

A man in a dark leather jacket and a patterned headscarf is shown in profile, looking upwards. A woman with long blonde hair, wearing a black top, is practicing a self-defense technique on him. Her hands are clasped in front of his neck, and her arms are extended. The background consists of out-of-focus green trees. The overall scene is outdoors and appears to be a training session.

mit  
**mir**  
nicht

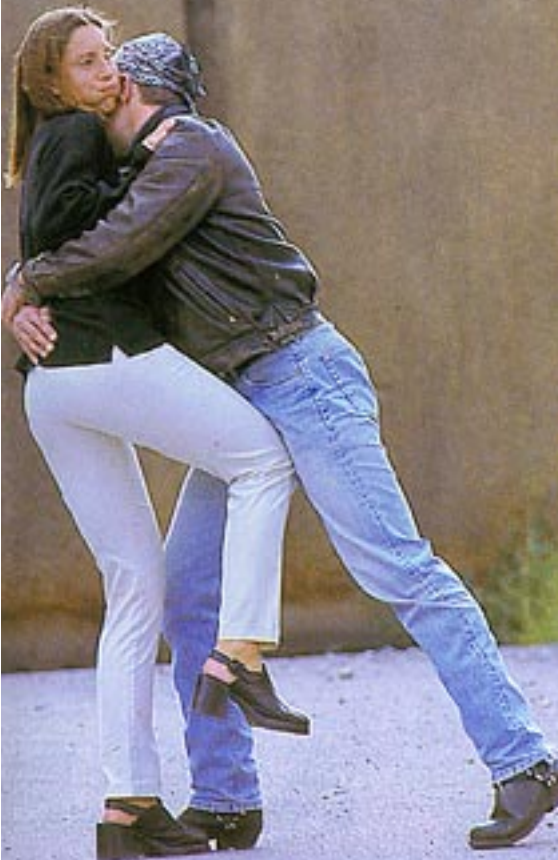
8 Kniffe zur Selbstverteidigung

Jemand, der sich keine Gedanken darüber macht, wie er im Fall eines Angriffs reagiert, wird wie gelähmt sein, wenn etwas passiert. Frauen, die von einem Sexualverbrecher überfallen werden, haben eine Chance, wenn sie sich wehren: ist der Widerstand entsprechend heftig, setzen 96 Prozent der Angreifer zur Flucht an.

Frauen müssen nicht den „Schwarzen Karategürtel“ erwerben, um sich erfolgreich gegen einen Angreifer durchzusetzen. In den meisten Fällen genügt es, wenn sie kratzen, beißen oder den Mann an den „richtigen“ Stellen treffen. Die folgenden acht Tricks helfen dabei, sich mit der Gefahr auseinanderzusetzen und durchzudenken, wie reagiere ich im Fall eines Angriffs.

Näheres unter TEL.: **0660/6346** zum Ortstarif, auf Wunsch berät Sie eine Polizistin.

