

Expertentipps gegen sexuelle Gewalt

Jede Frau kann Opfer eines sexuellen Übergriffs werden – von einer Belästigung bis zur Vergewaltigung. Das Risiko lässt sich erheblich vermindern, wenn man Gefahrensignale beachtet und rechtzeitig reagiert.

Ein hoher Prozentsatz der sexuellen Übergriffe wird von jemandem aus dem sozialen Umfeld des Opfers verübt. Das ist nicht der große Unbekannte“, erläutert Chefinspektor Robert Wagner, Obmann des Vereins *Goshin Jitsu Wien* und im Hauptberuf Einsatztrainer bei der *WE-GA*. Über 80 Prozent der Täter sind mit ihrem Opfer verwandt oder ihm bekannt, was dazu führt, dass sich die Frau sicher fühlt, erste Anzeichen sexueller Grenzüberschreitung nicht wahrnimmt und zu spät oder nicht reagiert.

Ein weiteres Stereotyp ist das der Frau, die die Tat durch ihre „aufreizende“ Kleidung selbst provoziert. „Wenn eine Frau in das Opferschema des Täters passt, hat das nichts damit zu tun, ob sie einen Minirock trägt oder nicht“, erklärt Mag. Ruth Preining, Jugendbetreuerin und diplomierte Trainerin bei der *Polizeisportvereinigung Wien*. Allerdings spiele die Ausstrahlung eine Rolle. „Ein aufrechter Gang und raumeinnehmende Bewegungen wirken selbstbewusst. Der potenzielle Täter rechnet dann eher mit Gegenwehr und sucht sich ein anderes Opfer“, betont Preining.

Einen hundertprozentigen Schutz vor sexuellen Übergriffen bietet allerdings auch ein selbstbewusstes Auftreten nicht. „Oft wird die erste Frau, die der Angreifer erwischt, zum Opfer. Eine, die einfach zur falschen Zeit am falschen Ort ist, die zum Beispiel in einem Lokal übrig geblieben ist“, sagt DSA Ursula Kussyk von der *Notruf-Beratung für vergewaltigte Mädchen und Frauen*. Ihr Ratschlag: „Frauen und Mädchen sollten dem eigenen Gefühl vertrauen. Wenn etwas seltsam, bedrohlich oder unangenehm erscheint, sollte man versuchen, aus dieser Situation auszusteigen.“ Als „potenziell ge-



Selbstverteidigungskurse für Frauen: Bedrohungsszenarien werden durchgespielt.

fährlich“ kann jede Situation angesehen werden, in der eine Frau mit einem Mann allein ist, und er unerwünschte Annäherungsversuche unternimmt.

In Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskursen werden Bedrohungsszenarien durchgespielt, in denen die Teilnehmerinnen unterschiedliche Reaktionen erproben können. Auch Gespräche in Beratungszentren oder mit Freundinnen, die sexuelle Übergriffe erlebt haben, helfen dabei, sowohl die Situation als auch sich selbst richtig einzuschätzen. „Jede Frau kann lernen, Zeichen zu lesen – zum Beispiel, ob sie verfolgt wird. Und sie sollte sich klar darüber werden, wie weit sie bei ihrer Verteidigung gehen will und kann“, erläutert Einsatztrainer Wagner. Mit dieser „mental Vorbereitung“ ist der erste Schritt zur Prävention getan: Eine gefährliche Situation wird als solche erkannt, die Frau ist also nicht völlig überrascht. Häufig geschieht eine Grenzüberschreitung sukzessive, berichtet Wagner: „Der Täter testet ab, wie weit er gehen kann. Zu-

erst kommt es zu verbalen Entgleisungen, dann zu Körperkontakt – und irgendwann vielleicht bis zum Ärgsten.“ Die Frau sollte daher rechtzeitig Grenzen setzen, wobei Worte und Körpersprache übereinstimmend „Nein!“ signalisieren müssen. Empfohlen werden kurze, befehlsartige Sätze wie „Lassen Sie mich in Ruhe!“ Das „Sie“ ist dem „Du“ vorzuziehen, da es Distanz statt Vertraulichkeit vermittelt.

