



FACHHOCHSCHULE  
VILLINGEN-SCHWENNINGEN  
HOCHSCHULE FÜR POLIZEI

---

**Diplomarbeit**  
**im**  
**Fach Kriminologie**  
**(Fachbereich II)**

---

**Thema:**

Schutz vor Gewalt gegen Frauen durch Selbstbehauptung  
-  
Verhaltenstraining bei der Polizeidirektion Heidelberg

(Ein Projekt der Kommunalen Kriminalprävention im Bereich  
der Polizeidirektion Heidelberg)

**Bearbeitet von:**

Klaus Nick

**Erstbetreuer:**

Polizeidirektor Peter Klein

**Zweitbetreuer:**

Kriminaldirektor Hans-Jürgen Dullenkopf



# Inhaltsverzeichnis

<b>1.</b>	<b>Einleitung.....</b>	<b>1</b>
<b>2.</b>	<b>Kriminalprävention.....</b>	<b>3</b>
2.1	Begriff der Kriminalprävention.....	3
2.2	Primäre Prävention.....	4
2.3	Sekundäre Prävention.....	4
2.4	Tertiäre Prävention.....	4
2.5	Kommunale Kriminalprävention.....	5
<b>3.</b>	<b>Evaluation.....</b>	<b>6</b>
3.1	Was ist Evaluation?.....	7
3.2	Woher stammt die Evaluation?.....	7
3.3	Formen der Evaluation.....	8
<b>4.</b>	<b>Frauen als Opfer von Gewalttaten.....</b>	<b>9</b>
4.1	Warum Frauen Opfer werden?.....	9
4.2	Täter und Opfer.....	10
4.3	Opferschäden.....	11
4.4	Was tun wenn man Opfer geworden ist?.....	12
4.5	Opferrechte/Opferpflichten.....	14
<b>5.</b>	<b>Selbstbehauptungstraining.....</b>	<b>15</b>
5.1	Warum Selbstbehauptungstraining?.....	15

<b>5.2</b>	<b>Was ist Selbstbehauptung?.....</b>	<b>19</b>
<b>5.3</b>	<b>Das Selbstbehauptungstraining bei der PD Heidelberg.....</b>	<b>19</b>
<b>5.4</b>	<b>Zielgruppe.....</b>	<b>21</b>
<b>5.5</b>	<b>Ziele des Selbstbehauptungstrainings.....</b>	<b>22</b>
<b>6.</b>	<b>Ablauf eines Selbstbehauptungstrainings.....</b>	<b>25</b>
<b>6.1</b>	<b>Vorstellung.....</b>	<b>25</b>
<b>6.2</b>	<b>Was kann man gegen Übergriffe tun?.....</b>	<b>26</b>
<b>6.3</b>	<b>Wo lauern Gefahren?.....</b>	<b>31</b>
<b>6.4</b>	<b>Wie kann man Gefahren vorbeugen?.....</b>	<b>31</b>
<b>6.5</b>	<b>Straftaten/Notwehrrechte.....</b>	<b>32</b>
<b>6.6</b>	<b>Spiele/Rollenspiele/praktische Selbstbehauptungshandlungen.....</b>	<b>34</b>
<b>6.7</b>	<b>Warum Selbstbehauptungskurse durch die Polizei?.....</b>	<b>37</b>
<b>6.8</b>	<b>Wie kann man das Selbstbehauptungstraining verbessern?.....</b>	<b>39</b>
<b>6.9</b>	<b>Was kostet die Polizei ein Selbstbehauptungstraining?.....</b>	<b>43</b>
<b>6.9.1</b>	<b>Allgemeine Angaben.....</b>	<b>43</b>
<b>6.9.2</b>	<b>Kalkulation/Kosten pro Veranstaltung.....</b>	<b>45</b>
<b>7.</b>	<b>Methodische Anlage.....</b>	<b>46</b>
<b>7.1</b>	<b>Einleitung.....</b>	<b>46</b>
<b>7.2</b>	<b>Entwurf des Fragebogen.....</b>	<b>46</b>
<b>7.3</b>	<b>Fragen.....</b>	<b>47</b>
<b>7.4</b>	<b>Zielgruppe.....</b>	<b>47</b>
<b>7.5</b>	<b>Verteilung der Fragebögen .....</b>	<b>47</b>
<b>7.6</b>	<b>Rücklauf der Fragebögen.....</b>	<b>48</b>

<b>7.7</b>	<b>Auswertung der Fragebögen.....</b>	<b>48</b>
<b>7.7.1</b>	<b>Auswertung Frage 1.....</b>	<b>48</b>
<b>7.7.2</b>	<b>Auswertung Frage 2.....</b>	<b>49</b>
<b>7.7.3</b>	<b>Auswertung Frage 3.....</b>	<b>50</b>
<b>7.7.4</b>	<b>Auswertung Frage 4.....</b>	<b>51</b>
<b>7.7.5</b>	<b>Auswertung Frage 5.....</b>	<b>52</b>
<b>7.7.6</b>	<b>Auswertung Frage 6.....</b>	<b>53</b>
<b>7.7.7</b>	<b>Auswertung Frage 7.....</b>	<b>53</b>
<b>7.7.8</b>	<b>Auswertung Frage 8.....</b>	<b>54</b>
<b>7.7.9</b>	<b>Auswertung Frage 9.....</b>	<b>55</b>
<b>7.7.10</b>	<b>Auswertung Frage 10.....</b>	<b>55</b>
<b>7.7.11</b>	<b>Auswertung Frage 11.....</b>	<b>56</b>
<b>7.7.12</b>	<b>Auswertung Frage 12.....</b>	<b>57</b>
<b>7.7.13</b>	<b>Auswertung Frage 13.....</b>	<b>58</b>
<b>7.7.14</b>	<b>Auswertung Frage 14.....</b>	<b>58</b>
<b>7.7.15</b>	<b>Auswertung Frage 15.....</b>	<b>59</b>
<b>7.7.16</b>	<b>Auswertung Frage 16.....</b>	<b>60</b>
<b>7.8</b>	<b>Schlussbetrachtung. ....</b>	<b>60</b>

<b>Literaturverzeichnis.....</b>	<b>I-VI</b>
<b>Anlagenverzeichnis.....</b>	<b>VII</b>
<b>Anlagen.....</b>	<b>VIII-XIV</b>
<b>Selbstständigkeitserklärung.....</b>	<b>XV</b>
<b>Zusammenfassung.....</b>	<b>XVI</b>

# 1. Einleitung

Das Thema Schutz vor Gewalt durch Selbstbehauptung für potentielle Opfer ist für die meisten Menschen sicherlich ein neues, unbekanntes Thema. Viele gehen davon aus, dass „nur die anderen“ von Gewalt betroffen sind, aber man selbst nicht. Täglich liest man von Gewalttaten in der Zeitung, täglich kann man Gewalt in den Nachrichten und in Kriminalfilmen sehen. Gewalt kann jeden treffen.

„Straftaten zu verhindern ist der beste Opferschutz.

Der Schutz der Menschen vor Kriminalität ist eine der wichtigsten Aufgaben des Staates. Sicherheit ist eine unverzichtbare Voraussetzung für die hohe Lebensqualität der Menschen in Baden-Württemberg“.<sup>1</sup>

Jahr für Jahr werden mehr als 6 Millionen Straftaten registriert. Die Dunkelziffer ist natürlich noch viel höher, da nicht jede Straftat zur Anzeige kommt.<sup>2</sup>

Rund 200.000 Menschen fallen dabei einem Gewaltdelikt zum Opfer.

Sie werden überfallen, beraubt, brutal geschlagen, sexuell missbraucht oder getötet.<sup>3</sup>

Hunderttausende von Diebstahls- und Betrugsopfer erlitten durch Straftaten zum Teil erhebliche materielle Schäden.<sup>4</sup>

Unabhängig vom Alter können Frauen Opfer jeder Straftat werden. Im Bereich der Gewaltdelikte sind bei ihnen Besonderheiten festzustellen.

Allgemein ist bekannt, dass bei den Erwachsenen fast ausschließlich Frauen Opfer sexueller Gewaltdelikte werden.<sup>5</sup>

---

<sup>1</sup>Innenminister Dr. Schäuble am 03.09.2003, Quelle: [www.praevention-bw.de](http://www.praevention-bw.de)

<sup>2</sup>Weisser Ring, Kriminalitätsoffer brauchen Hilfe, S. 36

<sup>3</sup> ebenda

<sup>4</sup> ebenda

„Ob eine Frau sich wehrt,  
liegt nicht an ihrer Körperkraft,  
sondern an ihrer Entschlossenheit,  
ihr Leben und ihre Würde zu schützen“.

Dieses Zitat<sup>6</sup> steht in einem engen Zusammenhang mit dem hier zu behandelnden Diplomthema.

Hierdurch wird zum Ausdruck gebracht, dass es lohnt sich gegen Angriffe zu wehren und selbst eine

vermeintlich schwache Frau in der Lage ist, einen Angriff gegen einen körperlich überlegenen Gegner abzuwehren. Das kann mit körperlicher Gewalt, verbal oder nonverbal erfolgen. Frauen sollen dies in einem Verhaltenstraining oder anders bezeichnet, in einem Selbstbehauptungstraining für potentielle Opfer, erlernen und üben.

Eine Frage die sich für mich stellte, war wie man kriminalpräventive Maßnahmen effektiv in die Tat umsetzen kann.

Im Jahr 2000 bekam ich die Gelegenheit als Verhaltenstrainer<sup>7</sup> tätig zu werden. Dies war für mich die Gelegenheit, sich mit der Thematik des Verhaltenstrainers und des Selbstbehauptungstrainings auseinanderzusetzen.

Im Rahmen meines Praktikums zur Ausbildung zum gehobenen Dienst bei der Polizeidirektion Heidelberg wurde der Kontakt zum Sachgebiet FESSt/Kp<sup>8</sup>, durch welches auch das Verhaltenstraining koordiniert wird, enger.

Bei der Suche nach einem Diplom-Thema wurde mir durch die Mitarbeiter des Sachgebietes FESSt/Kp der Vorschlag unterbreitet, das Selbstbehauptungstraining für potentielle Opfer im Bereich der Polizeidirektion Heidelberg näher zu betrachten.

---

<sup>5</sup> Tampe, Verbrechenopfer, S. 24

<sup>6</sup> Bintig, Ille, ille@wendo.info

<sup>7</sup> Die Moderatoren des Selbstbehauptungstrainings werden als Verhaltenstrainer bezeichnet

<sup>8</sup> Führungs- und Einsatzstab / Kriminalprävention

Mit dieser Diplom-Arbeit soll somit ein Einblick in das Thema Schutz vor Gewalt, Selbstbehauptungstraining für potentielle Opfer vorgenommen und folgende Punkte erläutert werden:

- ❖ wie es zur Einführung des Selbstbehauptungstrainings kam
- ❖ was der Sinn des Selbstbehauptungstrainings ist
- ❖ warum die Polizei Selbstbehauptungstrainings durchführt
- ❖ wie der Ablauf eines Selbstbehauptungstrainings ist
- ❖ was ein Selbstbehauptungstraining kostet
- ❖ wie man das Selbstbehauptungstraining verbessern kann.

## **2. Kriminalprävention**

Kriminalprävention muss den Sorgen und Ängsten der Menschen (subjektives Sicherheitsgefühl) gerecht werden.<sup>9</sup>

### **2.1 Begriff der Kriminalprävention**

Als Kriminalprävention versteht man ein Gesamtpaket vorbeugender Maßnahmen, die eingesetzt werden um Straftaten zu verhindern.

Dabei muß die Kriminalprävention ursachenorientiert ausgerichtet sein.

Sie bedingt eine frühzeitig einsetzende, langfristig anzulegende, gesamtgesellschaftliche Aufgabe.<sup>10</sup>

In Bezug auf die Kriminalprävention werden im Schrifttum folgende Stufen unterschieden, die primäre, die sekundäre und die tertiäre Kriminalprävention.<sup>11</sup>

### **2.2 Primäre Kriminalprävention**

Mit primärer Kriminalprävention sollen die Ursachen für Kriminalität beseitigt werden. Hierunter ist die Normverdeutlichung/Stabilisierung des

---

<sup>9</sup> Fuchs/Bubenitschek, 2003, Heidelberger Thesen zur Kriminalprävention, These 3

<sup>10</sup> Kube/Koch, S. 92

<sup>11</sup> Schwind, S. 14



Rechtsbewußtseins sowie auch die Veränderung gesellschaftlicher Faktoren zu verstehen.<sup>12</sup>

### **2.3 Sekundäre Kriminalprävention**

Sekundäre Kriminalprävention strebt an, aktuelle gefährdete oder tatbereite Personen durch eine Veränderung der Tatgelegenheitsstruktur oder aber durch aktive Stützung normangepassten Verhaltens von der Straftatbegehung abzuhalten. Opferbezogen soll sekundäre Kriminalprävention die Verhaltensweisen von potentiellen Opfern bewirken, um sie vor Straftaten zu schützen.<sup>13</sup> Das Selbstbehauptungstraining ist somit in die sekundäre Kriminalprävention einzustufen.

### **2.4 Tertiäre Kriminalprävention**

Die tertiäre Kriminalprävention hat die Rückfalleindämmung zum Ziel.

Sie setzt also im Gegensatz zur primären und sekundären Prävention die Begehung einer Straftat bereits voraus.<sup>14</sup>

Hier geht es um eine sachgerechte Sanktion, Umgang und Resozialisierung des Täters.<sup>15</sup>

### **2.5 Kommunale Kriminalprävention**

Zumindest in größeren Städten setzt sich die Erkenntnis immer mehr durch, dass die Kriminalität durchaus zu den kommunalen Problemen gehört, deren Lösung man sich mehr als bisher selbst zuwenden muss (Kommunaler Handlungsbedarf).<sup>16</sup>

---

<sup>12</sup> Innenministerium Baden-Württemberg, Kommunale Kriminalprävention, S. 15

<sup>13</sup> ebenda

<sup>14</sup> Schwind, S. 14/15

<sup>15</sup> Innenministerium Baden-Württemberg, Kommunale Kriminalprävention, S. 15

<sup>16</sup> Schwind, S. 342

Für die Entwicklung der Kommunalen Kriminalprävention waren Forschungsergebnisse richtungweisend, die aufzeigten, dass die Kriminalität viele Ursachen hat und im sozialen Nahraum des Täters aufzufinden sind.<sup>17</sup>

Die Beeinträchtigung des allgemeinen Sicherheitsgefühls und die Kriminalitätsentwicklung bedingten, neue Wege in der Kriminalprävention zu gehen.<sup>18</sup>

Insbesondere die Polizei hat sich zunehmend in der Vorbeugung engagiert, z.B. durch kriminalpolizeiliche Beratungsstellen, kriminalpolizeiliche Vorbeugungsprogramme oder Präventionsarbeit, z.B. an Schulen.<sup>19</sup>

Im Rahmen der Kommunalen Kriminalprävention wird unter anderem auch die Reduzierung des objektiven Risikos, selbst Opfer einer Straftat zu werden, als Ziel verfolgt.<sup>20</sup>

Die Polizei ist durch die Abhaltung der Selbstbehauptungstrainings Motor der Kriminalprävention für potentielle Opfer und kann so wesentlich für ein gesteigertes Selbstwertgefühl und einen Rückgang der Kriminalitätsfurcht beitragen.

### **3. Evaluation**

Eine der wichtigsten und auch schwierigsten Herausforderungen an die Kriminalprävention wird sein, den empirischen Beweis ihrer Wirksamkeit festzustellen.

Aus dieser Kenntnis heraus wurde die These der Evaluation<sup>21</sup> aufgegriffen. Aufgrund dieser These wurde das Selbstbehauptungstraining, unter Berücksichtigung der Auswertung versandter Fragebogen, einer Evaluation unterzogen.

