



Verhaltenstipps für Frauen, wie man aus einer unangenehmen Situation herauskommt.

## Sicherheit von innen

**Michaela Eisold-Pernthaller und Christine Malina bieten in ihrem Trainings- und Beratungsunternehmen Selbstschutz- und Selbstsicherheitstraining für Frauen an.**

**W**as kann/darf eine Frau tun, um aus der unangenehmen Situation herauszukommen? Antworten auf diese Fragen und Verhaltenstipps bieten Michaela Eisold-Pernthaller, MSc, viele Jahre als Polizistin bei der Kriminalprävention in Wien tätig, und DI Christine Malina, die als Trainee für private Sicherheitsdienstleister und lange im Rettungsdienst tätig war. Die beiden Frauen gründeten 2016 Österreichs erstes Trainings- und Beratungsunternehmen für Sicherheit, das ausschließlich von Frauen geführt wird – die *EP&M Frauensicherheit GmbH* ([www.frauensicherheit.at](http://www.frauensicherheit.at)). „Frauensicherheit bietet Sicherheitstrainings, Beratung und Planung von Frauen für Frauen“, erklärt Michaela Eisold-Pernthaller. „Für Unternehmen, Vereine und private Gruppen bieten wir unsere Leistungen in ganz Österreich an – auf Wunsch auch für gemischte Teams. In unseren Räumen im 15. Bezirk in Wien veranstalten wir regelmäßige Workshops

und Seminare – meist nur für Frauen, manchmal auch für gemischte Gruppen.“ Mehrere Hundert Personen nahmen in den vergangenen Jahren bereits an den Seminaren der Firma teil – Tendenz stark steigend.

**Übergriffe werden oft verdrängt.** „In der Arbeit mit Frauen legen wir besonderen Wert darauf, ihnen mit Wertschätzung und Achtsamkeit zu begegnen“, sagt die Trainerin. „Es gibt kaum eine Frau, die in ihrem Leben noch keine unangenehmen Erfahrungen mit emotional-, körperlich- oder sexualisiert gewaltsamen Übergriffen gemacht hat – meist wurden diese erfolgreich verdrängt und kompensiert.“ Eine Voraussetzung für ein gesundes Vertrauen in die eigene Kompetenz sei das Kennen- und Schätzenlernen des eigenen Körpers, der eigenen Stimme und deren Fähigkeiten. Es sei wichtig, dass die Trainerinnen eine wertschätzende Haltung und eine psychologische Ausbil-

dung haben, um mit allfälligen „aus der Versenkung“ auftauchenden Traumata umgehen zu können. Ebenso wichtig sei die Möglichkeit einer professionellen psychosozialen Nachbetreuung, falls Ereignisse aus der Vergangenheit über das Training hinaus oder erst danach wirksam werden.

**Sicherheitsbedürfnis.** Laut den Expertinnen gebe es keinen Unterschied zwischen dem Sicherheitsbedürfnis von Männern und Frauen. Der große Unterschied liege in der Selbstwahrnehmung und im Vertrauen in die eigene Wirksamkeit. Dadurch kommt es zu unterschiedlichen Zugangswegen zu Sicherheitsmaßnahmen: „Unserer Erfahrung nach haben sogar äußerlich selbstbewusste und erfolgreiche Frauen, aufgrund ihrer Erziehung und Lebenserfahrung, in der Regel viel zu wenig Vertrauen in ihre körperlichen und intellektuellen Fähigkeiten. Auch empfinden viele Frauen eine kaum überwindbare



**Michaela Eisold-Pernthaller und Christine Malina gründeten erstes Trainings- und Beratungsunternehmen von Frauen für Frauen.**

Scheu davor, sich laut oder auffällig zu verhalten. Ein nicht unwesentlicher Teil der Frauen, besonders solche mit jüngeren Kindern, lebt in sozialer Abhängigkeit, die sie zusätzlich zwingt, auch demütigende Lebensumstände hinzunehmen. Das alles führt dazu, dass sich Frauen – im Gegensatz zu den meisten Männern – gar nicht oder erst spät und mit wenig Überzeugung gegen Übergriffe zur Wehr setzen“, sagt Malina.

