nicht unmittelbar eine körperliche Reaktion erfolgt, macht sich oft ein Muskelzittern bemerkbar.

Das Stressprogramm hat auch Auswirkungen auf das psychische Erleben der Situation. So entsteht sofort eine starke Aggression, also die Bereitschaft, zu kämpfen. Müdigkeit und Unkonzentriertheit werden sofort beendet. Man ist plötzlich hellwach und hochkonzentriert. Dies kann sich ausweiten zu einem Gefühl, dass die ganze Situation irgendwie unwirklich erscheinen lässt.

Weiterhin ist das Schmerzempfinden fast ganz ausgeschaltet. Unter starkem Stress werden selbst stärkste Schmerzen nicht oder kaum wahrgenommen. Auch dies dient natürlich der Aufrechterhaltung der Kampfbereitschaft. Auch die Denkfähigkeit ist verändert. Unter hohem Stress werden logisches und rationales Denken verhindert, so dass keine neuen Lösungen für Probleme gefunden werden. Das ist in einer normalen Stresssituation auch sehr sinnvoll, weil „Nachdenken“ zu viel Zeit in Anspruch nimmt. Wenn der Säbelzahniger angerannt kommt, ist keine Zeit zu überlegen, was am besten zu tun ist. Es muss intuitiv reagiert werden. Das Stressprogramm sorgt daher dafür, dass auf bereits vorhandene Verhaltensprogramme zurückgegriffen wird, auch wenn diese in der konkreten Situation nicht ganz angemessen sind.

Bei extrem starken Stress können sich auch andere Reaktionen einstellen: Dann kommt es zum sogenannten „black-out“, also zur Denkfähigkeit und zum Gefühl der Leere im Kopf. Dies geht mit starken Konzentrationsstörungen einher.

Wenn die Stresssituation beendet ist, beginnt durch eine verstärkte Aktivität des Parasympatikus die Erholungsphase. Alle zuvor stark aktivierten Körperfunktionen werden reduziert und für eine kurze Zeit sogar unter das übliche Niveau reguliert. Das ist der Moment, wo plötzlich die Knie anfangen zu zittern und „man vor Erschöpfung heulen könnte“. Es dauert allerdings bis zu zwei Stunden bis alle Körperfunktionen wieder normal, also wie vor dem Stressauslöser, ablaufen.

Was bedeutet das für eine Notwehrsituation?

Sowohl der Angreifer als auch das Opfer stehen unter Stress.

Der Angreifer steht unter hohem Stress, weil die Situation auch für ihn Gefahren birgt und hoch emotional geladen ist. Der Angreifer kann sich jedoch auf die Situation einstellen und wird keine Schockphase mehr haben, die ihn handlungsunfähig machen würde. Außerdem reicht der Stress wahrscheinlich aus, um ihn hochaggressiv und schmerzunempfindlich zu machen.

Das Opfer ist zunächst in der ungünstigen Situation, dass es die Schockphase überwinden muss, bevor es optimal kampf- und fluchtbereit ist. Nach Überwindung der Schockphase wird das Opfer dann entweder kampf- und fluchtbereit sein oder einen black-out haben, also wie gelähmt und handlungsunfähig sein. Der black-out ist allerdings eine sehr unwahrscheinliche Reaktion auf einen körperlichen Angriff. Er tritt typischerweise eher in Prüfungssituationen auf. Also ist es wahrscheinlich, dass auch das Opfer nach Überwindung der Schockphase in einer körperlich guten Ausgangslage ist, um sich des Angriffs erwehren zu können.

10. GRENZEN SETZEN / NEIN SAGEN

© AUTORIN: MONIKA BÜTTNER, EM-JUG, VOLKSHOCHSCHULE OBERBERGISCHER KREIS

„Wenn eine Frau nein sagt, meint sie in Wahrheit ja

Diese absurde Unterstellung empört viele Frauen. Tatsächlich ist es aber so, dass Frauen Schwierigkeiten haben, klar und definitiv nein zu sagen. Sie tun es indirekt, ohne Überzeugungskraft und in vielen Fällen glauben sie, durch ein passives Verhalten eine Ablehnung zu verdeutlichen. Sie wollen das Verhalten, die Forderung an sich durch „Totschweigen“ verneinen.