Mädchen und Frauen, denen es schwer fällt, selbstbewusst gegenüber einem Belästiger aufzutreten, können auch eine Ausrede gebrauchen, zum Beispiel: „Ich muss dringend aufs Klo“ oder „Ich muss gehen, weil jemand auf mich wartet.“ Führt

das nicht zum Erfolg, sollte man versuchen, jemanden um Hilfe zu bitten.

Sind mehrere andere Personen anwesend, muss man mit dem „Zuschauereffekt“ rechnen: „Alle sehen zu und keiner tut was.“ Daher ist es besser, eine bestimmte Person direkt anzusprechen: „Sie mit dem braunen Leiberl, helfen Sie mir!“ Nicht zielführend ist es, „Feuer!“ zu schreien, um Aufmerksamkeit zu erregen, weil ein potenzieller Helfer, der das Geschehen nicht beobachtet hat, dadurch verwirrt wird und nicht weiß, worum es geht.

Selbstverteidigungstechniken. Wenn man mit dem Täter allein ist, bleibt als nächster Schritt nur mehr Flucht bzw. körperliche Gegenwehr. Ruth Preining widerspricht der Annahme, eine Frau müsse eine Vergewaltigung über sich ergehen lassen, um nicht schwer verletzt oder gar getötet zu werden: „Es ist erwiesen, dass über 80 Prozent der Täter von einer Frau ablassen, wenn sie sich wehrt. Oberstes Ziel der Selbstverteidigung ist es, sich ein Zeitfenster zu schaffen, zum Beispiel mit lautem

Schreien, Setzen einer Befreiungs- oder Schlagtechnik, um flüchten zu können.“ Hier ist es von Vorteil, wenn die Frau in einem Selbstverteidigungskurs einfache, aber effiziente Techniken gelernt hat. Seriöse Trainer sagen jeder Teilnehmerin, was bei ihr – etwa aufgrund von Körpergewicht oder Trainingszustand – funktioniert und was nicht. Allgemein gilt laut Wagner: „Keine Bein-, sondern Armtechniken einsetzen. Mit der flachen Hand, dem Ellbogen oder mit einer Hammerfaust zuschlagen. Bei einem geraden Faustschlag kann man sich selbst verletzen, wenn man nicht geübt ist.“

Vom Einsatz von Waffen, etwa Pfefferspray, raten die Experten ab – außer, eine Frau hat viel Erfahrung darin. In einer Stress-Situation kann es passieren, dass die Waffe aus der Hand fällt, oder dass der körperlich überlegene Täter der Frau die Waffe wegnimmt und sie gegen sein Opfer richtet. Anders sieht es mit bestimmten Gegenständen aus, mit denen man den Angreifer kurz aus dem Konzept bringt, damit man flüchten kann, etwa Sand vom Boden ins Gesicht werfen oder mit einer zusammengerollten Zeitung ins Gesicht des Angreifers schlagen. Auch möglichst laute Alarmgeräte können von Nutzen sein.

Richtiges Verhalten. Welches Verhalten zielführend ist, hängt auch vom Tatort ab. Der gefährlichste Ort ist nicht der „dunkle Park“, wo der Täter lauert, sondern das eigene Haus. „33 Prozent der Übergriffe erfolgen in Stiegehäusern“, erklärt Ferry Kainz, technischer Direktor des Jiu-Jitsu-Verbands Österreich und Gründer der auf Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstraining für Kinder und Jugendliche spezialisierten Vereinigung „Sicherheit 4 Kids“.

Den typischen Ablauf eines sexuellen Übergriffs in einem Wohnhaus beschreibt Kainz folgendermaßen: „Die Frau kriegt mit, dass jemand hinter ihr her ist, und rennt ins Haus. Die meisten Türen sind selbstschließend, die kann man nicht schnell zumachen. Der Täter stellt den Fuß in die Tür, es folgen zwei oder drei Schläge – und dann passiert die Vergewaltigung im Abgang zum Keller oder zur Waschküche.“



Training von Selbstverteidigungstechniken: Ziel ist es, sich ein Zeitfenster zu verschaffen, um flüchten zu können.