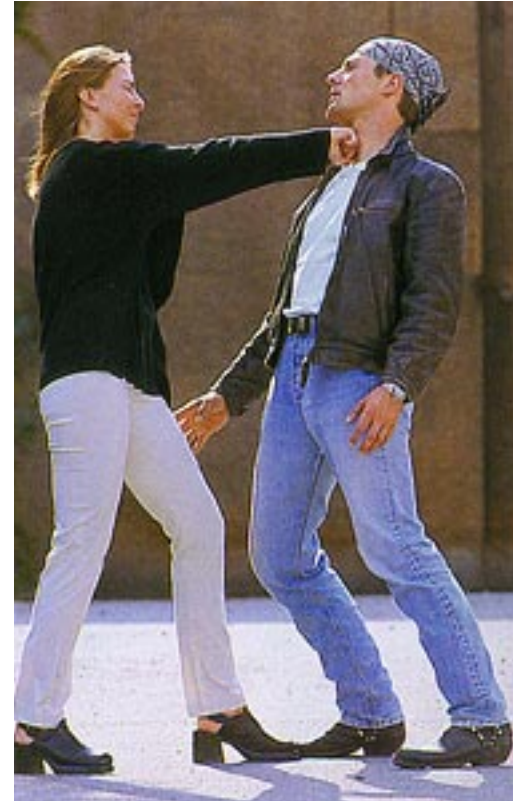
# Kniestoß



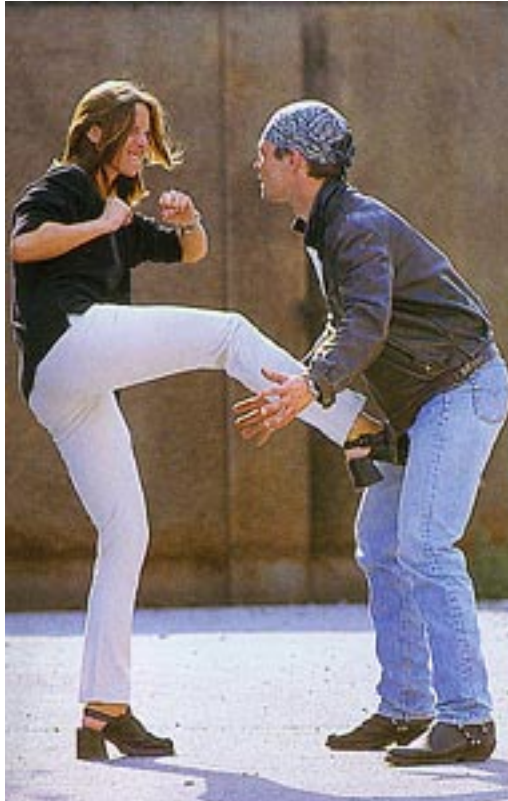
- Die Frau wird vom Täter von vorne umklammert. Sie greift mit beiden Händen an die Hüften oder Schultern des Täters und stellt den rechten Fuß weit nach hinten.
- Die Frau tritt mit aller Kraft den rechten Fuß nach vor zwischen die Beine des Angreifers.
- Danach stößt sich die Frau mit beiden Händen vom Täter weg und flüchtet nach hinten.
- Während des gesamten Ablaufs versucht die Frau, ihren Oberkörper gegen den Täter zu pressen, so daß dieser keinen Druck auf die Wirbelsäule der Frau ausüben kann.

# Gerader Faustschlag

- Der Täter steht vor der Frau. Sie ballt beide Fäuste, wobei sie darauf achtet, daß die Daumen die Fäuste von außen umschließen. Umklammert sie den Daumen mit den übrigen Fingern, besteht die Gefahr, daß er beim Aufprall der Faust bricht.
- Die Frau schlägt dem Angreifer abwechselnd mit beiden Fäusten auf den Kehlkopf und ins Gesicht. Dabei holt sie kräftig aus.
- Durch die Schläge gegen den Kehlkopf wird der Angreifer benommen, die Frau kann flüchten.



## Gerader Fußkick



- Der Täter steht vor der Frau und versperrt ihr den Weg.
- Die Frau stellt ihr linkes Bein nach vor.
- Sie holt mit dem rechten Bein aus, hebt das rechte Knie hoch und schlägt den rechten Vorfuß (Rist) nach vorne zwischen die Beine des Mannes.
- Der Getroffene krümmt sich. Die Frau kann ihn mit beiden Händen zu Boden drücken und flüchten.

# Fingerstich

- Diese Technik lässt sich in vielen Situationen anwenden: im Stehen, im Sitzen und im Liegen.

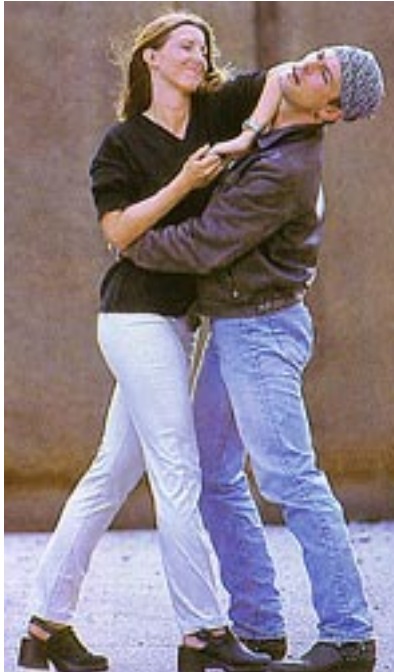


- Die Frau sticht mit ausgestrecktem Zeige- und Mittelfinger in die Augen des Angreifers. Die Wirkung ist intensiv: Der Angreifer lässt sofort von der Frau ab.