**Üben Sie Ihre laute Stimme!** Deshalb der Rat der Expertinnen an alle Frauen: „Lernen Sie sich selbst kennen und (be)achten Sie Ihre eigenen Grenzen! Trauen Sie sich und setzen Sie sich frühzeitig(!) zur Wehr, wenn Ihnen etwas unangenehm ist. Sagen Sie laut „Nein!“, „Stopp!“ oder „Weg!“ und gewöhnen Sie sich an den Klang Ihrer eigenen, lauten Stimme. Ihre innere Haltung wird durch Ihre Körperhaltung nach außen gespiegelt. Je sicherer und mutiger Sie sich innerlich fühlen, desto aufrechter und stärker wird Ihre Körperhaltung, Ihr Auftreten und Ihre Ausstrahlung sein und umgekehrt.“ Aufmerksamkeit, Selbstsicherheit und die Fähigkeit zur Selbstbehauptung gelten als bester Schutz vor Übergriffen – nicht Waffen, wie viele meinen. „Wir raten prinzipiell von der Anschaffung und dem Mitführen von Waffen – egal ob in Form von Pfeffersprays, Elek-

troshockern oder Schusswaffen – zum Selbstschutz ab“, sagt Eisold-Pernthaller. „Im Ernstfall kann die Waffe aufgrund zu geringer Übung und Entschlossenheit zur Gefahr werden. Wir raten zu Präventivmaßnahmen und notfalls zum Einsatz der „körpereigenen“ Waffen wie Schreien, Treten, Schlagen, Kratzen oder Beißen und von Alltagsgegenständen wie Handy oder einem Schirm.“

**Frauensicherheit** betrifft nicht nur Aspekte des Angriffes und der Selbstverteidigung im gewohnten Sinne, sondern auch Situationen, vor denen etwa medizinisches Personal steht. Ein Beispiel: In einer Pflegeeinrichtung werden Mitarbeiterinnen immer wieder von Patientinnen (mit/ohne Demenz) beschimpft und „begrapscht“. Wie können sie vorgehen, ohne ihre Kompetenzen zu überschreiten? „Jede Person ist berechtigt, sich vor ungewünschten Annäherungen körperlich zu schützen“, erklärt Eisold-Pernthaller. „Hier kann eine, auch verbal, angreifende Person aus dem körperlichen Nahebereich weggeschoben, -gedrückt oder -gezogen werden. Dabei spielt es keine Rolle, ob die Person psychisch beeinträchtigt ist oder nicht. Bei „Begrapschen im Intimbereich“ ist seit 1. September 2017 sogar Notwehr möglich. In der Pflege muss jedoch auf eine allfällige körperliche

Gebrechlichkeit von Patientinnen und Patienten Rücksicht genommen werden, die Notwehrhandlung muss immer angemessen und verhältnismäßig sein.“ Zur rechtlichen Absicherung, vor allem in der Pflege, müssen alle Maßnahmen dokumentiert und gegebenenfalls Vorgesetzte informiert werden.

„Die schönste Herausforderung unserer Arbeit ist, in einer Gruppe oder in einer Einzelberatung die Balance so zu halten, dass neben den vielen wichtigen und ernsten Themen und den manchmal emotional schweren Lebensgeschichten unserer Klientinnen, die bisweilen zur Sprache kommen, immer auch genug Platz für gegenseitige Anerkennung, Freude und gemeinsames Lachen ist“, sagt Christine Malina. „Am Ende sollen alle gestärkt und „ein paar Zentimeter größer“ aus dem Training gehen.“

**Training.** Thematisch werden im Wesentlichen fünf Teilbereiche abgedeckt, die je nach Wunsch und Bedarf der Teilnehmerinnen unterschiedlich ausgebaut werden können: Risikoerkennung und Prävention, Recht in Theorie und Praxis, Psychologie und Selbsthilfe, Kommunikation und Deeskalation, Praxistraining und Körperarbeit. Dazu kommen noch Spezialthemen (z. B. für medizinisches Personal, Pädagoginnen, Einsatzkräfte, öffentlicher Dienst und andere). *Julia Riegler/Herbert Zwickl*