Ein großes Missverständnis zwischen Frauen und Männern. Männer verstehen dieses „Nichtreagieren“ nicht als Verneinung. Im Gegenteil, beim Gespräch („Anmache“) versteht der Mann dieses passive Verhalten eher so: „Ich höre dir zu! Du interessierst mich!“

Die Frau meint aber: „Wenn ich nicht reagiere, wird er wohl merken, dass ich auf ihn nicht reagiere, dass ich nicht interessiert bin. Ich ignoriere ihn, damit diese unangenehme Situation schnell und ohne Streit (Aggression) zu Ende ist.“

Sozialverhalten von Frauen

Frauen haben mit der Sozialisierung (Einübung der Geschlechterrolle) gelernt, stets „für andere da zu sein“ und sich in die Bedürfnislage anderer einzufühlen. Konkurrenz, abweichende Positionen, Kritik und Ärger gefährden die Harmonie und müssen daher abgeschwächt, besser ganz vermieden werden. Um gegenseitige Beziehungen aufrechtzuerhalten, müssen Feindseligkeiten und Wut tabuisiert werden. So weist die Kommunikation der Frauen erhebliche Vermeidungs- und Abwehrstrategien auf.

Etwas nur für sich zu tun (z.B. nein sagen zu einer Bitte), bereitet Frauen allzu oft ein schlechtes Gewissen. Durch weibliche Sozialisation entsteht ein Sozialverhalten, das ein selbstbewusstes Auftreten sehr erschwert und deutliches Abgrenzen von anderen verhindert. Das bezieht sich besonders auf unverschämtes Anmachen, Berühren, Bitten, etc....

Anpassung

Frauen fällt es schwer, Bitten abzuschlagen, nein zu sagen, sich von anderen abzugrenzen, ihre Position auch gegen Widerstand zu behaupten. Sie passen sich der Meinung anderer und besonders Autoritätspersonen eher an (nein sagen zum Nachbarn, der Bürgermeister ist, fällt schwerer).

Mit folgenden Verhaltensweisen (u.a.m.) versuchen Frauen ihre Aussagen abzuschwächen um Angriffe zu vermeiden:

- Sie lassen sich leichter unterbrechen.
- Sie sprechen leiser und manche mädchenhaft.
- Sie vermeiden deutliche Aussagen
- Sie liefern weniger Redebeiträge
- Sie geben mehr Beiträge zur Gesprächsarbeit: Verschiedene Formen der Unterstützung, z.B. mhmh's
- Sie formulieren sehr vorsichtig
- Sie formulieren häufig mit dem Wörtchen „man“ statt mit dem Wort „ich“. Zum Beispiel „man sollte ...“ statt „ich will ...“
- Sie schwächen ihre Aussagen durch unpassendes Lächeln ab: Sei mir bitte nicht böse, dass ich das gesagt, gemacht habe.
- Sie formulieren eher eine Frage, als eine Aussage (siehe Körpersprache). Sie vermeiden dadurch Position zu beziehen und angegriffen zu werden.

Kommt es zum Streit, geben Frauen eher nach, manche verstummen ganz. Aufgrund der mangelnden Abgrenzung sind sie abhängig von der Meinung anderer und erwarten Zustimmung. Sie vermuten, dass sie durch eine Abgrenzung unter Kritik geraten.

Übereinstimmung

Übereinstimmung mit anderen ist für viele Frauen das höchste Ziel. Es bedeutet, in Harmonie mit anderen zu leben. Jede Auseinandersetzung wird vermieden, in der die eigene Position in Rivalität zu der eines anderen geraten könnte. Die Kritik an den eigenen Äußerungen wird gefürchtet. Die Auseinandersetzung in einer großen Gruppe oder in öffentlichen Foren wird deshalb besonders gemieden, da sie, je mehr Menschen zusammen kommen, um so eher mit Rivalität und Kritik rechnen müssen. Frauen scheuen sich, als Erste an die Tafel zu gehen oder das Wort zu ergreifen. Sie haben Angst davor, sich hervorzutun und warten eher ab, bis ein anderer den Anfang macht. Sie nehmen sich weniger Platz. Frauen neigen dazu, sich durch Nachfragen bei einer benachbarten Teilnehmerin abzusichern, bevor sie den nächsten Schritt tun. So verstummen Frauen im Klassenverband oft ganz, wagen nicht bei der Kursleitung nachzufragen. Sind sie dennoch in der Gruppe erfolgreich, neigen sie dazu, die eigene Leistung zu verringern, sie dem Zufall zuzuschreiben oder das Lob anderer abzuschwächen.