---

<sup>17</sup> Baier/Feltes, Kriminalistik 1994, S. 693

<sup>18</sup> Innenministerium Baden-Württemberg, Kommunale Kriminalprävention, S. 16

<sup>19</sup> Schwind, S. 344

<sup>20</sup> ebenda, S. 345

<sup>21</sup> Fuchs/Bubenitschek, 2003, Heidelberger Thesen zur Kriminalprävention, These 12

Zunächst wurden eine Literaturanalyse und eine Literaturlauswertung durchgeführt. In zahlreichen Gesprächen mit Verhaltenstrainern und Teilnehmerinnen am Verhaltenstraining galt es, dieses Thema tiefgründig zu erörtern.

Voraussetzung für eine Evaluation war die Verwendung eines Fragebogens sowie die Erhebung und eine damit verbundene Auswertung von Daten. Dieser wissenschaftliche Teil wurde anhand einer selbst erstellten Tabelle ausgewertet.

Um Daten für die Durchführung der Evaluation zu erhalten, wurden durch die Verhaltenstrainer nach dem Selbstbehauptungstraining, an die Teilnehmerinnen Fragebögen ausgeteilt, den diese ausfüllten.

Die Fragebögen wurden danach in einer Auswertetabelle erfasst und ausgewertet. Ziel der Auswertung der erhobenen Daten war es, Auskünfte über die Wirkung des Selbstbehauptungstrainings auf die Teilnehmerinnen zu erhalten.

### **3.1 Was ist „Evaluation“?**

Evaluation setzt sich aus dem französischen Wort *evaluer* (abschätzen) und dem französischen Wort *value* (Wert) zusammen.<sup>22</sup>

Der Begriff Evaluation stammt aus der empirischen Sozialforschung und bezeichnet dort die abschließende Phase eines Forschungsplans, in der eine Dokumentation eines Projektes in Form einer Beschreibung der kontrollierenden Messdaten erstellt wird.<sup>23</sup>

Unter Evaluation ist auch, eine systematische, auf vorliegenden oder neu erhobenen Daten beruhende Beschreibung und Bewertung und Beurteilung von Gegenständen der sozialen Wirklichkeit zu verstehen.<sup>24</sup>

---

<sup>22</sup> Gamillscheg, Etymologisches Wörterbuch

<sup>23</sup> Kleber, S. 78

<sup>24</sup> Zielgeführte Evaluation von Programmen, Bundesministerium für Familie Frauen, September 2000

## 3.2 Woher stammt die Evaluation?

Erste Evaluationen wurden in den USA durchgeführt. Dort fand die Entwicklung spezifischer Evaluationsforschung als stark expandierende Arbeitsrichtung in den empirischen Verhaltens- und Sozialwissenschaften statt. Die Evaluation wird in nahezu allen gesellschaftlichen Bereichen (Militär, Politik, Wirtschaft, Bildung, usw.) eine wesentliche Gestaltungshilfe.<sup>25</sup>

## 3.3 Formen der Evaluation

- ❖ Die formative Evaluation hat das Ziel, Programme zu entwickeln und anzupassen und in einem zweiten Schritt das betreffende Programm an konkrete Verhältnisse anzupassen, wobei Schwachpunkte aufgedeckt und eliminiert werden sollen.<sup>26</sup>
- ❖ Die Prozessevaluation hebt auf die Überwachung der Umsetzung und Ausführung im Hinblick darauf ab, ob eine geplante Zielpopulation auch tatsächlich erreicht wurde und ob die ausgeführten Arbeiten den Planungsvorgaben entsprachen.<sup>27</sup>
- ❖ Bei der Wirkungsevaluation ist es erklärtes Ziel, den Beweis anzutreten, ob angestrebte Präventionsziele erreicht wurden und die festgestellten Veränderungen in Abhängigkeit zu dem betreffenden Programm standen und nicht auf die Wirkung anderer Faktoren zurückzuführen sind. Eine Effektivität ist nur dann zu bejahen, wenn sich die angestrebte Veränderung in Richtung der gesetzten Ziele bewegt.<sup>28</sup>
- ❖ Eine weitere Form stellt die Meta-Evaluation dar. Basierend auf wirkungsevaluierten Einzelstudien werden durch die erhöhten Datenmengen eine höhere Zuverlässigkeit der Ergebnisse erreicht und es

---

<sup>25</sup> Wottawa/Thierau, S. 24

<sup>26</sup> Volkmann/Jäger, S. 14 -16

<sup>27</sup> Landeskriminalamt Baden-Württemberg, Wegweiser zur Evaluation

<sup>28</sup> ebenda

können, entgegen einer Einzelstudie, somit auch eine größere Zahl von Faktoren in Bezug auf die Einflussnahme gewählter Präventionsziele überprüft werden.<sup>29</sup>

Der Schwerpunkt dieser Diplom-Arbeit bezieht sich somit auf die Wirkungsevaluation.

## **4. Frauen als Opfer von Gewalttaten**

### **4.1 Warum Frauen Opfer werden**

Gewalt setzt dort ein, wo Menschen gezwungen werden, gegen ihren Willen etwas zu tun oder zu lassen.<sup>30</sup>

Die körperliche und strukturelle Gewalt in unserer Gesellschaft richtet sich gegen Männer und Frauen. Körperliche Gewalt äußert sich z.B. in Form von Handgreiflichkeiten, Körperverletzung, Vergewaltigung.

Mit struktureller Gewalt ist der Einfluss gemeint, den Institutionen, kulturelle Werte, moralische Normen sowie die Geschlechterrolle und das Geschlechterverhältnis auf unser Verhalten haben.<sup>31</sup>

Dennoch sind beide Geschlechter in unterschiedlicher Weise betroffen, weil Frauen und Männer eine andere Geschichte, eine andere Sozialisation und eine andere gesellschaftliche Stellung haben.<sup>32</sup>

Gewalt gegen Frauen ist sehr vielfältig. Sie wird fast ausschließlich von Männern ausgeübt. Gewalt gegen Frauen findet im sozialen Nahbereich in der Familie, der Ehe, der Partnerschaft, am Arbeitsplatz in unterschiedlichsten Abhängigkeitsverhältnissen und auf der Straße statt.<sup>33</sup>

---

<sup>29</sup> Volkmann/Jäger, S. 14, 24 -26

<sup>30</sup> Polizei Hamburg und Senatsamt für die Gleichstellung,  
Handbuch für Multiplikatoren, S. 7

<sup>31</sup> ebenda

<sup>32</sup> ebenda

<sup>33</sup> ebenda, S. 41

Jede Frau kann, unabhängig von ihrem Äußeren, ihrer beruflichen Stellung oder ihres Alters zum Opfer sexueller Belästigung werden.<sup>34</sup>

Bei Sexueller Gewalt geht es Männern nicht nur um sexuelle Befriedigung, sondern auch um Ausübung von Macht.<sup>35</sup>

Sexismus ist die wohl geläufigste Form männlicher Gewalt gegen Frauen und beruht auf der Annahme, Frauen seien dem Mann potentiell zur Verfügung stehende Sexobjekte.

Eine Gesellschaft, welche die Vermarktung des weiblichen Körpers in Werbung und Unterhaltung toleriert, unterstützt dieses Denken. Die Palette sexistischer Gewalt reicht von aufdringlich musternden Blicken, Zungenschnalzen, Pfiffen, anzüglichen Bemerkungen bis hin zu Straftaten wie Vergewaltigungen.

Solche Attacken reduzieren Frauen auf ihren Körper und werten ihren Körper ab.<sup>36</sup>

Gewalt gegen Frauen lässt sich historisch lange zurückverfolgen.

Hatten Frauen lange Zeit keine Rechte, haben sie diese erst im Laufe der letzten Jahrhunderte erkämpft. Früher hatten die Frauen kein Wahlrecht, heute noch werden in der freien Wirtschaft Frauen für die gleiche Tätigkeit schlechter bezahlt als Männer.

In anderen Kulturkreisen haben Frauen heute noch keine oder wenig Rechte. So sieht die Sharia<sup>37</sup> in manchen Islamischen Ländern z.B. bei Ehebruch die Steinigung der Frau bis zum Tode vor während der Mann unbeschadet davonkommt.

## **4.2 Täter und Opfer**

---

<sup>34</sup> Heiliger, S. 183

<sup>35</sup> Broschüre des Bundesinnenministeriums für Frauen und Jugend, (K) ein Kavaliersdelikt?, Bonn 1993

<sup>36</sup> Polizei Hamburg und Senatsamt für die Gleichstellung, Handbuch für Multiplikatoren, S. 8/9

<sup>37</sup> Knauer: Religiöse und soziale Pflichtenlehre im Islam

Sexuell motivierte Gewalt inner- und außerhalb der Familie stellt ein ernstzunehmendes Problem der „Inneren Sicherheit“ dar. Dies deshalb, weil Gewalt bereits in der Familie vorgelebt bzw. erfahren wird.

Nach den Ergebnissen einer bereits 1995 veröffentlichten Untersuchung sind ungefähr drei Viertel der sexuellen Gewaltdelikte im sozialen Nahbereich von Familie und Haushalt angesiedelt, 66% aller Vergewaltigungen wurden im familiären Nahbereich begangen.<sup>38</sup>

In den meisten Fällen kennen sich also Täter und Opfer bereits.

Auch bei den übrigen Gewaltdelikten gegenüber Frauen (Körperverletzung, Nötigung, Freiheitsberaubung, Raub, usw.) besteht schon bei den bekannt gewordenen Straftaten in etwa 75% der Fälle vor der Tat eine Täter-Opfer-Beziehung. Daraus lässt sich ableiten, dass das Dunkelfeld bei denen Frauen Opfer von Personen aus dem sozialen Nahbereich werden, recht hoch ist (etwa 1:10).<sup>39</sup>

Dies bedeutet, dass die Gefahr für die Frau größer ist, Opfer von einer ihr bekannten Person zu werden, als von einer ihr unbekannt Person.

### **4.3 Opferschäden**

In der Viktimologie unterscheidet man zwischen den primären, den sekundären und den tertiären Opferschäden. Bei den primären Opferschäden handelt es sich um die Verletzungen, die direkt durch die Tat verursacht werden.<sup>40</sup>

Sekundäre Opferschäden entstehen vor allem durch den Umgang des sozialen Umfeldes und der Institutionen der sozialen Kontrolle (z. B. Polizei, Staatsanwaltschaft, Gericht) mit dem Kriminalitätsoffer.<sup>41</sup>

Von tertiären Opferschäden ist die Rede, wenn Beeinträchtigungen der Persönlichkeit und der Integrität der verletzten Person durch die Aktivitäten der Hilfseinrichtungen erfolgen.<sup>42</sup>

---

<sup>38</sup> Landskriminalamt Baden-Württemberg, Präventionskonzept, S. 10

<sup>39</sup> Tampe, Verbrechenopfer, S. 24

<sup>40</sup> ebenda, S. 36

<sup>41</sup> ebenda

Opfer von Straftaten wissen nur zu genau, dass die seelischen Folgen oft viel schwerer wiegen, als der entstandene materielle Schaden.

Die Erfahrung zeigt immer wieder, dass es Opfern von Straftaten oft schwer fällt, mit anderen Menschen über die Folgen der Tat und die sich daraus ergebenden bedrückenden Probleme zu sprechen.<sup>43</sup>

Allerdings muss man das Alter des Opfers für mögliche Opferschäden mitberücksichtigen. Während bei einer Straftat der Täter in jedem Fall den Überraschungseffekt des Opfers in sein Kalkül miteinbezieht, um eine effektive Gegenwehr – vor allem bei jüngeren Opfern – zu vermeiden, kommt es bei älteren Frauen als Tatopfer doch relativ häufig zu körperlichen Schäden.<sup>44</sup>

Ein Oberschenkelhalsbruch ist bei älteren Frauen keine Seltenheit. Der Bruch wird oft durch einen Fall oder eine plötzliche heftige Bewegungen ausgelöst, bei denen die Hüftmuskeln überspannt werden.<sup>45</sup>

#### **4.4 Was tun wenn man Opfer geworden ist?**

Aus der kriminologischen Forschung weiß man, dass die meisten Fälle von Gewalt gegen Frauen gar nicht angezeigt werden.

Frauen, die eine ihnen zugefügte Gewalttat nicht zur Anzeige bringen und damit nicht öffentlich machen, vergeben eine Möglichkeit sich zumindest im nachhinein zu wehren.

Männer wissen, dass sie ein geringeres Risiko eingehen, wenn sie Gewalt gegen Frauen verüben.<sup>46</sup>

Jede Frau, die noch nie eine Anzeige erstattet hat, wird sich fragen „Was erlebe ich bei einer Anzeige“?

In einem Selbstbehauptungstraining wird den Teilnehmerinnen auch geschildert wie eine Anzeigenaufnahme abläuft. Die Tat wird bei der polizeilichen

---

<sup>42</sup> ebenda

<sup>43</sup> Weisser Ring, Kriminalitätsoffer finden Hilfe

<sup>44</sup> Tampe, Verbrechensoffer, S. 37

<sup>45</sup> Narciß, S. 470

<sup>46</sup> Tampe, Frauen wehrt Euch endlich, S. 136



Vernehmung neu erlebt und kann eine nicht unerheblich psychische Belastung darstellen.

Zur Vernehmung kann man eine Freundin oder eine vertraute Person mitbringen, die auch während des Vernehmungsvorganges anwesend sein darf, was jedoch von der Zustimmung des vernehmenden Beamten abhängig ist. Dies ist in § 406f (3) der Strafprozessordnung gesetzlich geregelt.<sup>47</sup>

Eine Vernehmung oder Befragung erfolgt durch eine Beamtin. In mancher Literatur ist zu lesen, dass Frauen bei einer Sexualstraftat Ersatzkleidung mitbringen sollten, da die getragene Kleidung bezüglich einer Spurensuche gebraucht wird.

Im Bereich der Polizeidirektion Heidelberg wird jedoch auf die Würde der Frau Rücksicht genommen. Hier liegt für Frauen die Opfer einer Sexualstraftat geworden sind, beim Kriminaldauerdienst Ersatzkleidung bereit.

Wenn eine Frau Gewalt erfahren hat, sollte sie in jedem Fall, auch wenn sie zunächst nicht an eine Strafanzeige denkt, an die Sicherung der Spuren an ihrem Körper denken. Unmittelbar nach einer Körperverletzung oder Vergewaltigung befinden sich am Körper der Frau und an der Kleidung wichtige Spuren, die Aufschluss über Tat und Täter geben können.

Deshalb sollte eine Frau nach einer Gewalttat immer:

- ❖ Einen Arzt aufsuchen, der ihren Körper nach Verletzungen untersucht und diese attestiert
- ❖ alle Kleidungsstücke (auch die Unterwäsche), die sie bei der Tat trug, separat beiseite legen und nicht waschen, da an ihnen wichtige Spuren sein können.<sup>48</sup>

Für das weitere Ermittlungsverfahren ist es am besten, wenn eine Frau gleich nach der Gewalttat so zur Polizei geht, wie sie gerade ist – also mit der Kleidung und mit den Tatspuren am Körper.<sup>49</sup>

---

<sup>47</sup> Tampe, Verbrechensoffer, S. 179

<sup>48</sup> Tampe, Frauen wehrt Euch endlich, S. 139

Das von Gynäkologen in Zusammenarbeit mit dem Kriminaltechnischen Institut beim Landeskriminalamt Baden-Württemberg entwickelte ärztliche Untersuchungsset „rape PROTEC“ bietet Frauen die Möglichkeit, die Ärztin/den Arzt ihres Vertrauens frei zu wählen.<sup>50</sup>

## **4.5 Opferrechte/Opferpflichten**

Das Opfer hat bestimmte Pflichten, aber auch Rechte. Zu den Pflichten zählt z.B. bei der Aufklärung der Straftat mitzuwirken. Kaum ein Kriminalitätsoffer kennt seine Rechte. Der Weisse Ring ist ein Verein, der sich zum Ziel gesetzt hat Kriminalitätsoffer zu unterstützen. Hierunter fallen z.B. Beistand und Betreuung nach einer Straftat, Hilfestellung, Begleitung zu Gerichtsterminen, Beratungsscheck für kostenlose Erstberatung bei einem frei gewählten Anwalt, Übernahme weiterer Anwaltskosten sowie die Durchsetzung sozialrechtlicher Ansprüche (z.B. ärztliche und zahnärztliche Behandlungen, laufende Renten an Geschädigte und Hinterbliebenen, Rehabilitationsmaßnahmen) nach dem Opferentschädigungsgesetz und weitere Leistungen.