## Körperumklammerung **von vorne** **Ellbogentechnik**

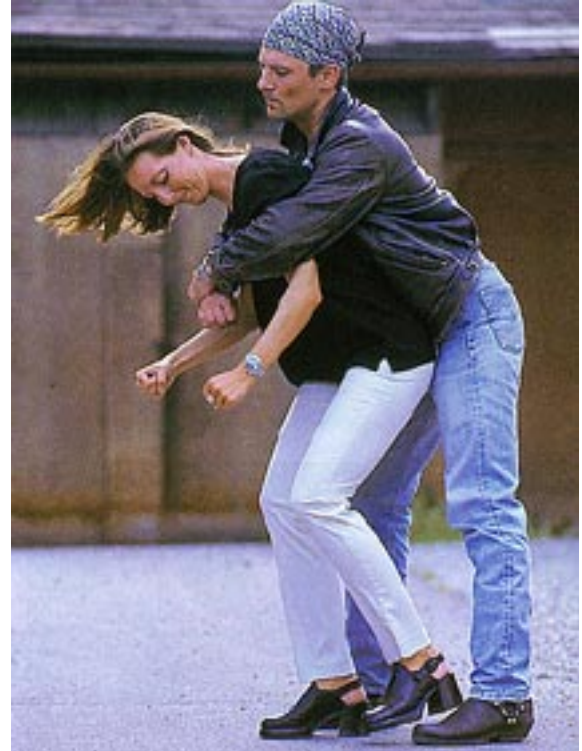


- Der Täter steht unmittelbar vor der Frau oder hebt sie von vorne in die Höhe. Die Frau ballt die Fäuste oder verhakt ihre Finger und schlägt abwechselnd mit dem rechten und dem linken Ellbogen dem Mann ins Gesicht.
- Falls die Frau in die Höhe gehoben wird, sollte sie zumindest ein Bein um den Körper des Täters schlingen, so daß er sie nicht wegschleudern kann.
- Die Frau kann auch auf den Kehlkopf des Täters zielen.

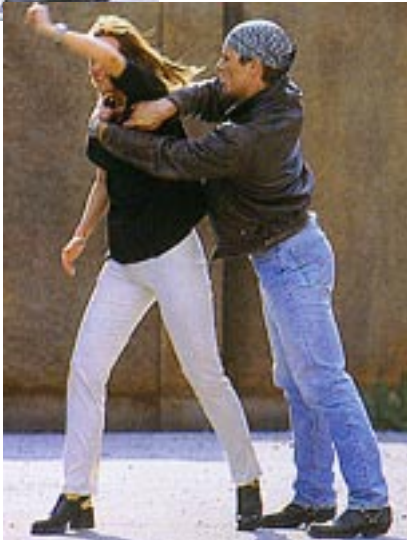
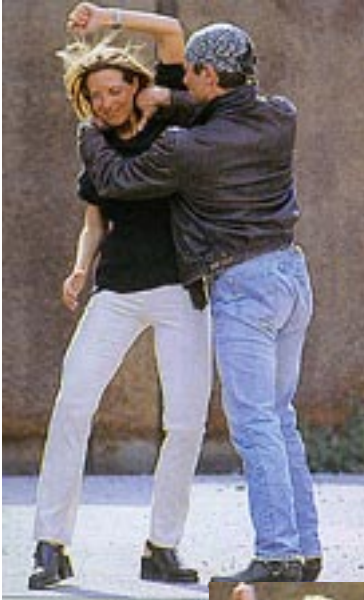
# Körperumklammerung **von hinten**

- Der Täter umklammert die Frau von hinten über ihre Arme. Sie ballt beide Fäuste, hebt den linken Fuß und stampft kräftig auf. Mit ihrer Ferse trifft sie den linken Fuß des Angreifers am Rist.

- Sie stößt beide gestreckten Arme nach vor und läßt sich nach unten fallen. Sie rutscht aus der Umklammerung, kann mit einer Ellbogentechnik nach hinten den Angreifer attackieren.



## Würgen von vorne



- Der Mann würgt die Frau von vorne. Sie zieht den Kopf ein und hebt die Schultern. Damit nimmt sie Druck vom Würgegriff.
- Die Frau hebt den linken Arm senkrecht in die Höhe, steigt mit dem rechten Fuß zurück und dreht den gesamten Körper ruckartig nach rechts aus.
- Sie befreit sich aus dem Würgegriff und kann Fauststöße und Kniestöße gegen den Angreifer setzen.

# Würgen von hinten

- Der Täter würgt die Frau von hinten. Sie zieht den Kopf ein und hebt die Schultern. Damit nimmt sie den Druck vom Würgegriff.

## Technik I

- Die Frau schlägt mit der linken Faust nach hinten in die Weichteile des Angreifers.

## Technik II

- Die gleiche Technik läßt sich anwenden wie bei „Würgen von vorne“. Die Angegriffene hebt die linke Hand, steigt mit dem rechten Fuß nach vor und dreht sich ruckartig nach rechts um die eigene Achse. Der Griff löst sich.

Technik II



Technik I →



## Grundsätzliche **Tips**

- Die Techniken müssen regelmäßig **geübt** werden.
- Auf die **empfindlichen Körperstellen** des Täters schlagen oder treten, etwa Augen, Nase, Kehlkopf und Weichteile.
- Mit Fäusten, Ellbogen, Knie und Rist einschlagen oder mit der Handtasche, dem Regenschirm oder Schlüsselbund den Täter attackieren. Abgeraten werden **Waffen** oder waffenähnliche Gegenstände (Hammer, Messer, Pistole). Die Waffe der Frau könnte in die Hände des Angreifers fallen.