Frauen haben untereinander schon immer geredet. Zahlreiche Redensarten entwerten diese Gespräche (Weibergeschwätz, etc.). Kommen Frauen in Frauengruppen zusammen, gelingt ohne weiteres ein offener Erfahrungsaustausch. Hierbei wird primär eine emotionale Entlastung gesucht („Das ist wie bei mir.“) Die Gefahr dabei ist jedoch, dass der Erfahrungsaustausch sich im Kreis dreht und keine neuen Problemlösungen oder Verhaltensmuster entwickelt werden. So kommt es in der Sachebene häufig zu Abschweifungen in den alltäglichen Erfahrungszusammenhängen. Sie fühlen sich in der Beziehungsebene sicherer, wenn diese im Bereich der Übereinstimmung ist.

Passive Verweigerung

Weil Frauen Konflikten eher ausweichen und offen ausgesprochene Kritik an anderen – beziehungsweise im Unterrichtsgeschehen – verpönt ist, wird nur selten zur rechten Zeit Unmut geäußert. Frauen müssen zum Einspruch oder zur Kritik („Fass mich nicht an.“) aufgefordert werden. Zu groß ist die Angst z.B. aus der Reihe zu tanzen, vor Liebesentzug, vor Kritik und davor, durch anderes Verhalten aufzufallen, z.B. durch Abgrenzung. Äußern sie den Unmut, befürchten sie aufgrund mangelnder Übung unangemessen heftig zu reagieren. Individuelle Probleme und Widerstände werden dadurch oft nur durch äußeren Rückzug auffällig, durch passive Verweigerung. Weil Frauen durch ihre Ängste dazu neigen, Probleme lange Zeit zu schlucken und als gegeben hinzunehmen, ohne nach Möglichkeiten für eine Abhilfe zu suchen, glauben sie, dass es bereits zu spät für eine sinnvolle Problemlösung sei (Der Nachbar berührt die Frau seit zehn Jahren jedes Mal bei einem Gespräch. Sie verdrängt dies und glaubt, dies nun nicht mehr ändern zu können).

Neue Verhaltensweisen lernen

„Erfahrung ist für mich die höchste Autorität. Der Prüfstein für die Gültigkeit ist meine Erfahrung. Keine Idee eines Anderen und keine meiner eigenen Ideen ist so maßgeblich wie meine Erfahrung. Ich muss immer wieder zur Erfahrung zurückkehren, um der Wahrheit, wie sie sich in mir als Prozess des Werdens darstellt, ein Stück näher zu kommen.“

Carl R. Rogers

Durch Beobachtung einer neuen Verhaltensweise werden Verhaltensweisen übernommen. Menschen erlernen Sozialverhalten dadurch, dass sie das nachahmen (durch Rollenspiel), was sie an anderen beobachten (Vortrag, insbesondere Vorbild der Kursleitung). Dieses zunächst noch spielhafte Verhalten wird allmählich eingeübt und in das Verhaltensrepertoire übernommen.

Zum Beispiel: Eltern sind Modellpersonen (aber auch Nachbarn, Lehrer, Filmhelden, etc.), von denen die Kinder durch Beobachtung und Rollenspiel Verhaltensweisen übernehmen (Vater-Mutter-Kind-Spiel).

Im Kurs das Verhaltensziel nein sagen zu erreichen, fällt Frauen auch deshalb so schwer, weil sie so wenige Vorbilder (Modelle) zu diesem Verhalten haben. Die befürchteten oder/und erfahrenen negative Reaktionen können das Erlernen gewünschter Verhaltensweisen erschweren, sogar verhindern.