Die Rechte sind in einem Merkblatt über Rechte von Verletzten und Geschädigten in Strafverfahren aufgelistet<sup>51</sup>, das dem Opfer durch die die Anzeige aufnehmende Beamtin (oder aufnehmender Beamter) ausgehändigt wird.

## **5. Selbstbehauptungstraining**

### **5.1 Warum Selbstbehauptungstraining**

Die PKS<sup>52</sup> zeigt auf, dass die registrierte Kriminalität (im Langzeitvergleich) in der Bundesrepublik insgesamt deutlich ansteigt. Die PKS wird sowohl auf kommunaler Ebene, wie auch auf Länder- und Bundesebene geführt.<sup>53</sup>

---

<sup>49</sup> ebenda, S. 140

<sup>50</sup> Landeskriminalamt Baden-Württemberg,, Präventionskonzept, Anhang 10

<sup>51</sup> siehe Anlage 4 der Diplom-Arbeit

<sup>52</sup> Polizeiliche Kriminalstatistik

In der PKS werden alle von der Polizei bearbeiteten Straftaten einschließlich der mit Strafe bedrohten Versuche gezählt. Ausgenommen sind Staatsschutz- sowie Verkehrsdelikte und Straftaten die außerhalb der Bundesrepublik Deutschland begangen werden. Einbezogen werden die vom Zoll bearbeiteten Rauschgiftdelikte.<sup>54</sup>

Betrachtet man die PKS kriminalgeographisch, so ist festzustellen, dass sich die Straftaten überproportional häufig in den Städten ereignen und insoweit wiederum in den Großstädten (Stadt-Land-Gefälle).<sup>55</sup>

Ausprägter als die Kriminalitätszahlen erwarten lassen, sind die Bedrohtheitsgefühle (Kriminalitätsfurcht).

Wenn sich das Bedrohtheitsgefühl auf Straftaten bezieht, spricht die viktimologische<sup>56</sup> Forschung von Kriminalitätsfurcht.<sup>57</sup>

Kriminalitätsfurcht bewirkt einen Verlust der Lebensqualität. Die Kriminalitätsfurcht hat nicht nur mit eigenen Opfererfahrungen zu tun.

Auch die Opfererfahrung die Bekannte gemacht haben (z.B. durch Raub oder Diebstahl) oder das selbst erlebte Straßenbild in der Fußgängerzone durch betrunkene Personen oder aggressive Bettler, aber auch durch Existenz- und Zukunftsängste (z.B. Arbeitslosigkeit, Krankheit), Medienberichte und hohe Zuwanderungszahlen kann das Sicherheitsgefühl beeinträchtigt werden.<sup>58</sup>

Verstärkt wird die Kriminalitätsfurcht durch die Medienberichte in denen Gewalttaten aufgebauscht werden. Durch den technischen Fortschritt werden Nachrichten schnell übermittelt und sofort „ausgeschlachtet“. Auch die Zeitungen verkaufen Gewalttaten mit großen, sofort ins Auge fallenden Überschriften und tragen so auch zur Kriminalitätsfurcht bei.

---

<sup>53</sup> Schwind, S. 19

<sup>54</sup> ebenda

<sup>55</sup> ebenda, S. 343

<sup>56</sup> Viktimologie bezeichnet die Lehre vom Opferverhalten

<sup>57</sup> Schwind, S. 388

<sup>58</sup> Schwind, S. 390

„Bad news“ sind für die (meisten) Medien „good news“, weil sie die Aufmerksamkeit ihrer Konsumenten steigern.<sup>59</sup>

Ziffer 11 des Pressekodex z.B. fordert den Verzicht auf eine unangemessene Darstellung von Gewalt und Brutalität sowie den Schutz der Jugend.<sup>60</sup>

Die Bildmedien übernehmen immer mehr die Rolle, die früher den Schulen, den Kirchen und den Familien oblag, nämlich Einfluß auf die Werte, Zielsetzungen und Verhaltensweisen der Gesellschaft zu nehmen.<sup>61</sup>

Darüber hinaus birgt häufiger Konsum von Brutalität in den Medien die Gefahr der Gewöhnung an Aggression und Gewalt. Ohne die notwendige kritische Auseinandersetzung mit dem Gezeigten steigt die Wahrscheinlichkeit, dass ein entsprechendes Verhalten auch im realen Leben praktiziert wird.<sup>62</sup>

Die genannten Phänomene lösen auch Konsequenzen aus, nämlich Vermeidungs- und Abwehrverhalten.

Man geht z.B. bei Dunkelheit nicht mehr auf die Straße, vermeidet die Benutzung schlecht beleuchteter Wege, benutzt für die Heimfahrt ein Frauentaxi, lässt zusätzliche Türschlösser anbringen und denkt daran, eine Waffe (auch illegal?) zu erwerben. Schließlich kann die Bereitschaft nachlassen, Opfern von Straßengewalt zu Hilfe zu eilen.<sup>63</sup>

Frauen glauben aus Angst vor einer Vergewaltigung, sie dürfen keinen Minirock mehr tragen oder müssten sich weniger schminken.<sup>64</sup>

Vergleicht man die bekannt gewordenen Straftaten im Bereich der PD Heidelberg (Stadtkreis Heidelberg und Rhein-Neckar-Kreis) so ist festzustellen, dass im Jahr 2003 die Gesamtzahl der Straftaten um 4,9 % angestiegen ist. Der Anstieg der

---

<sup>59</sup> ebenda, S. 261

<sup>60</sup> ebenda, S. 277

<sup>61</sup> ebenda, S. 265

<sup>62</sup> Programm Polizeiliche Kriminalprävention der Länder und des Bundes, S. 14

<sup>63</sup> Schwind, S. 344

<sup>64</sup> Erhardt, S. 164

Straftaten fand sowohl im Rhein-Neckar-Kreis sowie auch im Stadtbereich Heidelberg statt.

Anhand der auf der nächsten Seite abgebildeten Tabelle lässt sich die Anzahl der bekannten weiblichen Opfer im Zeitraum 2002/2003 im Stadtbereich Heidelberg und Rhein-Neckar-Kreis<sup>65</sup> herauslesen.

<b>Weibliche Opfer</b>	<b>Stadt Heidelberg 2002</b>	<b>Rhein-Neckar-Kreis 2002</b>	<b>Stadt Heidelberg 2003</b>	<b>Rhein-Neckar-Kreis 2003</b>
Sexuelle Nötigung	17	21	6	16
Tötungsdelikte	2	4	6	7
Vergewaltigung	15	26	23	27
Gef./schwere Körperverletzung	84	141	65	153
Einfache Körperverletzung	230	384	179	405

Gewaltkriminalität im öffentlichen Raum ist in besonderem Maße geeignet, Kriminalitätsfurcht in der Bevölkerung zu verbreiten.

Insbesondere Frauen haben ein generelles Bedürfnis, über Opferrisiken und deren Vermeidung aufgeklärt zu werden. Dieses Verlangen wird bei entsprechenden Ereignissen in der Wohngemeinde noch verstärkt.<sup>66</sup>

<sup>65</sup> PD Heidelberg, Jahresbericht zur Sicherheitslage 2003/FEST/K

Demnach finden die bei der Polizeidirektion Heidelberg durchgeführten Informationsveranstaltungen und Selbstbehauptungskurse für potentielle Opfer einen großen Zuspruch und die Nachfrage steigt.<sup>67</sup>

## **5.2 Was ist Selbstbehauptung?**

Die Selbstbehauptung beginnt im Kopf, dort müssen die grundlegenden Verteidigungsmuster angelegt werden.<sup>68</sup>

Die Teilnehmerinnen werden gedanklich darauf hingeführt, Gefahren bereits im Vorfeld zu erkennen. Ihnen werden situative Handlungskompetenzen vermittelt um in gefährlichen Situationen entsprechend zu handeln.

Den Teilnehmerinnen soll aufgezeigt werden, wie und mit welchen Mitteln, im Fall eines Angriffs reagieren können. Die Teilnehmerinnen werden in Prinzipien eingewiesen, z.B. Kraft oder Körpergewicht spielen keine Rolle.

Es werden einfache erlernbare Übungen durchgeführt, die zu körperlichen Selbstbehauptungstechniken entwickelt werden.

In Zusammenhang mit der Lagebeurteilung sollte die Frau darauf hingewiesen werden, dass sie sich auch auf ihre eigene Intuition verlassen kann („Wie könnte ich die Tat erfolgreich verhindern?“).

Die Verwendung des jeweiligen Abwehrmittels liegt stets im Ermessen des Opfers.<sup>69</sup>

## **5.3 Das Selbstbehauptungstraining bei der PD Heidelberg**

---

<sup>66</sup> Skript der Polizeidirektion Heidelberg, FESSt/Kp

<sup>67</sup> Rhein-Neckar-Zeitung vom 28.03.2001

<sup>68</sup> Landeskriminalamt Baden-Württemberg, Präventionskonzept, S. 5

<sup>69</sup> ebenda, S.23

Das Selbstbehauptungstraining wird bei der PD Heidelberg seit 1998 angeboten. Zuvor wurde es durch die drei Beamten EPHK Deck, POK Oestinger und EKHK Bartmann entwickelt. Bei der Polizeidirektion Heidelberg wurden interessierte und geeignete Beamte von den Polizeirevieren sowie der Kriminalpolizei als Multiplikatoren für das Selbstbehauptungstraining ausgebildet.

Die Polizeidirektion Heidelberg hat auf dem Gebiet „Schutz vor Gewaltkriminalität – Selbstbehauptung für potentielle Opfer“ Pionierarbeit geleistet. Die PD Heidelberg konnte das Programm bereits flächendeckend in ihrem Zuständigkeitsbereich anbieten, bevor die landesweite Umsetzung empfohlen wurde. Am Landeskonzept (LKA Baden-Württemberg, Präventionskonzept, Gewalt gegen Frauen) war EKHK Bartmann von der PD Heidelberg in erheblichem Maße beteiligt.<sup>70</sup>

Bei der PD Heidelberg gibt es zurzeit 60 Verhaltenstrainer(-innen) wobei 55 von den Polizeirevieren und 5 aus den Reihen der Kriminalpolizei stammen.<sup>71</sup>

Das Selbstbehauptungstraining findet in Schulen, in Altenheimen, bei Vereinen in geeigneten Räumlichkeiten oder bei den Polizeirevieren statt. Das Selbstbehauptungstraining besteht aus theoretischen und praktischen Elementen, die miteinander verknüpft werden.

Die Durchführung des Selbstbehauptungstrainings kann bedarfsorientiert am gleichen Tag oder an unterschiedlichen Tagen erfolgen. Hierbei wird auf die Bedürfnisse der Teilnehmerrinnen (Schule, Beruf, usw.) Rücksicht genommen.

Die Kurse dauern bedarfsorientiert ca. 6-8 Stunden. Die Polizeibeamten tragen Sportkleidung oder normale Straßenkleidung (keine Uniform) um die Hemmschwelle der Teilnehmerinnen zu senken. Nach Möglichkeit sollten die Kurse von einem Verhaltenstrainer und einer Verhaltenstrainerin in Co-Moderation durchgeführt werden.

---

<sup>70</sup> Skript der Polizeidirektion Heidelberg, FESSt/Kp

<sup>71</sup> Stand August 2004, FESSt/Kp

Die ideale Gruppengröße der Teilnehmerinnen beträgt 12 Personen. In der Regel nehmen zwischen 14 und 18 Personen an einem Selbstbehauptungskurs teil. Die Höchstzahl an Teilnehmerinnen ist auf 20 Personen begrenzt.

Die grundlegende Kursgestaltung sollte so durchgeführt werden:<sup>72</sup>

- ❖ Inhalte vorwiegend theoretisch
- ❖ psychologisch-taktisches Verhalten
- ❖ viele Informationsdefizite auffüllen
- ❖ Prinzipienvermittlung
- ❖ Prinzip der einfachen Handhabung
- ❖ wenig Techniken
- ❖ nur positive Botschaften vermitteln
- ❖ positive eigene Haltung kritisch überprüfen
- ❖ eigene Überzeugung spüren lassen
- ❖ Befindlichkeiten der Teilnehmerinnen aufnehmen

## **5.4 Zielgruppe**

Das vorgestellte Programm ist insbesondere auf folgende Zielgruppen ausgerichtet:

- ❖ Frauen und Mädchen ab 14 Jahre
- ❖ Ältere Menschen ab 60 Jahren
- ❖ Behinderte
- ❖ Männer

Die Altersgruppe von 15 – 20 Jahren ist als Opfer von Straftaten am stärksten belastet.

## **5.5 Ziele des Selbstbehauptungstraining**

---

<sup>72</sup> Deck/Bartmann, Kurzleitfaden für Verhaltenstrainer, S. 10



Ziele des Selbstbehauptungstrainings sind Handlungsmöglichkeiten aufzuzeigen, wie man Gefahrensituationen erkennen, richtig einschätzen und erfolgreich überstehen kann. Ein weiteres Ziel ist die Selbstsicherheit zu stärken.<sup>73</sup>

Im Selbstbehauptungstraining muss durch die Verhaltenstrainer auf diese, von den TeilnehmerInnen selbst zu leistende, geistige Arbeit aufmerksam gemacht und deutlich vermittelt werden, dass die wirkliche Stärke nicht in der Kraft, sondern in der geistigen Überlegenheit liegt.

Diese resultiert aus dem antizipierenden Denken, der klaren Struktur der Abwehrmöglichkeiten, polizeilichen Informationen und einer handvoll Techniken.<sup>74</sup>

Die TeilnehmerInnen sollen dahin geführt werden in der Interventionsphase ihre Chancen zu suchen, zu beurteilen und zu nutzen.<sup>75</sup>

Die Fähigkeit mit bisher unbekanntem Situationen besser umzugehen wächst, da evtl. bevorstehende Erlebnisse vorausgedacht – antizipiert – wurden und alte „Programme“ gelöscht werden.

Im Verlauf des Trainings gelingt es immer besser zu antizipieren und dadurch immer mehr Selbstbehauptungspotential zu entwickeln.<sup>76</sup>

Der Knackpunkt liegt in der Bereitschaft, den Verteidigungswillen umzusetzen und die Technik – verbal und nonverbal – auch anzuwenden.<sup>77</sup>

Es gibt nur ein Grundprinzip der Selbstbehauptung: Die wirksamste Waffe ist so schnell wie möglich gegen den verwundbarsten Punkt des Angreifers einzusetzen.<sup>78</sup>

---

<sup>73</sup> Landeskriminalamt Baden-Württemberg, Präventionskonzept, S. 5

<sup>74</sup> ebenda

<sup>75</sup> Deck/Bartmann, Kurzleitfaden für Verhaltenstrainer, S. 7

<sup>76</sup> Polizeidirektion Heidelberg, Selbstbehauptungsskript

<sup>77</sup> Landeskriminalamt Baden-Württemberg, Präventionskonzept, S. 5

<sup>78</sup> Dominy, S. 11

Ein Selbstbehauptungstraining hilft, sich die Möglichkeiten und eigenen Grenzen der Selbstbehauptung bewusst zu machen. Selbstbehauptung ist kein Kampfsport und heißt auch nicht, Gewalt einfach mit Gewalt zu beantworten.