„**Taschenalarmgeräte**“ sind empfeh-

lenswert. Die Frau zieht einen Stift aus einer Box in der Größe eines Handys; das Gerät beginnt zu pfeifen; das Opfer wirft es weg – der Angreifer muß die Frau loslassen, wenn er die Alarmsirene abschalten will; inzwischen flüchtet das Opfer.

**Selbstverteidigung wertet das Gesetz als Notwehr** oder Nothilfe (s. Kasten). Zu den Abweherschlägen muß kräftig und entschlossen angesetzt werden – auch der Täter nimmt keine Rücksicht auf die Schmerzen des Opfers. Sobald der Mann die Angegriffene losläßt, muß diese die Gegenwehr einstellen, sonst macht sie

sich strafbar, weil sie die Notwehr überschritten hat. Die Mittel zur Notwehr müssen der Situation angepaßt sein – ein gezielter Kopfschuß ist meist nicht gerechtfertigt, um einen Unbewaffneten von einem harmlosen Angriff abzubringen.

Jeder Überfall sollte **der nächsten Polizei- oder Gendarmeriedienststelle** gemeldet werden, auch wenn der Täter flüchten mußte.

**Nähere Auskünfte über Selbstverteidigungskurse** für Frauen und Mädchen sind in den Kriminalpolizeilichen Beratungsstellen erhältlich, und zwar in den Bundespolizeidirektionen und Landesgendarmeriekommanden.

---

## **Notwehr**

Das Strafgesetzbuch legt die Zulässigkeit der Verteidigung, der Abwehr eines gegen-

wärtigen oder unmittelbar drohenden rechtswidrigen Angriffes gegen Leben, Gesundheit, körperliche Unversehrtheit, Freiheit oder Vermögen fest.

Die Notwehrhandlung darf sich nur auf die notwendige Verteidigung beschränken, wobei das jeweils schonendste Mittel angewendet werden muß. (Das bedeutet: Wenn ein bloßer Faustschlag zur Abwehr eines Angriffes ausreicht, darf man nicht zusätzlich zur Waffe greifen). Die Abwehr muß sich auch nach der Schwere der Rechtsgutbeeinträchtigung richten. Das bedeutet, daß man den Diebstahl von Kirschen nicht mit einer Schußwaffe begegnen darf. Wird das gerechtfertigte Maß an Notwehr überschritten, liegt Notwehrüberschreitung vor, die

ihrerseits strafbar ist, wobei hier folgende Fälle zu unterscheiden wären:

**1.) Erfolgt** die Überschreitung aus Furcht, Bestürzung oder Schrecken, entfällt die Bestrafung wegen vorsätzlicher Tat. Der Notwehrübende kann aber wegen fahrlässiger Begehung bestraft werden, wenn man ihm dennoch das Verkehen der Situation zum Vorwurf machen kann und die fahrlässige Begehung des Deliktes strafbar ist (z.B. fahrlässige Tötung, fahrlässige Körperverletzung).

**2.) Erfolgt** die Überschreitung aus Zorn, Empörung oder Aufwallung, hat der Not-

wehrübende die Tat voll zu verantworten.

Ebenso strafrechtlich verantwortlich macht der Notwehrvorwand: Der Täter beruft sich auf Notwehr, obwohl keine Notwehrlage gegeben war. (Angriff nicht gegenwärtig).

Putativnotwehr: Irrtümliche Annahme einer Notwehrsituation: Jemand glaubt sich verfolgt, hört eine Klicken und erschießt den vermeintlichen Täter: Der Notwehrübende han-

delt zwar vorsätzlich, war jedoch über das Vorliegen des Rechtfertigungsgrundes (siehe oben) im Irrtum:

Er kann daher für die vorsätzliche Tat (Mord) nicht bestraft werden, wohl aber u.U. wegen fahrlässiger Begehung, wenn der Irrtum auf Fahrlässigkeit beruht und die fahrlässige Begehung mit Strafe bedroht ist (fahrlässige Tötung).

**An dieser Broschüre kämpfen:**

**Dr. Gabriele Loidl** ist Juristin in der Abteilung II/12 des Innenministeriums.

**Herbert Wagner** ist Kriminalbeamter in Eisenstadt und konzeptionell geprüfter Karatemeister im Österreichischen Karatebund (ÖKB), Träger des Dan (schwarzer Gürtel).

**Erich Reismann** ist Fotojournalist in Wien.

**Models:** Sandra und Gerhard.

**Gerhard Brenner** ist für die Öffentlichkeitsarbeit des Kriminalpolizeilichen Beratungsdienstes im Innenministerium verantwortlich.

**K** RIMINAL-  
POLIZEILICHER  
**BERATUNGSDIENST**

**0660/6346**  
zum Ortstarif