Hier kommt der Frauengruppe, Selbstsicherheits-, bzw. Selbstbehauptungsgruppe eine große Bedeutung zu. Es kann sein, dass die Gruppe der einzige Ort ist, wo diese Verhaltensweisen Anerkennung bekommen (nein sagen; Hände weg; Ernst bleiben, wenn ich ernst genommen werden will; Nicht immer nur lächeln; Fordern, wenn ich was haben will; Nicht immer nur nett sein; Ärger und Missfallen äußern; etc.). Gerade in der Familie, bei der Partnersuche, im Beruf, bei den Freunden und Nachbarn rechnet die Frau mit negativen Reaktionen auf ihre Abgrenzung. Diese Reaktionen und Konsequenzen werden eintreffen.

Aussage einer jungen Frau: „Dann bekomme ich ja nie einen Freund!!“

Literatur

Schwäbisch, Lutz; Siems, Martin: Anleitung zum sozialen lernen für Paare, Gruppen und Erzieher, Hamburg 1974

Rogers, Carl: On Encounter Groups, New York 1972

Dickson, Anne: Frau sein, München, 1987, 4. Auflage

Watzlawick, Paul; Weakland, John; Fisch, Richard: Menschliche Kommunikation, Bern, 1974, 4. Auflage
Lösungen, New York, 1974, 1. Nachdruck

Gorden, Thomas: Familienkonferenz, Hamburg, 1972, 7. Auflage

Scheu, Ursula: Wir werden nicht als Mädchen geboren – wir werden dazu gemacht, Frankfurt/Main 1987
Burgard, Roswitha: Wie Frauen verrückt gemacht werden, Berlin, 1986, 4. Auflage

Die Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse ermöglichen das Erkennen von Verhaltensweisen. Die Selbstverteidigungstechniken dienen der Übung neuer Reaktionsweisen und der Überprüfung, dass es tatsächlich, auch bei einem Mann, funktioniert.

Die Kursleitung und die Gruppe bestärken die Frauen in ihren Entwicklungsschritten. Diese Entwicklungsschritte sind für die Frau große Schritte, auch wenn sie anderen noch so klein erscheinen.

Dadurch können die Frauen ihr Selbstbewusstsein und ihre Selbstsicherheit weiter entwickeln.

Grenzen setzen / Nein sagen: Praktische Umsetzung



Deutscher Judo-Bund e.V.

II. VERBALE VERTEIDIGUNG

Praktische Umsetzung



Deutscher Judo-Bund e.V.

12. SCHLAGTRAINING

Praktische Umsetzung

13. TECHNIKEN ZUR SELBSTVERTEIDIGUNG ABWEHR- UND SELBSTVERTEIDIGUNGSSTRATEGIEN

1. Handfasstechniken

Gegenüberliegendes Handgelenk fassen:

Diagonales Handgelenk fassen:

Zwei Hände fassen eine Hand:

Zwei Hände fassen zwei Hände:

2. Umarmung: Hand auf Schulter legen:

3. Grapschen:

4. Umklammern von vorne unter den Armen:

5. Würgen von hinten: Schwitzkasten

6. Umklammern von vorne über den Armen:

7. Würgen von der Seite:

8. Umklammern von hinten:

14. KRIMINALPOLIZEILICHE INFORMATIONEN

1. Wichtige Schritte nach einer Vergewaltigung

- Vergewaltigung und sex. Nötigung (Offizialdelikte)
einmal gemachte Angaben können nicht zurückgezogen werden. Sie sind unwiderruflich.
- Anzeigenerstattung möglichst bald
größere Chancen, über die zu sichernden Spuren den Täter zu überführen
- keine Vernichtung von Beweismitteln
- möglichst schnell zur ärztlichen Untersuchung
- Nicht waschen vor ärztlicher Untersuchung
- Kleider nicht reinigen, nicht mit anderen Textilien in Berührung kommen lassen, zerrissene Kleider/Schlüpfer nicht wegwerfen
- Keine Veränderung am Tatort; ggfs. Fotos anfertigen
- Fertigen eines Gedächtnisprotokolles (u.U. wichtig für spätere Vernehmung und das Verfahren)
- im Bedarfsfall vorsorglich Schwangerschaftstest bzw. „Pille danach“