Selbstbehauptungstraining beinhaltet ein mentales Training und vermittelt Körpertechniken und Strategien für verschiedene Situationen um Gewalt mit den vorhandenen Kräften gezielt zu begegnen.<sup>79</sup>

Auf diese Weise wird man gestärkt in dem Wissen, dass man sich auf sich selbst verlassen kann. Das sind eine gute Erfahrung und ein beglückendes Gefühl.

Bei Personen die bereits Gewalt erlebt haben, werden im Selbstbehauptungstraining auch Erinnerungen wachgerufen und Denkprozesse in Gang gesetzt, die schmerzhaft sind.<sup>80</sup>

Selbstbehauptung erhebt nicht den Anspruch das man dadurch unverwundbar wird, aber sie gibt einem im Falle eines Angriffs eine bessere Chance diesen abzuwehren oder unbeschadet zu überstehen.<sup>81</sup>

Frauen können sich erfolgreich wehren – in 75% der Fälle führt Gegenwehr zum Abbruch des Angriffs. Körperliche Abwehr ist jedoch nicht immer erforderlich, andere (z.B. verbale) Mittel können ebenso geeignet sein, den Angriff abzuwehren.<sup>82</sup>

Eine gestärkte Selbstbehauptung bringt mehr Selbstvertrauen. Die Chance nicht Opfer zu werden, ist umso größer je selbstbewusster man auftritt und je konsequenter man handelt.<sup>83</sup>

Durch gestärktes Selbstvertrauen kann man:

- ❖ Sicherer Auftreten
- ❖ Gefahrensituationen früher erkennen
- ❖ Angemessen reagieren

---

<sup>79</sup> Hamburger Senatsamt für Gleichstellung, S. 11

<sup>80</sup> ebenda

<sup>81</sup> Dominy, S. 8

<sup>82</sup> LKA BW, Präventionskonzept, S. 5

<sup>83</sup> Landeskriminalamt Baden-Württemberg, Präventionskonzept, S. 6

- ❖ Die versuchte – oder möglicherweise vollendete Tat anschließend leichter verarbeiten.

In einem Selbstbehauptungstraining soll die persönliche Handlungskompetenz der Teilnehmerinnen erhöht werden durch:

- ❖ Mentale Vorbereitung
- ❖ Handlungsmöglichkeiten
- ❖ Verhaltenshilfen

um künftig Gefahrensituationen besser einschätzen zu können.<sup>84</sup>

Auf der emotionalen Ebene soll ein erhöhtes Maß an Selbstsicherheit durch Reduktion von Unsicherheitsgefühlen, Hilflosigkeit und Verletzbarkeit erreicht werden.<sup>85</sup>

Im Verhalten soll sich ein erhöhtes Maß an Selbstsicherheit durch ein breiteres Verhaltensrepertoire, eine größere Anzahl von zur Verfügung stehenden Handlungsalternativen und die Möglichkeit zu einem lösungsorientierten Verhalten in Konfliktsituationen zeigen.<sup>86</sup>

Auf der kognitiven Ebene sollte sich ein erhöhtes Maß an Selbstsicherheit durch das verstärkte Erleben von Einfluss- und Handlungsmöglichkeiten in unterschiedlichen Situationen bemerkbar machen. Es soll erreicht werden, die Selbstwirksamkeit höher einzuschätzen und Gegebenheiten als kontrollierbar einzustufen.<sup>87</sup>

## **6. Ablauf eines Selbstbehauptungstrainings<sup>88</sup>**

### **6.1 Vorstellung**

---

<sup>84</sup> Polizeidirektion Heidelberg, Faltblatt „Schutz gegen Gewalt“

<sup>85</sup> Kriminalistik 11/97, S. 707

<sup>86</sup> ebenda

<sup>87</sup> Kriminalistik 11/97, S. 707

<sup>88</sup> Die Inhalte für den Selbstbehauptungskurs basieren auf Erfahrungswerten oder wurden im Wesentlichen dem Handskript für Verhaltenstrainer und internen Quellen der PD Heidelberg entnommen. Andere Quellen wurden angegeben.

Zu Beginn werden die Teilnehmerinnen begrüßt und die Verhaltenstrainer stellen sich vor. Die Teilnehmerinnen werden gefragt, ob man sich mit „Du“ oder „Sie“ anreden soll. Ziel ist die Ansprache mit „Du“ damit bereits eine erste Hemmschwelle der Teilnehmerinnen gegenüber den Polizeibeamten abgebaut und eine vertraute Atmosphäre geschaffen wird.

Es wird erklärt, dass es sich um einen Präventiv-/Vorbeugungskurs handelt. Personen, die bereits Gewalt erfahren und dies psychisch nicht verarbeitet haben, können in ein Loch/Flashback fallen. Die Teilnehmerinnen unterschreiben zunächst einen Haftungsausschluss, wo sie auf Forderungen für entstandene Schäden gegen das Land Baden-Württemberg und die Verhaltenstrainer verzichten.

Die Bereiche Theorie und Praxis werden miteinander verknüpft und entsprechend anmoderiert.

Nun werden die Teilnehmerinnen gebeten, sich kurz vorzustellen, um sich gegenseitig kennen zu lernen.

Die Teilnehmerinnen können sich nun äußern, ob sie bereits einen Kurs besucht haben und was sie von dem Kurs erwarten.

Es gibt keine Verpflichtung und Bewertung von Aussagen.

Den Teilnehmerinnen wird kurz ein Lagebild der Gewaltkriminalität in Heidelberg und im Rhein-Neckar-Kreis in Form einer Statistik präsentiert und erläutert um Straftaten und Kriminalitätsbrennpunkte aufzuzeigen.

Den Teilnehmerinnen wird erklärt, wie man selbstsicher auftritt. Man spricht mit einer deutlich lauten, sicheren Stimmlage, schaut dem Gegenüber ins Gesicht ohne ihn anzustarren. Man benutzt hierbei klare verständliche Worte.

Verbale Reaktionen werden durch die Stimme verursacht. Die Stimme artikuliert eine Einstellung zu dem, was um einen herum passiert. Durch Lautstärke, Betonung, Gestik und Mimik gibt man dem Angreifer mit allen zur Verfügung stehenden Sendemitteln eine Botschaft, die er wiederum vernetzt über alle Sinne empfängt.<sup>89</sup>

---

<sup>89</sup> Landeskriminalamt Baden-Württemberg, Präventionskonzept, Anhang 8, S. 5

Man geht aufrecht und sicher und nimmt keine gebückte, demütige Haltung („Mauerblümchen“) ein.

Den Teilnehmerinnen sollen nur positive Botschaften vermittelt werden, z.B. „Ich bin wer“ und „Wehren lohnt sich“.

## **6.2 Was kann man gegen Übergriffe tun?**

Selbstbehauptung besteht darin, Angriffe abzuwehren oder selbst zu beginnen, verbal, nonverbal oder mit körperlicher Gewalt. Körperliche Gewalt kann durch Treten, Schlagen, usw. erfolgen. Auf Beißen und Kratzen sollte man ebenso verzichten wie auf Faustschläge in den Mundbereich (Zähne), da hier die Verletzungs- und Infektionsgefahr (z.B. Aids, Hepatitis) für sich selbst zu groß ist.<sup>90</sup>

Im Falle der körperlichen Selbstbehauptung darf man nicht zur „Furie“<sup>91</sup> werden, sondern muss kontrollierte Abwehrmaßnahmen treffen.

Für den Zweck der Selbstbehauptung gibt es Hilfsmittel.

Der Einsatz von Waffen und Gegenständen zum Zwecke der Selbstbehauptung wird im Selbstbehauptungstraining angesprochen.

Den Teilnehmerinnen werden Gegenstände zur Selbstbehauptung wie z.B. Reizgas, Mini-Schrillalarmer, Messer, die es frei käuflich zu erwerben gibt gezeigt. Jedoch ist für die Handhabung dieser Gegenstände etwas Übung erforderlich.

So ist z.B. der Einsatz eines Messers ist für den Angegriffenen aber auch für den Angreifer – immer extrem gefährlich. Wer bei einer Bedrohung ein Messer zieht, muss damit rechnen, dass sein Gegner ebenfalls zu seinen Waffen greift und diese auch anwendet.

Bei einer Messerstecherei kann man nicht mehr zwischen „kampfunfähig machen“ und „töten“ unterscheiden.<sup>92</sup>

---

<sup>90</sup> Landeskriminalamt Baden-Württemberg, Präventionskonzept, S. 24

<sup>91</sup> Duden: Rachegöttin/wütendes Weib

<sup>92</sup> Faermann, S. 124

Tränengas, oder – um den korrekten Begriff zu benutzen – Reizgas wird mit Sprühdosen versprüht oder mit einer Gaspistole (oder –Revolver) verschossen. Man kann Gaswaffen verdeckt mit sich führen, das Problem liegt aber auch bei diesen Verteidigungsmitteln darin, dass der Gegner sehr nah herankommen muss, auf eine Entfernung von 1-2 Metern, damit das Gas wirkungsvoll eingesetzt werden kann.<sup>93</sup>

Bei einer Verteidigung mit Gas ist die Umgebung, vor allem der Wind zu beachten. Befindet man sich auf freiem Gelände mit starkem Gegenwind, dann wird die Wirkung des Gases kaum den gewünschten Effekt haben.<sup>94</sup>

Diese Gegenstände muss man im Ernstfall natürlich bereithalten und nicht erst noch suchen müssen.

Wirksame Waffen sind auch Gegenstände die man fast immer dabei hat.

So ist der Haustür- oder Fahrzeugschlüssel eine geeignete Waffe. Man hält ihn fest in der Hand und kratzt oder sticht ihn bei einem Angriff dem Täter in das Gesicht. Auch die Handtasche kann als Waffe eingesetzt werden, wenn man sie mit voller Wucht auf den Täter schlägt. Eine zusammengerollte Zeitung bietet sich ebenfalls als Stichwaffe an. Ein hochhackiger Damenschuh oder Regenschirm kann als Waffe eingesetzt werden. Hierbei muss man die empfindlichen Körperstellen des Täters berücksichtigen.<sup>95</sup>

Aus Sicht der Polizei gibt es keine Waffen und Geräte, die generell und bedingungslos zur Abwehr von Angriffen empfohlen werden können.<sup>96</sup>

Nonverbale Reaktionen sind bewusst oder unbewusst ausgeführte Gesten, die man als eine Sprache des Körpers bezeichnen kann. Mit der Gesten- und Gebärdensprache wird mitunter mehr mitgeteilt als mit Worten.<sup>97</sup>

---

<sup>93</sup> ebenda, S. 123

<sup>94</sup> ebenda

<sup>95</sup> Dominy, S. 52/53

<sup>96</sup> Landespolizeidirektion Stuttgart II, S. 16

<sup>97</sup> Landeskriminalamt Baden-Württemberg, Präventionskonzept, Anhang 8, S.1

Bei Übergriffen ist wichtig dem Täter gegenüber das „Sie“ zu wahren. So sollen andere Personen erkennen: „Die kennen sich ja gar nicht“!

Den Täter soll man nicht beleidigen, um seine Aggression nicht noch zu fördern.

Die Teilnehmerinnen werden daraufhin sensibilisiert, dass sie in einer entsprechenden Situation Personen und Sachen und Umgebung beobachten und im Notfall Öffentlichkeit herstellen indem man gezielt Leute anspricht, z.B.: „Hallo Sie da im roten Mantel“ oder „Hallo Sie, der Herr mit der Brille“ oder laut schreit.

Der Schrei ist eine der wichtigsten Waffen<sup>98</sup>. Beim Schreien soll man aber nicht „Hilfe“ rufen sondern „Feuer“. Es hat sich gezeigt, dass Personen auf „Hilfe“ nicht reagieren aber auf „Feuer“ scheint erstens die Sensationslust der Personen und zweitens Betroffenheit (Es könnte ja auch bei mir sein!) bei den Personen hergestellt zu werden. Die Personen schauen aus dem Fenster und den Türen um zu sehen wo und wie es brennt.<sup>99</sup>

Auch ein potentieller Täter leidet unter Tat-Stress, den er möchte bei seiner Tat nicht entdeckt werden. Nach vorliegenden Untersuchungsergebnissen flüchteten 60 % der Angreifer nachdem sie angeschrien wurden.<sup>100</sup>

Die Möglichkeit Öffentlichkeit herzustellen besteht auch darin, an einem Haus zu klingeln, Taxi- oder Busfahrer anzusprechen, in eine nahe gelegene Gaststätte zu flüchten oder notfalls eine Scheibe einzuwerfen.

Ein wichtiger Punkt ist der Persönlichkeitskreis. Hierbei streckt die Teilnehmerin die Hand aus und dreht sich einmal um die eigene Achse. Nur Personen die sie mag, lässt sie in diesen Bereich.

Bei den Kursen erlebt man immer wieder das auch dass „Nein-Sagen“ für die meisten Frauen, nicht nur in der Wirklichkeit, sondern auch bei den Rollenspielen ein Problem ist. Die Frauen sollen sich durch „Nein-Sagen“ behaupten.

---

<sup>98</sup> Landeskriminalamt Baden-Württemberg, Präventionskonzept, Anhang 8, S. 5

<sup>99</sup> ebenda, S. 6

<sup>100</sup> ebenda, S. 5

Hier sind zunächst viele mit Hemmungen konfrontiert, denn Frauen werden in der Regel dazu erzogen, sich schwach zu fühlen, weniger Raum zu beanspruchen, anderen Platz zu machen und vor allem nicht „Nein!“ zu sagen.<sup>101</sup>

Für viele Frauen scheint „Nein“ ein Fremdwort zu sein. Trotz Emanzipationsbewegung, finanzieller Unabhängigkeit und Selbstbestimmung haben Frauen häufig große Schwierigkeiten, sich abzugrenzen. Ringen sie sich doch einmal dazu durch, kämpfen sie hinterher mit schlechtem Gewissen.<sup>102</sup>

Die moderne Frau ist in einer misslichen Lage. Sie ist in vielen Eigenschaften das Produkt von Jahrtausenden, in denen die Frau sich dem Mann unterwarf.<sup>103</sup> Nun strebt sie nach Unabhängigkeit.

Die Frauen sollen dahin geführt werden, dass wenn sie „Nein“ meinen sich auch trauen „Nein“ zu sagen. Dieses Nein soll laut, klar, deutlich und unmissverständlich ausgesprochen werden.

Wenn die Teilnehmerinnen zur Selbstbehauptung treten oder schlagen sollen sie durch eine Reizüberflutung beim Täter viele Treffer setzen, da der Mann nur zwei bis drei Reize verarbeiten kann. Das Gehirn eines Mannes ist darauf programmiert, eins nach dem anderen zu erledigen und nicht mehrere Sachen gleichzeitig. Bei Frauen sind stets beide Gehirnhälften aktiv. Sie können mehrere unterschiedliche Sachen gleichzeitig tun.<sup>104</sup>

Den Teilnehmerinnen werden die empfindlichen Stellen am Körper des Mannes vom Kopf in Richtung Füße erklärt.

Abwehrwaffen und Geräte haben den Zweck durch überraschende Anwendung den Angreifer kurzfristig zu stoppen oder abzulenken um sich die Flucht zu ermöglichen.<sup>105</sup>

---

<sup>101</sup> Polizei Hamburg und Senatsamt für Gleichstellung,  
Handbuch für Multiplikatoren, S. 11

<sup>102</sup> Dahm, S. 35

<sup>103</sup> Dreikurs, S. 147

<sup>104</sup> Pease, Allen & Barbara, S. 95/96

<sup>105</sup> Landespolizeidirektion Stuttgart II, S. 16



Das Ziel muss jedoch immer sein, den Täter soweit abzulenken, dass man Zeit zur Flucht hat.