Da der eigentlichen Tat in der Regel eine längere Verfolgung des Opfers vorausgeht, muss man schon bei dieser ansetzen. „Die meisten Täter lauern dort, wo viele Frauen sind, etwa in einem Einkaufszentrum, und verfolgen ihr Opfer“, sagt Kainz. Damit die Frau das rechtzeitig bemerkt, sollte sie aufmerksam und nicht abgelenkt sein, z. B. durch Musik aus Kopfhörern oder Schreiben einer SMS. Der Vorteil eines griffbereiten Handys: Wird es kritisch, kann man rasch auf die Nummer des davor eingespeicherten Polizei-Notrufs tippen. Kainz empfiehlt: „Dorthin gehen, wo Licht und Leute sind, zum Beispiel in ein Lokal.“ Weitere Tipps: Auf der Fahrbahn gehen, ein Taxi anhalten – oder den Täter durch „unweibliches“ Verhalten wie Gröhlen oder Spucken vergraulen.

Das eigene Haus betreten sollte man nur, wenn einem niemand folgt. Ratsam ist, den Haustorschlüssel nicht erst vor der Tür hervorzukramen und beim Aufsperrn die Umgebung zu beobach-

KONTAKTE

- Notruf-Beratung für vergewaltigte Mädchen und Frauen Wien: <http://frauenberatung.at>
- Polizei-Sport-Vereinigung Wien, Sektion Krav-Maga-Allround: www.psv-kma.at
- Goshin-Jitsu Wien: www.goshin-jitsu-wien.at
- Goshindo Women Defence: www.gwd.at
- Jiu-Jitsu-Verband Österreich: www.jjvoe.at
- Sicherheit 4 Kids: www.sicherheit4kids.at

ten. Wenn sich die Frau und ihr Verfolger schon im Stiegenhaus befinden, sollte sie bei Nachbarn läuten, Lärm machen – aber keinesfalls in die eigene leere Wohnung gehen, da der Täter die Frau hineindrängen kann. Hat es der Verfolger bis in die Wohnung geschafft oder wird ein Gast zudringlich, ist Flucht angesagt.

Die Grundregel, so schnell wie möglich den Tatort zu verlassen, gilt ebenso für fremde Wohnungen, Büros, Garagen – und auch im Auto. Sehr riskant ist es, allein mit einem Fremden, etwa der Zufallsbekannt-

schaft aus einem Lokal, mitzufahren. „Tut man es doch, sollte man sich genau mit der Bedienung von Türöffner, Fensterheber und Gurtschloss vertraut machen. In einer übergriffigen Situation ist die einfachste Methode, alle Gegenstände, die man findet, aus dem geöffneten Fenster zu werfen, und wenn der Fahrer dann stehen bleibt, sofort aus dem Auto zu fliehen“, rät Preining.

Die Mitfahrgelegenheit nach der Disco ist speziell bei jungen Frauen ein Thema, berichtet Kainz. „Wenn man den Fahrer ersucht, vor dem Losfahren das Auto samt Nummerntafel mit dem Handy fotografieren zu dürfen, trennt sich schon die Spreu vom Weizen.“ Speziell nach dem Genuss von Alkohol sollte folgender Trick nicht schwer fallen: „Den Finger in den Hals stecken und alles vollkotzen.“ In Lokalen geht die Gefahr laut Kainz vor allem von K.-o.-Tropfen aus, daher sollte man sein Getränk nicht aus den Augen bzw. von einer Freundin „bewachen“ lassen. Den Weg zu den – meist abgelegenen – Toiletten sollten Frauen auch besser zu zweit antreten.

„In Bussen und Straßenbahnen ist der sicherste Platz in der Nähe des Fahrers. In der U-Bahn empfiehlt es sich, neben der Tür stehen zu bleiben, da sich dort Notbremse und Nottaste, mit der man Kontakt zum Fahrer aufnehmen kann, befinden“, erklärt Preining. Trotz aller Vorsicht sollte man sich durch Medienberichte nicht paranoid machen lassen. „Immer und überall eine Rückversicherung einzubauen, ist nicht sinnvoll“, gibt Ursula Kussyk zu bedenken: „Sonst kann ich mich als Frau nicht mehr frei bewegen, das ist dann nicht lebenswert.“

Rosemarie Stöckl-Pexa

FOTO: WERNER SABITZER