2. Anzeige- und Ermittlungsverfahren

Anzeigemöglichkeit über Schutzpolizei (Notruf 110) oder direkt bei der Kriminalpolizei

Es erfolgen

durch Schutzpolizei

- Personalienaufnahme
- erste Anhörung bzgl. Tatort, Tatzeit, Fahndungshinweise

durch Kriminalpolizei

- ausführliche Vernehmung

auf Wunsch durch Kriminalbeamtin

ggfs. frühzeitiges Hinzuziehen eines RA (Opferanwalt)

Anwesenheitsmöglichkeit von RA, Person des Vertrauens bei der Vernehmung, jedoch kein Recht

Notwendigkeit der detaillierten Befragung aus juristischen Gesichtspunkten, kein pers. Interesse des/der Vernehmungsbeamten (-in)

Keine Kopie der Vernehmungsniederschrift für Geschädigte

- soweit noch nicht erfolgt - ärztliche Untersuchung im KH

Nach Abschluss der Ermittlungen werden die Akten der Staatsanwaltschaft zugeleitet, die ggfs. über die Eröffnung eines Hauptverfahrens entscheidet.

3. Das Gerichtsverfahren

Möglichkeit der Beschwerde bei Verfahrenseinstellung durch StA

Nach Anklageerhebung: Hauptverhandlung

- ggfs. Glaubwürdigkeitsgutachten durch Psychologen um Wahrheitsgehalt der Aussage zu unterstützen
- es gilt das Prinzip der mündlichen Verhandlung, d.h.
 - Wiederholung des bzw. Befragung bzgl. des ges. Tatgeschehens vor allen Verfahrensbeteiligten (Strafkammer, Staatsanwalt, Täter, Zuhörer)
 - Möglichkeit des Ausschlusses der Öffentlichkeit (Opferschutzgesetz – Schutz vor Öffentlichkeit)
 - Verfahrensbeteiligung als Zeugin, d.h.
 - nur Anwesenheit im Gerichtssaal während der eig. Aussage, darüber hinaus keinerlei Einfluss auf das Verfahren
 - über Beantragung Nebenklage Möglichkeit der aktiven Teilnahme, d.h.
 - Akteneinsicht vor Prozeßbeginn
 - Recht auf Anwesenheit während der ges. Verhandlung
 - Anträge können gestellt, unsachliche Fragen abgelehnt werden
- Plädoyer durch Opfer, Rechtsmittel bei falschen/zweifelhaften Entscheidungen

4. Häusliche Gewalt

Polizeigesetz Nordrhein-Westfalen (PolG NRW)

Misshandlungen durch Lebenspartner oder andere nahe stehenden Personen kommen in allen sozialen Schichten vor.

In den meisten bekannt gewordenen Fällen geht die Gewalt von Männern aus und die Opfer sind überwiegend Frauen und Kinder. Kinder leiden in der Situation doppelt, da sich die Gewalt häufig unmittelbar gegen sie richtet oder sie die Gewalthandlungen, beispielsweise gegen die Mutter, hilflos miterleben.

In akuten Gewaltsituationen darf die Polizei gem. § 34 a PolG NRW einen Gewalttäter der Wohnung verweisen, damit das Opfer in der eigenen Wohnung wieder sicher ist.

Die gewalttätige Person kann der Partner/in oder der/die Ehemann/Ehefrau, ein/e Verwandte/r, ein/e Mitbewohner/in oder eine andere Person sein. Das Gesetz gilt für Personen beiderlei Geschlechts.

Die Polizei spricht dabei in der Regel ein Rückkehrverbot von 10 Tagen aus. Dieser Zeitraum soll es den Opfern ermöglichen, sich zu besinnen, sich beraten zu lassen und einen Antrag auf zivilrechtlichen Schutz beim Amtsgericht zu stellen. Mit einem solchen Antrag verlängert sich das Rückkehrverbot.

Die neue Frist beginnt mit dem Tag der Antragstellung beim Amtsgericht und endet mit dem Tag der gerichtlichen Entscheidung, spätestens mit Ablauf des zehnten Tages.

Zum Schutz des Opfers wird die Polizei die Einhaltung des Rückkehrverbotes überprüfen und das Opfer daher erneut aufsuchen.