### **6.3 Wo lauern Gefahren?**

Es gibt keine bestimmten Zeiten für Straftaten. Generell kann sich jede Straftat zu jeder Zeit an jedem Ort ereignen.

Jeder kann Täter sein. In den meisten Fällen bei den Sexualstraftaten besteht in den meisten Fällen eine Vorbeziehung, d.h. Täter und Opfer kennen sich, wenn auch im weiteren Sinne.

Je enger die Beziehung zwischen Opfer und Täter ist, desto wahrscheinlicher wird der Tatort in einem geschlossenen Raum zu finden sein, während bei fehlender Täter-Opfer-Beziehung der Tatort im Freien überwiegt. Bei erst kurz bestehender Beziehung ist das Auto häufigster Tatort.<sup>106</sup>

Ein Beispiel bildet das Trampen junger Mädchen und Frauen, die sich dadurch einem erhöhten Risiko aussetzen, vergewaltigt zu werden. Der Täter kann für die Vergewaltigung einen geeigneten Tatort und sogar eine besonders günstige Tatzeit auswählen.<sup>107</sup>

### **6.4 Wie kann man Gefahren vorbeugen?**

Viele Frauen meiden öffentliche Verkehrsmittel vor allem zur Nachtzeit aus Angst vor sexuellen Übergriffen oder Belästigungen. Hier sollen Frauen beim Fahrer einsteigen und sich in der Nähe des Fahrers aufhalten. Bei einer Gefahr kann der Fahrer über die Leitstelle Hilfe herbeirufen.<sup>108</sup>

---

<sup>106</sup> Landeskriminalamt Baden-Württemberg, Präventionskonzept, S. 13/14

<sup>107</sup> Schwind, S. 374

<sup>108</sup> Landeskriminalamt Baden-Württemberg, Präventionskonzept, Anhang 9, S. 5

In Parkhäusern sollten die Frauen vorhandene Frauenparkplätze benutzen. Dort können sie über angebrachte Sicherheitseinrichtungen Hilfe herbeirufen. Zudem sollten sie den Fahrzeugschlüssel in der Hand halten. So können sie schneller die Fahrzeurtür öffnen und sich in Sicherheit bringen. Zudem können sie den Schlüssel im Notfall als Waffe benutzen.<sup>109</sup>

Die Stadt Heidelberg bietet Frauen seit dem 27.10.99 SOS-Handys an, die dort kostenlos ausgeliehen werden können.<sup>110</sup> Frauen, die sich unsicher fühlen oder Angst vor Übergriffen haben, haben somit die Möglichkeit jederzeit Hilfe herbeizurufen.

Die Stadt Heidelberg bietet ebenfalls ein Frauen-Nachttaxi an, das Frauen in der Zeit zwischen 22.00 und 06.00 Uhr gegen eine geringe Gebühr nutzen können. Für Frauen ab 60 Jahren steht dieses Frauen-Nachttaxi bereits ab 20.00 Uhr zur Verfügung. Das Frauen-Nachttaxi können Frauen und Mädchen ab 14 Jahre benutzen. Das Frauen-Nachttaxi führt Fahrten allerdings nur innerhalb der Stadtgrenzen von Heidelberg durch.<sup>111</sup>

## **6.5 Straftaten/Notwehrrechte**

Den Teilnehmerinnen werden die wichtigsten Straftatbestände und die Notwehrrechte aus dem Strafgesetzbuch und dem Bürgerlichen Gesetzbuch erläutert.

So werden die Vergewaltigung, Nötigung, Körperverletzung, Vergewaltigung und andere Straftaten angesprochen.

Ein sehr wichtiger Punkt im Selbstbehauptungstraining sind die Notwehrrechte. Notwehr ist die Verteidigung, die erforderlich ist, um einen gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwenden.<sup>112</sup>

---

<sup>109</sup> ebenda, S. 6

<sup>110</sup> Stadt Heidelberg, Heidelberg Kampagne, S. 89

<sup>111</sup> ebenda, S. 82/83

<sup>112</sup> Strafgesetzbuch, Legaldefinition

Den Teilnehmerinnen soll aufgezeigt werden, dass sie sich in begründeten Notwehrsituationen mit allen Mitteln wehren dürfen.

Denn das Maß der erforderlichen Abwehr eines rechtswidrigen und gegenwärtigen Angriffs richtet sich nach den gesamten Umständen, unter welchen sich Angriff und Abwehr abspielen, insbesondere auch nach der Stärke und Gefährlichkeit des Angreifers und den Verteidigungsmöglichkeiten des Angegriffenen.

So darf die Angegriffene grundsätzlich das für sie erreichbare Abwehrmittel wählen, das eine sofortige und endgültige Beseitigung der Gefahr erwarten lässt.

Überschreitet der Täter die Grenzen der Notwehr durch Verwirrung, Furcht oder Schrecken, so wird er nicht bestraft.

Die Überschreitung der Notwehr ist grundsätzlich strafbar. Eine Ausnahme macht § 33 StGB für den Täter, der die Grenzen der Notwehr aus Verwirrung, Furcht oder Schrecken überschreitet.

Der Täter wird nicht bestraft, wenn eine echte Notwehrsituation vorgelegen hat oder die in § 33 StGB genannten Affektgründe ursächlich für die Notwehrüberschreitung gewesen sind.<sup>113</sup>

Nach erfolgten Notwehrhandlungen sollte sofort die Polizei informiert werden, damit neben der Fallbearbeitung auch möglicherweise verursachte Verletzungen des Angreifers ärztlich versorgt werden können.<sup>114</sup>

## **6.6 Spiele / Rollenspiele / praktische Selbstbehauptungshandlungen**

Zu Beginn wird ein kurzes Aufwärmtraining mit einfachen Übungen durchgeführt, z.B. Lockern aus der Hüfte.

Anschließend können Spiele mit Luftballons durchgeführt. Die Ballons müssen durch die Frauen aufgeblasen werden, wobei zu beobachten ist, dass es hier seitens der Frauen bereits die ersten Probleme gibt, dies zu bewerkstelligen.

---

<sup>113</sup> VDP, Erläuterungen, S. 37

<sup>114</sup> Landeskriminalamt Baden-Württemberg, Präventionskonzept, S. 24

Anschließend werden die Ballons mit den Vornamen der Frauen versehen. Nun laufen sie mit dem Ballon, der vor den Körper gehalten wird in einem engen Kreis durcheinander. Hierbei gilt es den Ballon zu schützen, während die Frauen versuchen, sich gegenseitig den Ballon aus der Hand zu schlagen.

Nun ein Kreis gebildet und jede Frau wirft den Ballon in den Kreis. Nun rufen die Frauen ihren Namen und laufen los und holen ihren Ballon wieder.

Jetzt wird der Ballon durch die Frauen zum Platzen gebracht. Hierbei rufen die Teilnehmerinnen ebenfalls ihren Namen oder „Nein“. Auch hier zeigt die Erfahrung, dass einige der Frauen sich dies nicht zutrauen und erst überzeugt werden müssen, dass beim platzen lassen des Ballons keine Gefahr besteht.

Der Sinn dieser Übung liegt darin, bei den Teilnehmerinnen die Hemmschwelle zu senken.

Die Frauen können das Schlagen üben. Hierbei schlagen die Frauen gegen ein Kissen. Dies kann mit der flachen Hand oder mit der Faust geschehen. Den Frauen wird vor Beginn der Übung gezeigt, wie man eine Faust macht.

Danach treten die Frauen gegen ein Kissen um das Treten zu üben. Hierbei treten sie von vorn und von der Seite.

Die Frauen sollen die Bereitschaft erlangen, sich gegen einen Angriff wehren zu wollen.

In Rollenspielen wird geübt, wie man sich gegen Angriffe, gleich ob verbaler oder körperlicher Art wehrt und die eigenen Kräfte kennen lernt.

So vielseitig wie die praktische Verwendung von Rollenspielen, so unterschiedlich können die im Einzelfall angesteuerten Ziele sein. In den Programmbeschreibungen von Kommunikations- und Verhaltenstrainings werden beispielsweise Lernziele wie die folgenden aufgezählt: Abbau von Hemmungen, Entwicklung von Selbstsicherheit, Verbesserung der

Selbstwahrnehmung, Vergrößerung des Einfühlungs- und Durchsetzungsvermögens.<sup>115</sup>

Das Rollenspiel ist ein wichtiger Teil des Kurses. Das Rollenspiel gilt als eine der wichtigsten Methoden bei der Beobachtung und Veränderung von Verhalten, ist aber bisher forschungstechnisch wenig untersucht worden. Auch das Rollenspiel ist eine gewisse Form der Wirklichkeit; man kann es filmen, mit Tonbandgeräten aufzeichnen, es wirkt auf Zuschauer und wirkt auf die Beteiligten ein, hinterlässt Spuren im Alltag.<sup>116</sup>

Das Rollenspiel ist ein im erheblichen Maße handlungsorientiertes Spielverfahren. Das Verhalten der Teilnehmer ist im Rollenspiel von Rollen geprägt, die erfahren, gewechselt und geändert werden.

Die Spielerfahrung schafft für den Rollenhandelnden die Voraussetzungen einer Rollendistanz, mit deren Hilfe die Rollen in der Lebenswirklichkeit unterschiedlich gestaltbar sind.<sup>117</sup>

Umstritten ist, ob die Frauen gegen ein bewegliches Objekt kämpfen sollen. Ein Verhaltenstrainer zieht einen FIST-Anzug an. Hierbei handelt es sich um einen gepolsterten Schutzanzug, der die Tritte und Schläge soweit dämpft, so dass der Träger dieses Anzuges keine Schmerzen verspürt. Dies ist die einzige Möglichkeit für die Frauen gegen ein bewegliches Ziel zu kämpfen.

Die Frauen werden vom Verhaltenstrainer angegriffen und wehren sich dann durch Schläge und Tritte. Der zweite Verhaltenstrainer hat eine Pfeife und pfeift sobald ein Wirkungstreffer erzielt ist, der in Wirklichkeit einen Angreifer außer Gefecht setzen würde. Die Frauen müssen den Angriff dann sofort abbrechen.

Der Nachteil am FIST-Anzug ist, dass es für die Frauen so aussieht, als ob sie keine erkennbaren Wirkungstreffer erzielen.

---

<sup>115</sup> Bliesner/Brons-Albert, S. 13

<sup>116</sup> Marsal, S. 98

<sup>117</sup> Broich, S. 11

Ein gepolsterter Kampfanzug, in dem der Trainer gegen Tritte und Schläge der Frauen geschützt ist, sollte nur innerhalb der Polizei eingesetzt werden. Sofern vorhanden, kann er kurz vorgeführt werden, ein längeres Training sollte sich jedoch nicht anschließen.

Der Kursteilnehmer, der öfter auf den „Angreifer“ einschlägt erfährt, dass seine Abwehrschläge keinen erkennbaren Erfolg erzielen, ein Gefühl der Ohnmacht macht sich breit. Es wird daher vorgeschlagen, auf andere Gegenstände, wie z.B. Medizinball oder Schlagkissen zurückzugreifen, auf die die Frauen schlagen, um ihre Abwehrtechniken üben zu können.<sup>118</sup>

Die Frauen werden hierbei auch auf das Fluchtverhalten sensibilisiert und soweit möglich wird auch ein Angriff bei Dunkelheit/schlechten Sichtverhältnissen simuliert.

Danach erfolgt ein Abschlussgespräch wobei die Frauen auch Kritik äußern können. Anschließend erfolgt die Verabschiedung.

## **6.7 Warum Selbstbehauptungskurse durch die Polizei ?**

Warum wird Selbstbehauptungstraining durch die Polizei durchgeführt? Könnte man das Selbstbehauptungstraining nicht auch durch Sportvereine oder Kampfsportvereine durchführen lassen?

Ein Selbstverteidigungskurs in einem Kampfsportverein ist eher dazu geeignet, mehr Selbstvertrauen zu gewinnen, als den Kampfsport so zu erlernen, dass er effizient angewendet werden kann.

Strebt man ein hohes Maß an Können in der Kampfkunst an, so ist in der Tat ein ausgedehntes Training erforderlich.

Aber einige Wochen Training unter der Anleitung eines erfahrenen Lehrers können erstaunliche Ergebnisse bewirken.<sup>119</sup>

---

<sup>118</sup> Bartmann in Landeskriminalamt Baden-Württemberg, Präventionskonzept, Prüfmerkmale für Frauen-Selbstverteidigungskurse, S. 2

<sup>119</sup> Dominy, S. 7

Wenn man Unsicherheit ausstrahlt, wird man schneller zum Opfer als wenn man bewusst oder unbewusst signalisiert, dass man sich nicht alles gefallen lässt. Darüber hinaus macht sich ein regelmäßiges Konditionstraining bezahlt, wenn man schnell weglaufen muss.<sup>120</sup>

Die Kampfsportarten sind in der Tat nur bedingt für die Selbstbehauptung von Frauen geeignet. Sie werden für einen sportlichen Wettbewerb und nicht für einen Kampf auf der Straße trainiert. Deshalb sparen diese Kampfsportarten besonders empfindliche Körperstellen aus.

Um sich aus einer lebensgefährlichen Situation zu befreien müssen Frauen aber genau auf diese Körperstellen ihre Selbstbehauptungsmaßnahmen abzielen.<sup>121</sup>

Die Polizei verfügt über vielfältige Erfahrungen aus Statistiken, Opfer- und Tätergesprächen.

Die Polizei hat zudem das rechtliche Wissen um die Frauen zu schulen. Dies wäre in den Vereinen sicherlich ein Problem.

Weiterhin hat die Polizei tagtäglich mit Gewalt zu tun. In den Vereinen werden Kampftechniken vermittelt, die man erst erlernen muss.

In den Vereinen werden zunächst die Bewegungslehre, Grundtechniken, Blocktechniken und verschiedene andere Techniken vermittelt.<sup>122</sup>

Bis man diese Kampftechniken dann intensiv beherrscht ist ein ausgedehntes Training erforderlich.<sup>123</sup>

Der Laie, der bisher noch nichts mit Kampfsportarten zu tun hatte, ist hier schnell überfordert und könnte schnell die Lust verlieren.

Beim Selbstbehauptungstraining geht es nur darum einen Angriff mit einfachen Mitteln abzuwehren, ohne das man groß darüber nachdenken muß wie man den Angriff abwehrt.

---

<sup>120</sup> Faermann, S. 75

<sup>121</sup> Tampe, Frauen wehrt Euch endlich, S. 68/69

<sup>122</sup> Art/Reinhardt, S. 18

<sup>123</sup> Dominy, S.7

Die wesentlichen Elemente der Selbstbehauptung sind nicht dem Kampfsport entnommen. Selbstbehauptung hat mit Kampfsport, Kampfkunst oder herkömmlichen Ansichten über Selbstverteidigung nichts zu tun. In diesen Kursen lernen die Frauen verbale Aktivitäten mit nonverbalen Aktivitäten gegebenenfalls zu unterstützen.

Die Frauen lernen, wie kann sie sich zur Wehr setzen und sich schützen können. Hierbei wird das Selbstbewusstsein der Frau gestärkt.

Opfer einer Straftat, besonders einer Sexualstraftat zu werden, ist ein massiver Eingriff in die Intimsphäre der Person. Die Opfer sind über Jahre hinweg psychisch wenn nicht sogar auch physisch beeinträchtigt.

Die Polizei betreibt mit dem Selbstbehauptungstraining aktiven Opferschutz. Nicht nur die Verfolgung von Straftaten, auch Vorbeugung ist eine Aufgabe der Polizei.

Der Selbstschutz für die Frau beginnt bereits, wenn sie lernt, die eigene Lage und die möglichen Gefahren richtig einzuschätzen.

