



Selbstverteidigungstrainerin Franziska Tkavc vermittelt Kursteilnehmerinnen einfache, aber wirkungsvolle Strategien und Techniken, mit denen sie sich in Konfliktsituationen schützen können.

## Schreien, treten, schlagen

Frauen und Mädchen können sich vor Angriffen schützen. In Kursen werden Methoden der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung angeboten.

**B**ei den meisten gewaltsamen Übergriffen gegen Frauen kennen Täter und Opfer einander. Jede Person hat das Recht auf den Schutz der körperlichen und sexuellen Integrität, der Selbstbestimmung und der persönlichen Grenzen. Alleine durch polizeiliche Maßnahmen können Gewalt und sexuelle Übergriffe nicht verhindert werden, jede Frau kann selbst für ihre Sicherheit etwas beitragen. In Selbstverteidigungs-Kursen lernen Frauen, sich zu behaupten und vor Angriffen zu schützen. Es sollen nicht nur Verteidigungstechniken erworben werden, sondern auch eine selbstbewusste Haltung, um gestärkt aufzutreten. Viele Frauen haben Hemmungen, Angreifer selbstbewusst in seine Schranken zu weisen.

**Selbstwert erkennen.** In Österreich bieten zahlreiche Einrichtungen Hilfe für Frauen und Kinder an. Auch Polizis-

tinnen und Polizisten arbeiten als Trainer für Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Franziska Tkavc ist stellvertretende Fachbereichsleiterin für die Gruppe Kinderschutz in der Kriminalprävention im Landeskriminalamt Wien. Für sie beginnt Selbstverteidigung bei dem eigenen Selbstbild. „Jede Frau sollte eine authentische und selbstbewusste Einstellung zu sich selbst haben. Was bin ich mir selbst wert? Denn



**Selbstschutz: Frauen müssen lernen, die Schlaghemmung abzubauen.**

nur wer seinen eigenen Wert für sich definiert hat, erkennt bereits im Ansatz, wann seine eigenen Grenzen überschritten werden.“ Die Kriminalbeamtin versucht, gemeinsam mit den Teilnehmerinnen einfache, aber wirkungsvolle Strategien und Techniken zu erarbeiten, mit denen sie sich in Konfliktsituationen schützen können. „Wenn man Kinder auf den Straßenverkehr vorbereitet, zeigt man ihnen auch nicht, wie sie sich beispielsweise abrollen sollen, nachdem sie von einem Auto angefahren worden sind. Sondern man bringt ihnen bei, wie sie vermeiden können, von einem Auto angefahren zu werden. Dieser Grundsatz gilt auch für meine Selbstverteidigungskurse.“

**Hemmungen abbauen.** „Die größte Herausforderung bei den Selbstverteidigungskursen ist es, dass Frauen ihre Schlaghemmung abbauen, um sofort



**Selbstschutz: Zur Abwehr von Angriffen gehört die richtige Handhabung eines Pfeffersprays.**



**Erwin Czarda, Andreas Drmola, Trainer des Vereins *Goshindo Women Defence Vienna*, Kursteilnehmerinnen.**

mit körperlicher Abwehr auf Gefahrenmomente antworten zu können“, sagt Brigadier Michael Takács, Obmann und Gründer des Vereins *Goshindo Women Defence Vienna (GWD)*. „Sobald der Selbstverteidigungsfluss unterbrochen wird, erlangt der Angreifer wieder einen Vorteil. Durch verschiedene Trainingsmethoden stärken wir auch das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zur aktiven Selbstverteidigung.“ Frauen besuchen die Kurse von GWD aus unterschiedlichen Motiven. Eine Teilnehmerin sagt, sie habe schon längere Zeit beabsichtigt, einen Kurs zu besuchen, nun sei die Zeit reif gewesen. Eine andere sei von ihrer Freundin neugierig gemacht worden, die einen Kurs besucht hatte. Eine dritte Teilnehmerin gab an, schon unliebsame Erfahrungen von männlicher Zudringlichkeit gemacht zu haben.