Sollte der Täter das Rückkehrverbot nicht beachten, kann das Opfer jederzeit die Notrufnummer der Polizei anrufen.

Die verwiesene Person erhält Gelegenheit, dringend benötigte Sachen aus der Wohnung mit zu nehmen. Nur wenn es unbedingt erforderlich ist, darf der sie in Begleitung der Polizei weitere Gegenstände aus der Wohnung holen.

Gewaltschutzgesetz

Längerfristigen zivilrechtlichen Schutz bietet das seit 01.01.2002 geltende Gewaltschutzgesetz.

Opfer von häuslicher Gewalt können persönlich oder unter Einschaltung rechtsanwaltlicher Beratung einen Antrag auf Überlassung der gemeinsam genutzten Wohnung beim Amtsgericht stellen.

Der Antrag kann auch die Unterlassung bestimmter Handlungen zum Ziel

haben, wie z.B. die Wohnung zu betreten, sich im Umkreis der Wohnung aufzuhalten oder das Opfer telefonisch zu belästigen.

Außerdem kann dem Täter verboten werden, sich an Orten aufzuhalten, die das Opfer regelmäßig aufsucht (z.B. Arbeitsplatz, Kindergarten, Schule, Freizeiteinrichtungen, Einkaufsstätten).

Durch diese Maßnahmen soll das Opfer für die Zukunft geschützt werden.

Ein Verstoß gegen eine solche gerichtliche Schutzanordnung ist eine Straftat.

Gewaltkreislauf

Wer einmal geschlagen hat, wird es immer wieder tun. Gewaltbeziehungen haben oft über Jahre Bestand. Die Gewaltanwendungen sind unberechenbar und erfolgen in immer kürzeren Abständen mit steigender Aggressivität. Gewaltausbrüchen folgen Versöhnungen und Versprechen, die nicht eingehalten werden. In solchen Gewaltkreisläufen gibt es immer einen Unterdrücker und einen Unterdrückten.

Die ausführlichen Gesetzestexte befinden sich im Anhang

15. PROBLEMBEHANDLUNGEN

1. Das helfenden Gespräch

Es gibt verschiedene Formen, jemandem zu helfen:

- Durch Hilfe abhängig machen
- Der Starke hilft dem Schwachen
- Die Probleme anderer zu den eigenen machen

Und unser Ziel

- Die Hilfe zur Selbsthilfe

Die Stufen des helfenden Gesprächs

Stufe 1: **Das verständnisvolle Zuhören**

Kopfnicken

Zugewandt sitzen

Freundlicher, annehmender Blick

Äußerungen wie: „Ja“, „Mhm“, „Genau“, „Aha“

„Möchten Sie mehr darüber erzählen?“

Stufe 2: **Das Paraphrasieren**

Gespräche werden gefördert, wenn die Äußerungen des Gesprächspartners mit eigenen Worten noch einmal wiederholt werden. Er/Sie kann sich aus der Distanz noch einmal zuhören und eventuell Korrekturen vornehmen.

Stufe 3: **Das Verbalisieren emotionaler Erlebnisinhalte**

Wenn unser Gesprächspartner sagt: „Ich bin sehr glücklich darüber, dass ...“ Oder – „Ich ärgere mich, dass ...“ dann hat er seine Gefühle schon direkt ausgedrückt, und es genügt, dass wir

akzeptierend zuhören oder wiederholen. Wenn er aber seine Gefühle indirekt ausdrückt (Tonfall, Körperhaltung, Gesichtsausdruck, Formulierung), dann helfen wir ihm, wenn wir die indirekten Äußerungen in direkte übersetzen und dies mitteilen: „Mir scheint, du fühlst dich ungerecht behandelt, ja?“, „Du scheinst empört zu sein, ist das so?“

Wichtig: Frageform ist immer notwendig, keine diagnostische Aussage!
Leichte Frageform beibehalten! Jedoch nicht ausfragen.