## **6.8 Wie kann man das Selbstbehauptungstraining verbessern?**

Sicherlich gibt es noch verschiedene Möglichkeiten das Verhaltenstraining interessanter und noch effektiver zu gestalten.

Interessant wäre sicherlich die Frage nach dem Einsatz technischer Mittel bzw. des medialen Einsatzes.

Die Frauen haben in keiner Weise die Möglichkeit sich zu kontrollieren und sich selbst zu beobachten.

Hier könnte z. B. den Frauen ein Fall auf einem Video-Band vorgespielt werden, anhand diesem die Frauen sehen, wie man sich in einer bestimmten Situation wehren kann.

Hier tritt bei den Frauen ein Aha-Erlebnis ein. Sie lernen sich durch Einsicht anhand des ihnen vorgespielten Video-Film zu wehren. Man nennt dies Lernen durch Einsicht oder auch kognitives Lernen.



Lernen durch Einsicht ist ein komplexer Lernvorgang, begleitet durch ein Aha-Erlebnis.<sup>124</sup>

Wenn zum Beispiel eine Frau einen Räuber in die Flucht schlägt oder eine Frau sich gegen einen Vergewaltiger wehrt und diesen in die Flucht schlägt und die Teilnehmerrinnen am Selbstbehauptungskurs es sehen, steigert dies sicherlich auch die Bereitschaft sich in einer Bedrohungssituationen entsprechend zu verhalten und zu reagieren.

Wenn man das Selbstbehauptungstraining (schlagen, treten, schreien, Rollenspiele) der Frauen zum Beispiel auf Video aufzeichnen und ihnen anschließend vorspielen würde, könnte man ihr Verhalten in bestimmten Situationen mit ihnen besprechen und bewerten, wo es gut war und wo es sich noch verbessern lässt. Natürlich wäre auch die Video-Aufzeichnung freiwillig. Keine Frau wird gegen ihren Willen per Video gefilmt.

In Trainings mit Video-Feedback bedarf es nicht einmal der gezielten Aktivitäten eines Trainers. Schon die bloße Vorführung der Bandaufnahme eines Rollenspiels kann als ein scheinbar objektives Feedback beeindrucken und dem Spieler den Eindruck „So bin ich also“ suggerieren, auch wenn er sich in einer natürlichen Situation natürlich anders verhält.

In jedem Fall besteht die Gefahr, dass ein Teilnehmer durch ein Training ein falsches Bild seiner Gewohnheiten und Fertigkeiten bekommt und darauf aufbauend, vielleicht sogar unnütze Vorsätze fasst.<sup>125</sup>

Die Darstellung der Zielbewegung durch Medien (z.B. Bild/Video) beinhaltet immer einen gewissen Verfremdungseffekt.

Die Vermittlung von Bewegungsabläufen durch Vormachen hat einen besonders hohen Stellenwert, insbesondere dann, wenn der Verhaltenstrainer selber demonstriert. Hier fällt dem Lernenden die Identifikation besonders leicht.<sup>126</sup>

---

<sup>124</sup> Seidel, S. 34

<sup>125</sup> Bliesner/Brons-Albert, S. 16/17

<sup>126</sup> Deutscher Sportbund, S. 67

Eine weitere Möglichkeit das Selbstbehauptungstraining interessanter zu gestalten wäre sicherlich, wenn man in geeigneten Räumen Örtlichkeiten (z.B. dunkle Straße/Bushaltestelle) nachbauen würde. Dies dürfte jedoch am Zeitaufwand und an den Kosten scheitern. Man könnte jedoch die vorhandenen Möglichkeiten ausnutzen, z.B. in eine Tiefgarage gehen, welche vielleicht noch schlecht beleuchtet ist, in einen Park bei Dunkelheit oder an eine Haltestelle.

Eine weitere Frage, die es zu erörtern gilt ist sicherlich, ob es durchführbar wäre, das Verhaltenstraining nach einem halben Jahr zu wiederholen.

Die Teilnehmerrinnen wissen bereits wie ein Verhaltenstraining abläuft, haben nach dem Verhaltenstraining im Kopf vielleicht schon einige Situationen durchgespielt und gehen jetzt selbstbewusster in das Training.

Sie wissen ja, was auf sie zukommt. Sie wissen wie man sich körperlich und stimmlich wehren kann und trauen sich mehr zu.

Durch die Wiederholung tritt ein effektiverer Lerneffekt ein und das erlernte lässt sich vertiefen.

Die Frauen werden nach dem ersten Kurs bereits nach einem weiteren Termin für den nächsten Kurs gefragt.

Die Frage ist jedoch, ob die Polizei regelmäßige Wiederholungen bei den vielen Nachfragen und Kursen überhaupt leisten kann. Die Durchführung der Selbstbehauptungskurse kostet Zeit, Geld, Personal. Würde man noch mehr Kurse durchführen, würden die Verhaltenstrainer noch öfters bei den Dienststellen fehlen, was auch zu einer Belastung der Dienststellen führt.

Auch die Frage nach dem Zeitansatz ist zu erörtern. Der Zeitansatz von 6-8 Stunden für den Kurs reicht normal aus. Wenn die Frauen jedoch gegen den Mann (oder Frau) im FIST-Anzug „kämpfen“, ist regelmäßig eine große Begeisterung festzustellen. Die Frauen wollen dann die Verhaltenstechniken mehrmals üben. Hier ist nach Möglichkeit der Zeitansatz individuell zu variieren.

Für die Selbstbehauptung braucht man keine Vorkenntnisse. Trotzdem kann jeder Bürger in eine Situation kommen, in der er eine Person festlegen oder sogar transportieren muss, zum Beispiel nach einer Notwehrhandlung, wenn Rechtsansprüche wie Schadensersatz zu sichern sind.<sup>127</sup>

Wichtig für das Selbstbehauptungstraining sind auch Fallübungen durchzuführen. Beim Fallen besteht für ungeübte Personen eine hohe Verletzungsgefahr.

Egal ob beim Sport, beim Schulsport, beim Fahrradfahren, beim Spielen oder in einer Rauferei, schnell kann man einmal stürzen. Ein Loch im Kopf, eine Gehirnerschütterung oder ein gebrochener Arm sind typische Verletzungen. Deshalb lohnt es sich fallen zu lernen.<sup>128</sup>

Das Prinzip der Falltechniken beruht darauf, Energie, welche bei einem Fall auf den Körper wirkt, auf eine möglichst große aber relativ unempfindliche Fläche zu verteilen.

Es gibt zwei Hauptgruppen von Falltechniken und zwar rotierende, so genannte Rollen und amortisierende Stürze.

Bei den rotierenden Falltechniken wird die Fremdenergie durch Teileinheiten vom Körper aufgenommen und neutralisiert.<sup>129</sup>

Bei den amortisierenden Falltechniken wird eine möglichst große Fläche für die Energieaufnahme zum Einsatz gebracht. In der Rotationsphase erübrigt sich ein Gegenschlagen, die Extremitäten steuern lediglich die Bewegung. Bei den Stürzen dagegen ist ein Gegenimpuls durch ein Abschlagen oder Abstützen für eine Verringerung der Energie auf den Körper unbedingt erforderlich.<sup>130</sup>

Das Fallen kann in allen Räumen oder im Freien mit geeigneten Matten geübt werden.

## **6.9 Was kostet die Polizei ein Selbstbehauptungstraining?**

---

<sup>127</sup> Art/Reinhardt, S. 307

<sup>128</sup> Schmitt, S. 28

<sup>129</sup> Art/Reinhardt, S. 137

<sup>130</sup> Art/Reinhardt, S. 137

Für das Selbstbehauptungstraining fallen bei der Polizei Kosten an. Das Selbstbehauptungstraining ist für die Teilnehmerinnen jedoch kostenlos.

Hier stellt sich nun die Frage, was die Polizei im Durchschnitt ein Selbstbehauptungstraining für eine Person kostet. Somit wurde ein Durchschnittswert pro teilnehmende Person errechnet.<sup>131</sup>

### **6.9.1 Allgemeine Angaben:**

Die jährliche Teilnehmerzahl an Selbstbehauptungskursen im Bereich der PD Heidelberg liegt zwischen *2.500 bis 3.000* Personen. Die Kurse weisen in der Regel eine Stärke von *12-20* Personen auf.

Die Stundenzahl der Kurse beträgt zwischen *6 und 8* Stunden. Die Kurse können an einem Tag oder an mehreren Tagen durchgeführt werden.

Pro Kurs werden zwei Verhaltenstrainer eingesetzt. Nimmt man die Mittelwerte der vorhandenen Angaben, so führen die Verhaltenstrainer bei der PD Heidelberg im Jahr in *2.408 Stunden* Selbstbehauptungskurse durch.

Die Arbeitszeit einer Normalarbeitskraft (enthält die durchschnittliche Krankheits- und Urlaubsquote eines vollbeschäftigten Beamten pro Jahr) beträgt für das Jahr 2004 *1.730 Stunden*, was einem Personalaufwand von 1,4 Beamten entspricht. Bei einer momentanen Anzahl von *60* Trainern bei der PD Heidelberg führt jeder Trainer *5,73 Kurse* im Jahr durch.

Diese verteilen sich mit folgender Gewichtung auf die Laufbahngruppen:

#### **Durchschnittlicher Personalansatz:**

<b>Laufbahn- gruppe</b>	<b>Prozentuale Gewichtung</b>	<b>Kurstunden Pro Jahr</b>	<b>Stundensatz pauschal<sup>132</sup></b>	<b>Kosten pro Jahr</b>
mD	80 %	1.926,40	37,00 €	<b>71,276,80 €</b>

<sup>131</sup> Quelle: Polizeidirektion Heidelberg, Sachbereich Controlling und FES/Kp

<sup>132</sup> Stundensatz richtet sich nach VwV Kostenfestsetzung vom 21.10.2002

gD	20 %	481,60	47,00 €	<b>22.635,20 €</b>
Summe		2.408,00		<b>93.912,00 €</b>

93.912,- € / 2.408 Stunden = **39,- € pro Stunde**

Die Nutzung von Räumlichkeiten richtet sich u.a. nach den örtlichen Gegebenheiten, teilweise auch nach dem Teilnehmerkreis (z.B. bei Anfragen von Vereinen).

Hiervon werden 25 % der Kurse in eigenen Räumlichkeiten und 75 % der Kurse in externen Räumlichkeiten, die kostenlos zur Verfügung gestellt werden durchgeführt.

Aufgrund der Schulungsinhalte und der begrenzten Teilnehmerzahl ist eine Raumgröße von ca. 50 m<sup>2</sup> für die Kurse ausreichend.

Gemäß der Verwaltungsvorschrift ( VwV) Kostenfestsetzung vom 21.10.2002 liegt der durchschnittliche Nutzwert für Diensträume in landeseigenen und angemieteten Gebäuden bei 13,89 € / m<sup>2</sup> im Monat.

Somit entstehen pro Veranstaltung Raumkosten in Höhe von 7,18 €.

Die für den Lehrbetrieb benötigten Materialien, Ausstattungs— und Ausrüstungsgegenstände können kalkulatorische Abschreibungen in Höhe von 785,00 € pro Jahr angesetzt werden.

### **6.9.2 Kalkulation/Kosten pro Veranstaltung**

Personalkosten:	546,00 €
Raumkosten:	7,18 €
Kosten für Arbeitsplatzgrundausrüstung:	11,90€
Kosten für sächlichen Verwaltungsaufwand: (Pauschale nach VwV-Kostenfestsetzung)	17,78€
Kalkulatorische Abschreibungen:	4,56 €
Durchschnittliche Kosten je Kurs:	587,42 €

Durchschnittliche Kosten je Teilnehmer: 37,71 €  
(Durchschnittswert von 16 Personen)

Somit fallen für die Polizei pro Teilnehmer Kosten von 36,71 € (Durchschnittswert) an. Wenn man dies auf 2.750 Teilnehmer umrechnet so ergeben sich jährliche Kosten in Höhe von 100.952,50 €.

Dieser Kostenaufwand bezieht sich allein auf die Polizeidirektion Heidelberg.

Die Polizei bietet die Kurse kostenlos an, weil sie hiermit ihre präventive Aufgabe erfüllt, den Bürger bereits im Vorfeld zu schützen.

## **7. Methodische Anlage**

### **7.1 Einleitung**

Bei der Auswahl nach einer geeigneten Untersuchungsmethode schied eine offene geführte Befragung der Teilnehmerinnen mit anschließender Erfassung der Daten nach den Selbstbehauptungskursen wegen des nicht zu bewältigenden Aufwandes aus.

Eine schriftliche (per Post)-Befragung der Teilnehmerinnen schied ebenfalls aus, da die Forschungen belegen, dass dann das „Wegwerfen des Fragebogens in den Papierkorb“ leichter fällt<sup>133</sup> und diese vermutlich nicht zurückgesandt worden wären.

Der standardisierte Fragebogen wurde als das effektivste und einfachste Mittel zur Erfassung und Auswertung der Daten von mir ausgewählt.

---

<sup>133</sup> Schwind, S. 34

Der Fragebogen hat zudem den Vorteil, dass er für die Teilnehmerinnen einfach auszufüllen ist.

## **7.2 Entwurf des Fragebogen**

Der Ursprungsfragebogen wurde durch das Polizeirevier Heidelberg-Mitte entwickelt. Der aktuelle Fragebogen wurde durch das Sachgebiet FESSt/Kp in die aktuelle Form weiterentwickelt. Der Fragebogen wird nach Selbstbehauptungskursen an die Teilnehmerinnen verteilt, um das Projekt Selbstbehauptungstraining für künftige Veranstaltungen noch zu verbessern.

Die Fragebögen wurden durch mich an die Sachbearbeiter Vorbeugung bei den Revieren der PD Heidelberg versandt.

Dort wurden die Fragebögen an die Verhaltenstrainer übergeben und von diesen an die Teilnehmerinnen der Selbstbehauptungskurse verteilt.

Anschließend wurden die Fragebögen von den Verhaltenstrainern wieder eingesammelt und an FESSt/Kp zurückgesandt.

## **7.3 Fragen**

Der Fragebogen enthält insgesamt 16 Fragen. Hierbei gab es bei den Fragen Nr. 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13 und 14 nur eine Antwortmöglichkeit.

Bei den Fragen 1, 2, 3, 4, 5, 15 und 16 gab es mehrere Antwortmöglichkeiten.

## **7.4 Zielgruppe**

Bei der Zielgruppe der Befragten handelt es sich ausschließlich um Frauen im Mindestalter ab 14 Jahren. Nach oben hin war das Alter offen.

Die älteste Teilnehmerin war 71 Jahre alt, die jüngste 14 Jahre alt.

## 7.5 Verteilung der Fragebögen

Die Fragebögen wurden an Teilnehmerinnen an Schulen sowie auch bei den Polizeirevieren nach den Selbstbehauptungskursen verteilt.

Anschließend wurden die Bögen durch die Verhaltenstrainer wieder eingesammelt und dem Sachgebiet FESt/Kp zugesandt.

## 7.6 Rücklauf der Fragebögen

Es wurden 200 Fragebögen versandt. Von diesen 200 Fragebögen wurden 117 Fragebögen zurückgesandt. Dies entspricht einem Rücklauf von 58,50 Prozent.

## 7.7 Auswertung der Fragebögen

Die Fragebögen wurden von den Teilnehmerinnen nicht immer vollständig ausgefüllt. Nicht ausgefüllte Fragen wurden nicht in die Auswertung einbezogen. Bei der Umrechnung in Prozentwerte wurden die Werte auf- oder abgerundet. Die Werte wurden mit einer Excel-Tabelle ausgewertet.