„Wir vermitteln den Frauen Techniken und auch Taktiken, um in heiklen Situationen richtig zu reagieren“, sagt Andreas Drmola, einer der Trainer des Vereins *GWD*. Er war Ausbildungsverantwortlicher Technik- und Taktiktrainer beim Jagdkommando des Bundesheers und ist nun im Innenministerium tätig. Das richtige Verhalten wird in Szenarietrainings geübt. Durch oftmaliges Wiederholen sollen die erlernten Techniken und Abwehrmechanismen gefestigt werden. Drmolas Trainerkollege Erwin Czarda spielt den „bösen Buben“, der Frauen belästigt. Einmal nähert sich der Bösewicht einer Frau von hinten, die gerade in einem Geschäft ein Kleidungsstück aussucht. Ein anderes Mal geht es um einen Belästiger in einer U-Bahn. „Die Frauen üben, den Angreifer mit den Techniken in die Flucht zu schlagen, die wir ihnen beibringen“, erklärt Drmola. Dazu

gehören Hammer- und Ellenbogen-schläge, Handgelenks-, Umklammerungs- und Würgebefreiungen. „Wichtig ist, auch laut zu schreien“, sagt Czarda. „Das hilft den Frauen, richtig zu atmen und macht auf die Situation aufmerksam.“ Wenn ein Angreifer eine Frau mit einer Waffe oder einem Messer bedroht, hilft laut den Experten nur eines: keinen Widerstand leisten, sondern sofort flüchten.

**Alles ist erlaubt.** Marc Kuttnigg, Einsatztrainer der Polizei in Kärnten, bietet in seiner Freizeit mit seinem Freund Wolfgang Kuschmann, Mitarbeiter einer Security-Firma, seit mehreren Jahren Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse für Frauen und Kinder in Kärnten an.

„Die Nachfrage nach Kursen ist vor allem 2015 stark gestiegen“, sagt Kuttnigg. Das hängt laut dem Polizisten nicht damit zusammen, dass seit 2015



**Marc Kuttnigg: „Wer angegriffen wird, sollte sich sofort wehren.“**

die Zahl der Übergriffe gegen Frauen gestiegen ist, sondern eher damit, dass durch die Berichterstattung in den Medien über die Migrationskrise im Herbst 2015 mehr Angst verbreitet worden sei. „Frauen machen bei uns Kurse, weil sie lernen wollen, wie sie sich schützen können, wenn Gefahr durch einen Angreifer droht“, sagt Kuttnigg. „Wir beginnen in den Kursen damit, den Frauen und Mädchen ab 14 Jahren zu vermitteln, sich Gefahrensituationen vorzustellen und wie sie sich richtig verhalten sollen“, erklärt der Polizist. „Wir bringen den Frauen bei, wie sie sich richtig wehren, wenn sie von jemandem gewürgt werden, wie sie sich aus der Umklammerung eines Angreifers befreien oder wenn sie ein Angreifer zu Boden drückt“, erklärt Kuttnigg. Die Abwehrmethoden werden paarweise trainiert und so oft wiederholt, bis sie automatisiert sind.

Laut Kuttnigg braucht es Zeit, bis man die Methoden verinnerlicht hat. Falls es zu einem Angriff kommt, darf die Schrecksekunde nicht länger als eine Sekunde dauern. „Wer angegriffen wird, sollte sich sofort wehren“, sagt der Polizist. Es sei alles erlaubt, was zur Abwehr eines Angriffs nützlich erscheint: Schlüssel, Handy, Schminkstifte, lautes Schreien, Tritte, Schläge etc. „Wir klären die Frauen auch darüber auf, was rechtlich erlaubt ist und was nicht – der Unterschied zwischen Notwehr und Nothilfe“, sagt der Polizist, der in der Polizeiinspektion Landskron in Villach Dienst versieht. Ein Grundkurs dauert 10-12 Stunden, am Ende des Kurses findet ein „Kampftag“ statt, an dem die Frauen alles anwenden müssen, was sie im Kurs erlernt haben. Für Volksschüler hat Marc Kuttnigg die Trainingsmetho-

de „Kinder behaupten sich!“ entwickelt. Das Konzept wurde laut Kuttigg vom Landesschulrat Kärnten anerkannt und wird in Schulen angewendet. Kindern wird vermittelt, wie sie sich auf dem Schulweg und bei Gefahren richtig verhalten und wie sich wehren sollen, falls sie von unbekannt Personen angesprochen, angegriffen oder ins Auto gelockt werden.

**Krav Maga** für Frauen und Mädchen zum Beispiel bietet die „Polizeisportvereinigung Wien“ an. Krav Maga ist hebräisch und heißt „Kontakt-Kampf“. Unter Ausnutzung der körperlichen Fähigkeiten des Körpers wird gelernt, gewalttätigen Situationen auszuweichen, sich gegen Angriffe zu verteidigen und stressgeladenen Situationen standzuhalten. Es werden Selbstverteidigungs-Techniken gegen verschiedenste Angriffe in unterschiedlicher Art und Intensität geübt. Selbstverteidigung beginnt, wenn eine Frau oder ein Mädchen „nein“ denkt. Besonders in der Frauenselbstverteidigung geht es um klare Grenzziehungen und ein eindeutiges „Stopp“. Traditionelle und klischeehafte Rollenbilder sowie die klassische Sozialisierung lassen Frauen oder Mädchen oft passiv reagieren und sich nicht zur Wehr setzen. In den Workshops geht es um das Erkennen und Verändern dieser Verhaltensmuster, das Erlernen neuer zielführenderer und nachhaltiger Reaktionsmuster, sowie um sicheres Auftreten und den Aufbau eines gesunden und starken Selbstbewusstseins. In Rollenspielen wird gelernt, die Opferrolle zu verlassen.