In den Selbstverteidigungskursen ist das ausschließliche Ziel die Prävention nicht die Therapie. Die Kursleitung legt jedoch ihre Bereitschaft offen, Hilfsangebote von Fachkräften zu vermitteln. Gesprächsangebote zur Verarbeitung von Erlebten können nicht im Kurs stattfinden. Ziel eines ersten Gesprächs mit den Mädchen und Frauen ist, Hilfe nahe zu bringen. Opfer brauchen Hilfe von qualifiziertem Personal, von dafür ausgebildeten Fachleuten (aus dem Bereich Beratungsstellen, der Therapie, der Polizei insbesondere der Opferschutzbeauftragten, der Medizin etc.). Die Kursleitung hat die Verantwortung, dass den Mädchen und Frauen Hilfe angeboten wird, wenn nötig sie zu dieser Hilfe zu bringen, nicht diese Hilfe selbst zu leisten.

Die Kurse dienen der Prävention und nicht der Therapie. Sie sollen zukünftige Opferwerdung vermeiden und nicht etwa vergangene Opferwerdung be- oder verarbeiten.

2. Krisenintervention

Im Laufe eines Kurses können Situationen auftreten, in der eine Teilnehmerin mit alten verletzenden Erfahrungen konfrontiert wird.

Wenn bei der Behandlung von Themen oder beim üben von Techniken bei einer Frau/einem Mädchen diese verletzenden Erinnerungen auftauchen, kann es zu einer persönlichen Krise der Frau/des Mädchens kommen. Die Kursleitung ist in der Krise besonders gefragt.

Ein Zusammenbruch einer Frau/eines Mädchens kann rein theoretisch bei jedem Inhalt und bei jeder Technik eintreffen. Die Wahrscheinlichkeit ist beim Techniktraining höher, da die Frauen/Mädchen eine bestimmte Situation trainieren.

Jede Frau/jedes Mädchen welches Opfer geworden ist, schützt sich, mit einem eigenen Sicherheitskonzept, in der Regel selbst vor einem Zusammenbruch. Betroffene, welche dieses nicht tun, wären den Alltagsgegebenheiten nicht gewachsen, und in der Regel in therapeutischen Einrichtungen untergebracht.

Erst wenn von der Kursleitung dieses Sicherheitskonzept der Frauen/Mädchen ausgeschaltet wird, wird sich die Frau/das Mädchen „outen“.

Sollte es in einem Kurs dazu kommen, dass eine Frau/ein Mädchen zusammenbricht, kann die Kursleitung wie nachfolgend beschrieben vorgehen. Deutliche und klare Leitung, die Sicherheit für die Gruppe und für die betroffene Frau/das betroffene Mädchen bedeutet, ist eine Voraussetzung für diese Intervention.

Die folgenden Schritte können bei jedem Inhalt und bei jeder Situation angewandt werden:

1. Laut und deutlich unterbricht die Kursleitung die Übung
 2. Die Leitung versucht zu der zusammengebrochenen Frau Augenkontakt zu bekommen. Dazu kann es notwendig sein, sich auf die Höhe der Augen zu begeben (evtl. hinknien). Die Frau beim Namen rufen und sie fragen: „Hörst du mich?“ Sobald die Leitung den Eindruck hat, dass die Frau die Leitung hört, bittet sie die Frau aufzustehen und mit ihr zu kommen. Es sollte dabei zu keinerlei Berührungen kommen, da in vielen Fällen eine Berührung in der trainierten Situation, Auslöser des Zusammenbruchs war.
 3. Mit der Frau sprechen, ob sie in die Gruppe zurückkommen möchte, ohne über ihre eigenen Gefühle reden zu müssen. Wenn sie es möchte ist dieses selbstverständlich erlaubt.
 4. Mit allen Teilnehmerinnen zusammensetzen, um über das gerade
-

erlebte zu reden. Denn auch die Teilnehmerinnen sind irritiert und haben entsprechenden Gesprächsbedarf.

Die aufgeführten Schritte bieten lediglich einen Anhaltspunkt, wie man in einer Krisensituation mit der betroffenen Frau/dem betroffenen Mädchen und der Gruppe umgehen kann. Entscheidend ist ruhig zu bleiben und die Leitung nicht aus der Hand zu geben.