### 7.7.1 Auswertung Frage 1

#### **Ihr Alter? Ihr Geschlecht? Haben Sie eine körperliche Beeinträchtigung?**

Zunächst wurde festgestellt, wie viele Teilnehmerinnen in den unterschiedlichen Altersklassen an der Untersuchung teilnahmen. Hier konnten die Teilnehmerinnen Alter, Geschlecht und ob sie körperlich beeinträchtigt sind angeben.

**Tabelle 1:**

Altersklasse	körperliche Beeinträchtigung	Teilnehmerrinnen	Prozent
14 bis 19 Jahre	2	23	19,70
20 bis 29 Jahre	1	23	19,70



30 bis 39 Jahre	0	23	19,70
40 bis 49 Jahre	0	34	29,10
50 bis 59 Jahre	1	7	5,98
60 Jahre und älter	1	6	5,12
Keine Angaben	0	1	0,85

Die Auswertung ergab, dass die Zielgruppe im Alter von 40 – 49 Jahre am häufigsten vertreten war. Ein Grund könnte sein, dass in diesem Bereich die Kriminalitätsfurcht am häufigsten verbreitet ist.

Auffallend ist, dass in den ersten drei Altersklassen die Teilnehmerzahl identisch ist, während die Teilnehmerzahl ab 50 Jahren stark abnimmt.

### 7.7.2 Auswertung Frage 2

#### Wie haben Sie von diesem Selbstbehauptungsseminar erfahren?

*Mehrfach-Nennungen möglich!*

Mit dieser Frage sollte Erkenntnisse darüber erlangt werden, aus welcher Quelle die Teilnehmerinnen von der Veranstaltung der Selbstbehauptungskurse Kenntnis erlangten.

Bei dieser Frage waren mehrfache Angaben möglich.

**Tabelle 2:**

Erfahren durch	Anzahl	Prozent
Über ausgelegte Flyer	1	0,85
Von Freunden/ Bekanntem	34	29,10
Öffentliche Ausschreibung/Zeitung	53	45,30
Über Plakate	0	0,00
Über einen Verein	0	0,00
Sonstiges	33	28,20

Das Ergebnis zeigt deutlich, dass 53 Teilnehmerinnen durch öffentliche Ausschreibungen/Zeitung von den Selbstbehauptungskursen Kenntnis erlangten. Auffällig ist, dass nur eine Frau über einen ausgelegten Flyer von der Kursen erfuhr. Hier gilt es sicherlich, die Verteilung der Flyer zu verbessern. Auch die Kenntniserlangung über Freunde und Bekannte ist relativ häufig mit 34 Nennungen erfolgt. Dieses Ergebnis zeigt, dass auch in Zukunft hauptsächlich die öffentliche Ausschreibung der Kurse erfolgen sollte.

Ergänzend wurde als weitere Option eine Freitextzeile „Sonstiges“ zur Verfügung gestellt. Hier waren freitextliche Angaben möglich. Hier wurden unter anderem die Volkshochschule, die Schule sowie die Kriminalpolizei Heidelberg nach der Erstattung einer Strafanzeige angegeben.

### 7.7.3 Auswertung Frage 3

#### Warum haben Sie an diesem Seminar teilgenommen?

*Mehrfach-Nennungen möglich!*

Hier sollten Erkenntnisse darüber erlangt werden, weshalb die Frauen an einem Selbstbehauptungsseminar teilnahmen. Bei dieser Frage waren mehrfache Nennungen möglich.

**Tabelle 3:**

	Anzahl	Prozent
Gefahrensituationen besser einschätzen	82	70,10
Mehr Selbstvertrauen entwickeln	44	37,60
Um sich wehren zu können	87	74,40
Nach Erfahrungen mit.... verbaler Gewalt	8	6,80
körperlicher Gewalt	7	5,98
sexueller Gewalt	5	4,30
sonstiges	11	9,40

Die Auswertung ergab, dass die Einschätzung von Gefahrensituationen und um sich wehren zu können am häufigsten genannt wurden.

Teilnehmerinnen nach Erfahrungen mit Gewalt sind auffällig niedrig vertreten, am wenigsten nach Erfahrungen mit sexueller Gewalt.

Bei sonstigen waren freitextliche Angaben möglich. Hier wurden Neugier, Vorfall am Arbeitsplatz, Einblick in den Beruf Polizeibeamtin, Grabscher, um gewappnet zu sein, meine Mutter hat mich gezwungen und um zu schauen wie so etwas ist, genannt.

#### **7.7.4 Auswertung Frage 4**

##### **Hatten Sie zuvor schon einmal ein(en) Selbstbehauptungsseminar oder Selbstverteidigungskurs besucht?**

Mit dieser Frage sollten Erkenntnisse erlangt werden, ob die Teilnehmerinnen bereits an einem Selbstbehauptungsseminar oder an einem Selbstverteidigungskurs bei einem Kampfsportverein, der Volkshochschule usw., teilgenommen haben.

	<b>Seminar</b>	<b>Prozent</b>	<b>Kurs</b>	<b>Prozent</b>
Ja	12	10,25	17	4,00
Nein	101	86,33	96	82,10
Keine Angaben	4	3,42	4	3,42

Das Ergebnis zeigt, dass der Großteil der Teilnehmerinnen die Selbstbehauptungskurse ohne Vorkenntnisse besucht. Es zeigt sich anhand dieses Ergebnisses auch, dass von den befragten Teilnehmerinnen zuvor mehr an einem Selbstverteidigungskurs als an einem Selbstbehauptungstraining teilgenommen hatten.

#### **7.7.5 Auswertung Frage 5**

## Waren die im Seminar vermittelten Informationen und Übungen verständlich?

*Mehrfach-Nennungen möglich!*

Mit dieser Frage sollten Erkenntnisse darüber erlangt werden, ob die Inhalte der Kurse den Teilnehmerinnen verständlich vermittelt wurden.

**Tabelle 5:**

	Anzahl	Ja	Prozent	Nein	Prozent
Situationsbeurteilung	117	108	92,30	0	0,00
Verhaltenstipps	117	109	93,16	0	0,00
Rechtswissen	117	99	84,62	4	3,42
Praktische Übungen	117	104	88,89	1	0,85
Kriminalitätslage	117	96	82,10	5	4,30

Bei der Vermittlung der Inhalte des Selbstbehauptungstrainings wurden allgemein hohe Prozentzahlen erreicht. Die Situationsbeurteilung, die Verhaltenstipps und die Praktischen Übungen haben die meisten Teilnehmerinnen genannt. Diese sollten auch in Zukunft den Großteil der Inhalte bei den Selbstbehauptungskursen einnehmen.

### 7.7.6 Auswertung Frage 6

**Wie beurteilen Sie nach dem Seminarbesuch ihre Fähigkeit, gefährliche Situationen einschätzen zu können?**

Mit dieser Frage galt es herauszufinden, ob die Teilnehmerinnen sich zutrauen nach dem Selbstbehauptungskurs gefährliche Situationen bereits im Vorfeld zu erkennen.

**Tabelle 6:**

	<b>Anzahl</b>	<b>Prozent</b>
besser als vorher	97	82,90
unverändert	9	7,70
geringer als vorher	0	0,00
keine Angaben	11	9,40

Das Ergebnis ist hier recht deutlich. Nur 7,70 Prozent der Teilnehmerinnen glauben, dass sie gefährliche Situationen nicht einschätzen können. Besser als vorher glauben 82,90 Prozent der Teilnehmerinnen, was eine relativ hohe Zahl darstellt.

Dieses Ergebnis ist auch für die Polizei von Bedeutung, da man hier deutlich sieht, dass es Sinn macht, Selbstbehauptungskurse durchzuführen und die Frauen zu sensibilisieren.

### 7.7.7 Auswertung Frage 7

#### **Wie schätzen Sie nach dem Seminarbesuch ihre Chancen ein, sich gegen einen Angriff wehren zu können?**

Mit dieser Frage sollten Erkenntnisse darüber erlangt werden, ob sich die Teilnehmerinnen nach dem Selbstbehauptungskurs zutrauen, Angriffe abzuwehren.

**Tabelle 7:**

	<b>Anzahl</b>	<b>Prozent</b>
besser als vorher	103	88,00
unverändert	7	5,98
geringer als vorher	1	0,85
keine Angaben	6	5,12

Die Beantwortung der Frage ergab ein erfreuliches Ergebnis. 88 Prozent der Frauen trauen sich nach dem Selbstbehauptungstraining zu, einen Angriff besser abwehren zu können.

Anhand dieses Ergebnisses ist deutlich zu sehen, dass das Selbstbehauptungstraining die Teilnehmerinnen selbstbewusster macht.

Eine Teilnehmerin schrieb auf den Fragebogen, dass sie Opfer einer Straftat nach sexueller Gewalt geworden ist und seitdem unter Depressionen leidet. Sie schätzt sich aber so ein, dass sie nach dem Selbstbehauptungskurs nun in der Lage ist, sich zu wehren.

#### **7.7.8 Auswertung Frage 8**

##### **Haben die Inhalte des Seminars Ihre Vorstellung von Gewalt verändert?**

Bei dieser Frage sollte erörtert werden, ob die Teilnehmerinnen Gewalt nun anders sehen.

**Tabelle 8:**

	<b>Anzahl</b>	<b>Prozent</b>
Ja	43	36,76
Nein	72	61,54
keine Angaben	2	1,70

Das Ergebnis besagt, dass sich bei rund 2/3 der Teilnehmerinnen die Vorstellungen über Gewalt nicht geändert haben.

#### **7.7.9 Auswertung Frage 9**

**Erwarten Sie, dass Ihnen die Seminarinhalte im Alltag etwas nützen werden?**

Mit dieser Frage sollen Erkenntnisse darüber erlangt werden, ob die Teilnehmerinnen die Kenntnisse aus dem Selbstbehauptungskurs im Alltag auch verwenden können.

**Tabelle 9:**

	<b>Anzahl</b>	<b>Prozent</b>
Ja	113	96,60
Nein	2	1,70
keine Angaben	2	1,70

Hier liegt ein eindeutiges Ergebnis vor. 96,60 Prozent der Teilnehmerinnen schätzen sich so ein, dass sie in der Lage sind, die im Selbstbehauptungskurs erlangten Kenntnisse anzuwenden.

Nur ein unwesentlicher Teil der Teilnehmerinnen traut sich dies auch nach dem Selbstbehauptungskurs nicht zu.

#### 7.7.10 Auswertung Frage 10

##### **Sind ihre Erwartungen an das Selbstbehauptungsseminar erfüllt worden?**

Hier sollten Erkenntnisse darüber erlangt werden, ob den Vorstellungen, welche die Teilnehmerinnen an das Selbstbehauptungstraining hatten, entsprochen wurden.

**Tabelle 10:**

	<b>Anzahl</b>	<b>Prozent</b>
Ja	109	93,20
Nein	7	5,98
Keine Angaben	1	0,85
welche nicht	Nur freitextliche Nennungen möglich	

Das Ergebnis von 93,20 Prozent sagt deutlich aus, dass die Kurse den Vorstellungen der Teilnehmerinnen entsprochen haben.

### 7.7.11 Auswertung Frage 11

#### Haben Sie alles ansprechen und sagen können, was Ihnen wichtig war?

Bei dieser Frage sollten Erkenntnisse darüber erlangt werden, ob die Teilnehmerinnen ihre Fragen und Anregungen den Verhaltenstrainern mitteilen konnten.

**Tabelle 11:**

	<b>Anzahl</b>	<b>Prozent</b>
Ja	116	99,15
Nein	1	0,85
keine Angaben	0	0,00

Hier liegt ein eindeutiges Ergebnis vor. Nur eine Teilnehmerin gab an, das sie nicht sagen konnte, was ihr wichtig war. Das Ergebnis von 99,15 Prozent zeigt aber, das man den Bedürfnissen der Teilnehmerinnen seitens der Verhaltenstrainer nachgekommen ist und jene alles sagen und fragen konnten, was sie für wichtig hielten.

### 7.7.12 Auswertung Frage 12

#### Wie hat Ihnen das Seminar insgesamt gefallen?

Hier hatten die Teilnehmerinnen die Möglichkeit eine Bewertung des Selbstbehauptungstrainings nach ihrer Einschätzung abzugeben. Die Bewertung richtete sich nach den Schulnoten von sehr gut bis mangelhaft.

Intention dieser Frage war es, eine Aussage über die Qualität des Selbstbehauptungstrainings zu erlangen.

**Tabelle 12:**

	<b>Anzahl</b>	<b>Prozent</b>
sehr gut	67	57,30



gut	45	38,50
befriedigend	4	3,42
ausreichend	0	0,00
mangelhaft	0	0,00
keine Angaben	1	0,85

Die Teilnehmerinnen bewerteten das Selbstbehauptungstraining vorrangig mit „sehr gut“. In einem großen Abstand erfolgte die Bewertung „gut“. Nur vier der Teilnehmerinnen oder 3,42 Prozent bewerteten das Verhaltenstraining mit befriedigend.

Der Gesamtnotendurchschnitt beträgt 1,46 und stellt einen hervorragenden Wert dar, der sich sicherlich nur sehr schwer verbessern lässt.

### 7.7.13 Auswertung Frage 13

#### **Würden Sie das Selbstbehauptungsseminar auch an Freunde und Bekannte weiterempfehlen?**

Hier sollten die Teilnehmerinnen angeben, ob sie das Selbstbehauptungsseminar weiterempfehlen würden.

**Tabelle 13:**

	Anzahl	Prozent
Ja	116	99,15
Nein	1	0,85
keine Angaben	0	0,00

Anhand dieses Ergebnisses sieht man, dass die Teilnehmerinnen von dem Selbstbehauptungstraining begeistert sind und dieses weiterempfehlen würden. Auch hier ist auffällig, dass nur eine von 117 Teilnehmerinnen das Selbstbehauptungstraining nicht weiterempfehlen würde.

#### 7.7.14 Auswertung Frage 14

##### **Würden Sie zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal an einem Selbstbehauptungsseminar der Polizei teilnehmen?**

Hier sollten die Teilnehmerinnen angeben, ob sie sich vorstellen könnten, noch einmal an einem Selbstbehauptungsseminar teilzunehmen.

**Tabelle 14:**

	<b>Anzahl</b>	<b>Prozent</b>
Ja	102	87,20
Nein	14	11,20
keine Angaben	1	0,85

Immerhin würden 87,20 Prozent der Teilnehmerinnen das Selbstbehauptungstraining zu einem späteren Zeitpunkt wiederholen. Hier ist zu erkennen, dass das Selbstbehauptungstraining von den Teilnehmerinnen angenommen wird und diese von den Inhalten des Selbstbehauptungstrainings überzeugt sind.

#### 7.7.15 Auswertung Frage 15

##### **Was hat Ihnen gefallen?**

(Hier waren nur freitextliche Angaben möglich)

Bei der Auswertung zu Frage 15 fiel auf, dass es viele Teilnehmerinnen gut fanden gegen ein bewegliches Objekt, nämlich den Verhaltenstrainer im FIST-Anzug zu kämpfen.

Weiter wurden von den Teilnehmerinnen genannt:

- ❖ Offenheit der Beamten
- ❖ Verständnis der Trainer
- ❖ Art und Stil
- ❖ sprechen
- ❖ festzustellen, ich kann mich wehren

- ❖ schlagen/treten
- ❖ Verhaltenstipps
- ❖ praktische Übungen
- ❖ ungezwungene Art
- ❖ kleine Gruppen
- ❖ Wut rauslassen
- ❖ alles

### **7.7.16 Auswertung Frage 16**

#### **Was hat Ihnen nicht gefallen? Was könnte verbessert werden?**

(Hier waren nur freitextliche Angaben möglich)

Einige der Teilnehmerinnen gaben hier an, dass ihnen die Theorie zu langatmig und langweilig war. Viele wünschten sich mehr Praxis in den Kursen. Bei dieser Frage gab es sehr wenig Antworten.