Selbstverteidigungskurse für Frauen bieten auch weitere Polizeisportvereine an, zum Beispiel Amstetten, Salzburg, St. Pölten, Wels sowie die Landespolizeidirektionen Burgenland und Vorarlberg.

**Selbstverteidigung** kann als „Notwehr“ definiert werden und setzt sich aus drei Punkten zusammen: Die Notwehrlage wird durch einen gegenwärtigen oder unmittelbar drohenden rechtswidrigen Angriff eines Menschen auf ein notwehrfähiges Rechtsgut ausgelöst. Notwehrfähige Rechtsgüter sind Leben, Gesundheit, körperliche Unversehrtheit, Freiheit und Vermögen. Die Notwehrhandlung muss sich auf die notwendige Verteidigung beschränken und die Abwehrhandlung muss vom Verteidigungswillen getragen sein (der



**Die erlernten Techniken sollen durch oftmaliges Wiederholen gefestigt werden.**

Wille, den Angriff abzuwehren). Betroffenen muss bewusst sein, dass Notwehr, nie unangebracht oder übertrieben sein kann.

**Die Kriminalprävention** rät zur regelmäßigen Absolvierung von kombinierten Selbstbehauptungs-/Selbstverteidigungstrainings. Auch untrainierte, körperlich eingeschränkte oder ältere Menschen können lernen, sich zu wehren. In Selbstverteidigungskursen lernen man nicht nur, wie man sich körperlich wehrt, sondern vor allem auch sich selbst zu vertrauen und gestärkt aufzutreten. Mit diesem Wissen reagiert man in gefährlichen Situationen richtig. Auf der Homepage des Bundeskriminalamtes ([www.bundeskriminalamt.at](http://www.bundeskriminalamt.at)) informiert die Kriminalprävention über unterschiedliche Delikte und gibt Tipps zu Verhaltensweisen, um sich vor Kriminalität zu schützen.

**Selbstschutzkurse.** Die Mitarbeiter der Kriminalprävention empfehlen, bei Kursen auf folgende Auswahlkriterien zu achten:

- Wird ein kombiniertes Selbstbehauptungs-/Selbstverteidigungstraining angeboten?
- Fühlen Sie sich mit dem Vortragenden und der Umgebung „wohl“?
- Erkennen Sie beim Vortragenden eine positive Grundeinstellung gegenüber Frauen, Mädchen und Burschen?
- Ist der Vortragende staatlich geprüfter Sportinstructor oder Trainer?
- Ist der Vortragende bereit, die persönlichen Qualifikationen offenzulegen?
- Ist der Verein Mitglied eines offiziell anerkannten Fachverbandes?
- Selbstverteidigungskurse sollten nicht nur einmal absolviert, sondern in regelmäßigen Abständen besucht werden, um Gelerntes zu wiederholen und zu festigen.

*Siegbert Lattacher  
Melanie Neumeister*

## SELBSTSCHUTZ

### Tipps

- Lernen Sie wichtige Telefonnummern und Notrufnummern auswendig. Das ist wichtig, wenn Sie das eigene Handy nicht zur Verfügung haben.
- Vertrauen Sie auf Ihr Bauchgefühl. Seien Sie immer vorsichtig und achtsam. Kopfhörer im Ohr verringern die Aufmerksamkeit.
- Gehen Sie bei Dämmerung und in der Dunkelheit auf gut ausgeleuchteten Plätzen und Straßen. Meiden Sie dunk-

le Gassen, auch wenn dies einen Umweg bedeutet.

- Wenn Sie sich unwohl fühlen, vergrößern Sie bereits bei den ersten Anzeichen die Distanz zur möglichen Gefahr. Verlassen Sie den Ort. Wechseln Sie die Straßenseite. Wählen Sie einen anderen Weg.
- Seien Sie im Notfall laut und machen Sie Lärm. Rufen Sie mit fester und lauter Stimme „Nein“, „Halt“, „Stopp“. Ein Handalarmgerät kann hilfreich sein.