

## Notwehr/Nothilfe

Voraussetzung für Notwehr ist ein rechtswidriger Angriff, z. B. auf

- die sexuelle Selbstbestimmung (z. B. Vergewaltigung)
- die körperliche Unversehrtheit
- das Eigentum (z. B. Diebstahl, Handtaschenraub).

Der rechtswidrige Angriff muss

- gegenwärtig
- und die Notwehrhandlung
- erforderlich und
  - verhältnismäßig

sein. Gegenwärtig bedeutet: der Angriff muss unmittelbar stattfinden, bevorstehen oder fortauern. Er darf auf keinen Fall zeitlich zurückliegen.

Die Verteidigungshandlung muss zur Abwehr erforderlich und verhältnismäßig sein. So darf z. B. auf eine zu erwartende Ohrfeige nicht mit einer Schusswaffe reagiert werden.

Der rechtswidrige Angriff kann

- von sich selbst (Notwehr) und/oder
- von einem anderen (Nothilfe)

abgewendet werden.

Wer nach diesen Grundsätzen in Notwehr/Nothilfe handelt kann weder straf- noch zivilrechtlich (Schadensersatz) belangt werden.

## An wen können Sie sich wenden?

### Ansprechpartner sind:

- Bayerischer Landessportverband
- örtliche Sportvereine
- Volkshochschulen

### Weitere Auskünfte erhalten Sie bei:

- den Beauftragten der Polizei für Kriminalitätsoffer beim



**Polizeipräsidium Oberfranken**  
**Ludwig-Thoma-Str. 4**  
**95447 Bayreuth**

**Tel.: 0921 506-1311**

- den kriminalpolizeilichen Beratungsstellen
- jeder anderen Polizeidienststelle

Waffenrechtliche Informationen erhalten Sie bei den zuständigen Waffenbehörden (Landratsämter und Kreisfreie Städte).

### Internetadresse:

[www.polizei.bayern.de/oberfranken/schuetzenvorbeugen/beratung/frauenundkinder/index.html](http://www.polizei.bayern.de/oberfranken/schuetzenvorbeugen/beratung/frauenundkinder/index.html)

## Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen



## Gefährdungssituation

Viele Frauen fürchten sich vor allem davor, von einem unbekanntem Gewalttäter überfallen und vergewaltigt oder erheblich verletzt zu werden. Derartige Angriffe sind jedoch relativ selten. Erheblich mehr Gewalttätigkeiten ereignen sich im sozialen Nahraum, in einer Beziehung oder in der Familie.

### Täter kann sein:

- der Mann, mit dem die Frau bei einem Lokal- oder Disco-Besuch schon öfter Kontakt hatte
- der Arbeitskollege
- der Bekannte aus dem Freundeskreis
- der langjährige Freund
- der Partner/Ehemann
- der Ex-Partner in Trennungssituationen

Die Polizeiliche Kriminalstatistik belegt, dass

- ca. 3/4 aller angezeigten Vergewaltigungen von Tätern begangen werden, die mit dem Opfer bekannt sind und
- ca. 2/3 aller angezeigten Vergewaltigungen im privaten Raum (z. B. Wohnung des Opfers oder des Täters) verübt werden.

Opferbefragungen deuten auf ein großes Dunkelfeld von Straftaten im sozialen Nahbereich hin, also auf Straftaten, die zwar verübt, aber nicht angezeigt worden sind.

## Selbstsicherheit

Einem Täter ist es wichtig, ohne großes Aufsehen handeln zu können. Er sucht sich ein geeignetes Opfer aus, mit dem er seiner Meinung nach „leichtes Spiel“ haben wird.

Nutzen Sie Ihre Körperhaltung und Stimme aktiv zur Selbstbehauptung:

- Gehen Sie aufrecht!
- Senken Sie nicht Ihren Blick!
- Strahlen Sie Ruhe aus! (Tief einatmen!)
- Sprechen Sie laut und deutlich!
- Benennen Sie den Übergriff genau! („Lassen Sie meinen Arm los!“)
- Siezen Sie Ihren Angreifer in jedem Fall!
- Holen Sie sich aktiv Hilfe! („Sie mit dem Hut, rufen Sie die Polizei!“)

Durch Ihr Auftreten signalisieren Sie dem Täter:

**„Ich bin kein Opfer!“**

## Selbstbehauptung

Eine Studie der Polizei Hannover zum Gegenwehrverhalten bei Vergewaltigungen und sexuellen Nötigungen zeigt, dass bereits bei leichter konsequenter Gegenwehr der Frauen 68,4 % der Täter die Tat abgebrochen haben. Bei massiver Gegenwehr konnten sogar 84,3 % der Frauen den Täter zur Aufgabe bewegen.

Wir empfehlen daher die Teilnahme an einem **Sicherheits- und Selbstbehauptungskurs**, bei dem verschiedene Gefahrensituationen besprochen und Verhaltensempfehlungen gegeben werden.

Jede Frau kann sich bei Gefahr wehren, um den Täter von sich abzuhalten oder die Flucht zu erreichen!

Deshalb:

- Bewahren Sie zunächst Ruhe und halten Sie Blickkontakt zum Angreifer!
- Wehren Sie sich konsequent! Schlagen Sie mit den Händen gezielt zum Gesicht oder auf die Ohren und/oder treten Sie mit den Füßen gegen Schienbein, Knie oder zwischen die Beine des Angreifers!
- Setzen Sie zur Abwehr alles Greifbare (z. B. Handtasche, Schlüsselbund) und alles Verfügbare aus Ihrer Umgebung (z. B. Stuhl, Blumenstock) ein!

Bevor Sie Abwehrwaffen (z. B. Reizstoffsprüngerät, Schreckschusswaffe) erwerben, informieren Sie sich über

- die einschlägigen waffenrechtlichen Bestimmungen
- den sicheren Gebrauch
- die individuellen Gefahren beim Umgang mit diesen Waffen.

Denken Sie auch an Alternativen (z.B. Schrihallarm).