15. STANDARDS ZUR DURCHFÜHRUNG VON KURSEN

Aus der Erfahrung zeigt sich, dass eine Kooperation mit der Kriminalpolizei, Ansprechpartner ist hierbei das Kommissariat Vorbeugung, wichtig ist, um den Bereich Rechtsgrundlagen und Kriminalpolizeiliche Informationen von entsprechenden Experten vermitteln zu lassen. Außerdem bekommen die Kurse eine deutlich positive Außenwerbung, da sich diese Kurse qualitativ von Kursen anderer Anbieter unterscheiden.

Kursdauer: 12 Abende a 90 Minuten

Trainerteam: Mann und Frau

Teilnehmerzahl: mind. 10 höchstens 16

1. Tag

Begrüßung
Vorstellung der Trainer/in
Vorstellung der Inhalte des Kurses
Vorstellung und kennen lernen der Kursteilnehmerinnen
Kennenlernspiel: Vorwärts- und Rückwärtsball
Welche Erwartungen habt ihr an den Kurs? (Dokumentation auf Flipchartpapier)
Kennenlernspiel: All..die...
Was ist sexuelle Gewalt?

2. Tag

Kennenlernspiel: „Flaschen / Schlappen“ schlagen (Namen nennen, um zu entgehen)
Vorurteil und Wahrheit Puzzle mit Auswertung
Abbau von Berührungängsten: Soziometrie (sortieren auf dem Seil)
Hand fassen und Griff lösen (Technik in verschiedenen Ausführungen)

3. Tag

Begrüßungsspiel
Aufwärmen
Fallen lernen
Wiederholung der Handfasstechniken
Grenzen setzen: Einleitung durch Münzspiel
Körpersprache / Wortsprache: Was ist wichtig?
Grenzen setzen üben (kleine Situationen üben: Beginn mit dem Stopp-Kreis)
Hexenkessel (um Lautstärke zu trainieren)
Wiederholung der Handfasstechniken mit Einbindung der Stimme

4. Tag

Begrüßungsspiel
Gesprächsrunde: Wo / Wann habe ich Angst?
Aufwärmen
Fallen lernen
Schlagtraining (dicke Matte)
Wiederholung der Handfasstechniken
Würgen von hinten (Schwitzkasten)
Stierkampf (Seilfassen und Hände versuchen abzuschlagen)

5. Tag

Begrüßungsspiel
1. Teil: Rechtliche Grundlagen: Notwehr, Nothilfe, Überschreiten der Notwehr, Unterlassene Hilfeleistung, Verhältnismäßigkeit
Welche Waffen sind erlaubt? Welche Waffen sind sinnvoll?
Aufwärmen
Fallen lernen
Wiederholung aller Techniken (Handfasstechniken und würgen von hinten)
Luftballonkampf

6. Tag

Begrüßungsspiel
Aufwärmen
Fallen lernen
Wiederholung der Techniken

Grenzen setzen (Wiederholung)
Übungen zur Körperspannung

7. Tag

2. Teil: Rechtliche Grundlagen: Notwehr, Nothilfe, Überschreiten der Notwehr,
Unterlassene Hilfeleistung, Verhältnismäßigkeit
Welche Waffen sind erlaubt? Welche Waffen sind sinnvoll?
Aufwärmen
Fallen lernen
Wiederholung der Techniken
Schlagtraining mit Medizinball
Umarmen von vorne über den Armen
Wiederholung aller Techniken

8. Tag

1. Teil: Verhalten nach einer Sexualstraftat
Kriminalpolizeiliche Informationen: Was passiert bei der Polizei?
Gerichtsverfahren
Aufwärmen
Fallen lernen
Wiederholung der Techniken: Methodische Reihen
Kampf um den Medizinball

9. Tag

2. Teil: Verhalten nach einer Sexualstraftat
Kriminalpolizeiliche Informationen: Was passiert bei der Polizei?
Gerichtsverfahren
Aufwärmen
Fallen lernen
Wiederholung der Techniken: Methodische Reihen
Übungen zur Körperspannung

10. Tag

Aufwärmen
Fallen lernen
Wiederholung aller Techniken; Einbau von „nicht trainierten“ Techniken

11. Tag: Techniken mal an anderen Orten trainieren

Anderer Raum
Draußen

12. Tag

Reserve (immer nötig!!!!!!)