Von den Teilnehmerinnen wurden genannt:

- ❖ Abwehr zu kurz angesprochen
- ❖ draußen probieren
- ❖ mehr Situationen nachspielen
- ❖ Anmache im Bus
- ❖ Rollenspiele haben gefehlt.

### **7.8 Schlussbetrachtung**

Das Ergebnis der Auswertung spricht dafür, dass die Selbstbehauptungskurse von den Frauen angenommen werden. Somit macht es auch Sinn diese Kurse weiterhin anzubieten.

Eine Teilnehmerzahl von 2000 – 3000 pro Jahr bei den Kursen ist ebenfalls ein eindeutiges Ergebnis. Die Frauen fühlen sich nach den Kursen sicherer und können Gefahrensituationen leichter einschätzen, wozu sie vorher nicht in der Lage waren.

Auffällig ist auch die hervorragende Bewertung des Selbstbehauptungstrainings. Auch würde ein Großteil der Frauen an einer Wiederholung des Selbstbehauptungstrainings teilnehmen, was ebenfalls für eine Akzeptanz in der Bevölkerung spricht.

## **Literatur- und Quellenverzeichnis:**

### **Bücher:**

- **Bliesner, Thomas; Brons-Albert, Ulrike (Hrsg.)**  
„Rollenspiele in Kommunikations- und Verhaltenstrainings“, Westdeutscher Verlag GmbH, Opladen, 1994
- **Broich, Josef**  
„Rollenspiele mit Erwachsenen“, Anleitungen, Beispiele für Erwachsenenbildung, Sozialarbeit, Schule, Rowohlt Taschenbuch Verlag GmbH, Reinbek bei Hamburg, 1980

- **Dahm, Ulrike**

„Die Kraft des Nein“, Wegweiser zur Entscheidungsfreiheit für Frauen,  
Heinrich Hugendubel Verlag, München 1997

- **Deutscher Sportbund**

„Betreuen, Anleiten, Trainieren im Sport“, Planungshilfen für Übungsleiterinnen  
und Übungsleiter, Falken Verlag, Niedernhausen/Ts., 1997

- **Dr. Narciß, Georg A.**

„Wörterbuch der Medizin“, Lexikographisches Institut München, 1985

- **Dreikurs, Rudolf**

„Selbstbewußt“, Die Psychologie eines Lebensgefühls,  
Deutscher Taschenbuch Verlag GmbH & Co. KG, München 1995

- **Erhardt, Ute**

„Gute Mädchen kommen in den Himmel, böse überall hin“, Fischer Verlag  
GmbH, Frankfurt/Main, 1994

- **Faermann, Matthias**

„Schutz vor Gewalt und Kriminalität unterwegs“, Reise Know-How Verlag Peter  
Rump GmbH, Bielefeld, 1. Auflage 2000

- **Gamillscheg, Emil**

„Etymologisches Wörterbuch der französischen Sprache, Erster Band,  
Universitätsverlag C. Winter GmbH Heidelberg, 1997

- **Heiliger, Anita**

„Männergewalt gegen Frauen beenden“, Verlag Leske + Budrich, Opladen, 2000

- **Innenministerium Baden-Württemberg**

„Kommunale Kriminalprävention“, Herausgeber LKA Baden-Württemberg, Schwäbische Druckerei, Rotenwaldstraße 58, 70197 Stuttgart, 1996

- **Kleber, Eduard W.**

„Diagnostik in pädagogischen Handlungsfeldern“, Einführung in Bewertung, Beurteilung, Diagnose und Evaluation, Juventa Verlag Weinheim und München, 1992

- **Kube, Edwin; Koch, Friedrich**

„Kriminalprävention, Lehr- und Studienbriefe Kriminologie“, Nr. 3, Herausgeber: Burghard, Waldemar / Hamacher, Hans-Werner, Verlag Deutsche Polizeiliteratur GmbH, 1997

- **Litzcke, Sven Max; Linssen, Friedhelm; Dulisch, Frank**

„Evaluation an der FH Bund“, Fachhochschule des Bundes für öffentliche Verwaltung, Brühl, 2004

- **Marsal, Eva**

„Unverletzende Selbstbehauptung“, Verlag Leske + Budrich, Opladen 1997

- **Pease, Allan & Barbara**

„Warum Männer nicht zuhören und Frauen schlecht einparken“, Ullstein Verlag, Deutsche Erstausgabe, 27. Auflage 2003

- **Schleicher, Ursula**

„Gewalt gegen Frauen“, Europa Union Verlag 1999

- **Schmitt, Gerhard**

„Mädchen lernen sich zu wehren“, Selbstverteidigung und Selbstbehauptung, Sport und Gesundheit Verlag, Berlin 1993

- **Schwind, Hans-Dieter**  
 „Kriminologie“, Eine praxisorientierte Einführung mit Beispielen,  
 Kriminalistik Verlag Hüthig GmbH & Co. KG, Heidelberg, 12. Auflage 2002
  
- **Seidel, Christoph**  
 „Psychologie“, Telekolleg II, TR Verlagsunion, München, 2. Auflage 1990
  
- **Stamm, Margit**  
 „Forschung und Dienstleistung an Fachhochschulen“, Verlag Sauerländer,  
 Aarau/Schweiz, 1999
  
- **Tampe, Evelyn**  
 „Frauen, wehrt Euch endlich“, Verlag Herder, Freiburg im Breisgau, 1995
  
- **Tampe, Evelyn**  
 „Verbrechensopfer“, - Schutz, Beratung, Unterstützung –  
 Richard Boorberg Verlag,  
 Stuttgart; München; Hannover; Berlin; Weimar: 1992
  
- **VDP Verlag Deutsche Polizeiliteratur GmbH**  
 „Fachhandbuch“, Band 1, Hilden, 1999
  
- **Volkman, Hans-Rüdiger; Jäger, Joachim**  
 „Evaluation kriminalpräventiver Projekte“, Eine Grundlegung für die Praxis,  
 Verlag und Herausgeber Polizei Führungsakademie, Münster 2000
  
- **Walterskirchen, Helene**  
 „Lebensfreude kennt kein Alter“, Verlag Carl Ueberreuter, Wien 2000
  
- **Wottawa, Heinrich; Thierau, Heike**  
 „Lehrbuch Evaluation“, Verlag Hans Huber, Bern/Toronto/Stuttgart, 1990

## **Broschüren / Zeitschriften / sonstige Quellen:**

- **Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend,**  
„Zielgeführte Evaluation von Programmen – ein Leitfaden“,  
- Referat 501 -, 11018 Berlin, September 2000
- **Bundesministerium für Frauen und Jugend**  
„(K) ein Kavaliersdelikt“, Bonn 1993
- **Deck, Helmut; Bartmann, Karl-Heinz**  
„Gewalt gegen Frauen“, Kurzleitfaden für Verhaltenstrainer
- **Fuchs, Bernd ; Bubenitschek, Günther**  
„Heidelberger Thesen zur Kriminalprävention“, Heidelberg 2003
- **Kühner, Michael; Heilig, Elke; Kollmannthaler, Peter**  
Skript, Seminargestaltung – Selbstvertrauen durch Selbstbehauptung –, Teil II,  
Herausgeber LPD Stuttgart II
- **Landeskriminalamt Baden-Württemberg**  
„Präventionskonzept Gewalt gegen Frauen“  
– Selbstvertrauen durch Selbstbehauptung -, Stuttgart, Juni 1998
- **Polizei Hamburg und Senatsamt für die Gleichstellung**  
„Gewalt gegen Frauen und Mädchen“ – Selbstverteidigung/Selbstbehauptung -,  
Ein Handbuch für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, Landeskriminalamt  
151, 20097 Hamburg
- **Polizeidirektion Heidelberg**  
„Schutz gegen Gewalt“, Selbstbehauptungsseminare



- **Programm Polizeiliche Kriminalprävention der Länder und des Bundes, Zentrale Geschäftsstelle**

„Wege aus der Gewalt“

- **Stadt Heidelberg, Amt für Frauenfragen**

„Gewalt gegen Frauen und Mädchen ist keine Privatsache“, Dokumentation zum Start der Heidelberger Kampagne gegen Gewalt im Geschlechterverhältnis

- **Weisser Ring**

„Hilfe für Kriminalitätsoffer“, Minifalter

- **Weisser Ring**

„Kriminalitätsoffer brauchen Hilfe“, Opferbroschüre

## **Zeitungen:**

Rhein-Neckar-Zeitung vom 28.03.2001

## **Internetseiten:**

[www.ille@wendo.info](http://www.ille@wendo.info)

## **Intranetseiten:**

[www.praevention-bw.de](http://www.praevention-bw.de)



## **1 Anlagen:**

1. Broschüre „Schutz vor Gewalt“
2. Fragebogen
3. Haftungsausschluss
4. Merkblatt über Rechte von Verletzten und Geschädigten in Strafverfahren

# Anlage 1

**Polizeidirektion Heidelberg**

**Schutz gegen Gewalt**

**Selbstbehauptungs-Seminare**

**Sicher Heidelberg**

**Kriminalprävention**

**Polizeidirektion Heidelberg**

**Polizeidirektion Heidelberg**

**Anmeldungen / weitere Informationen**

Wenn sie an einem Seminar interessiert sind, wenden Sie sich bitte an Ihr zuständiges Polizeirevier

(Stempelfeld)

oder an den

Sachbereich Kriminalprävention der  
Polizeidirektion Heidelberg  
Römerstr. 2-4  
69115 Heidelberg

Tel. 06221/99-1241, Fax. 99-1247,  
Email: fest.kp@pdhd.bwl.de

**Polizeidirektion Heidelberg**

Bei Postversand bitte abtrennen und in einen frankierten Umschlag stecken!

An

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**Anmeldung:**

Vor- und Zuname \_\_\_\_\_

Straße \_\_\_\_\_

PLZ Ort \_\_\_\_\_

Telefon \_\_\_\_\_

Ich bin an einem Selbstbehauptungsseminar interessiert.  
Bitte teilen Sie mir die nächsten Veranstaltungen mit.

Datum, Unterschrift \_\_\_\_\_

# Selbstbewusstsein durch Selbstvertrauen

Haben Sie sich schon einmal gefragt,

- ob Sie Angst haben, wenn Sie allein in der Dunkelheit unterwegs sind?
- ob Sie auf Aktivitäten verzichten, weil Sie sich fürchten?
- was Sie gefährdet - und wie Sie diese Gefährdung realistisch einschätzen können?
- wie Sie sich bei einem Überfall verhalten sollen?
- ob und wie Sie sich wirkungsvoll wehren können ... oder ob Sie sich alles gefallen lassen müssen?
- was Sie in einem Ermittlungsverfahren bei der Polizei und Justiz erwartet, wenn "es doch passiert"?
- welche Rechte Sie haben?

In unseren Seminaren wollen wir Ihnen diese und weitere Fragen beantworten.

Seminarbeschreibung

- Bis zu 20 Personen können an einem Seminar teilnehmen.
- Teilnahmeberechtigt sind Mädchen und Frauen.
- Darüberhinaus bieten wir für bestimmte Personengruppen spezielle Seminare an – auch an Senioren und Behinderte
- Für die Teilnahme ist keine besondere körperliche Fitneß erforderlich. Übliche bequeme Kleidung ist ausreichend.
- Die Teilnahme ist grundsätzlich kostenlos.

Haben Sie Interesse daran, Ihre persönliche Handlungskompetenz zu erhöhen?

Erleben und erlernen Sie

- Handlungsmöglichkeiten
- Verhaltenshilfen
- mentale Vorbereitung

um künftig Gefahrensituationen besser erkennen und vermeiden zu können.

Heidelberg, 26. 09. 09

## Schutz gegen Gewalt

Stimmen zum Selbstbehauptungstraining

**Sonja S.:** ... Der Kurs hat mir einen derartigen Schub an Selbstvertrauen gegeben ...  
**Petra E.:** ... es ist ein gutes Gefühl, wenn man sich bewusst ist, dass man sich wehren kann, egal wo man auch immer sich befindet ...  
**Kerstin V.:** ... Ich fühle mich vorbereitet, in bestimmten Situationen besser zu reagieren ...

**Gabi A.:** ... Ich fand den Kurs sehr gut und kann ihn nur empfehlen ...  
**Manuela E.:** ... Mein Selbstbewusstsein ist stark geworden, und ich bin selbststärker geworden, wenn ich im Dunkeln alleine unterwegs bin, da ich gelernt habe, mich im Notfall zu verteidigen ...

## Anlage 2



### Fragebogen zum Projekt Schutz gegen Gewalt

Selbstbehauptungsseminar

Sehr geehrte Damen und Herren,

Sie haben an einem Selbstbehauptungsseminar der Polizei teilgenommen. Bitte nehmen Sie sich noch wenige Minuten Zeit, um die nachfolgenden Fragen zu beantworten. Ihre Anonymität bleibt gewahrt! Sie helfen uns damit bei der Auswertung des Projekts, um künftige Veranstaltungen noch zu verbessern. Vielen Dank. Ihre Polizei.

*Zutreffendes bitte ankreuzen!*

- Ihr Alter: .....  
Ihr Geschlecht:  männlich  weiblich  
Haben Sie eine körperliche Beeinträchtigung:  ja  nein
- Wie haben Sie von diesem Selbstbehauptungsseminar erfahren?  
(mehrere Antworten möglich)  
 über ausgelegte Flyer  über Plakate  
 von Freunden/Bekanntem  über einen Verein  
 öffentliche Ausschreibung/Zeitung  sonstiges
- Warum haben Sie an diesem Seminar teilgenommen?  
(mehrere Antworten möglich)  
 um Gefahrensituationen besser einzuschätzen zu können  
 um mehr Selbstvertrauen zu entwickeln  
 um sich wehren zu lernen  
 nach Erfahrungen mit >>>  verbaler Gewalt  körperlicher Gewalt  sexueller Gewalt  
 sonstiges (bitte Stichworte) .....
- Hatten Sie zuvor schon einmal ein  
 Selbstbehauptungsseminar oder einen  Selbstverteidigungskurs besucht?  
 nein, dies ist mein erster Kurs
- Waren die im Seminar vermittelten Informationen und Übungen für Sie verständlich?  
(mehrere Antworten möglich)  
Situationsbeurteilung  ja  nein  
Verhaltenstipps  ja  nein  
Rechtswissen  ja  nein  
Praktische Übungen  ja  nein  
Kriminalitätslage  ja  nein
- Wie beurteilen Sie nach dem Seminarbesuch Ihre Fähigkeit, gefährliche Situationen einschätzen zu können?  
 besser als vorher  unverändert  geringer als vorher
- Wie schätzen Sie nach dem Seminarbesuch Ihre Chancen ein, sich gegen einen Angriff wehren zu können?  
 besser als vorher  unverändert  geringer als vorher

## Anlage 2

2

8. Haben die Inhalte des Seminars Ihre Vorstellung von Gewalt verändert?  
 ja       nein
9. Erwarten Sie, dass Ihnen die Seminarinhalte im Alltag etwas nützen werden?  
 ja       nein
10. Sind Ihre Erwartungen an das Selbstbehauptungsseminar erfüllt worden?  
 ja  
 nein      welche nicht? (bitte Stichworte) .....
11. Haben Sie alles sagen und ansprechen können, was Ihnen wichtig war?  
 ja       nein
12. Wie hat Ihnen das Seminar insgesamt gefallen?  
 sehr gut     gut       befriedigend     ausreichend     mangelhaft
13. Würden Sie das Selbstbehauptungsseminar auch an Freunde und Bekannte weiter empfehlen?  
 ja       nein
14. Würden Sie zu einem späteren Zeitpunkt noch einmal an einem Selbstbehauptungsseminar der Polizei teilnehmen?  
 ja       nein
15. Was hat Ihnen gefallen?  
.....  
.....
16. Was hat Ihnen nicht gefallen? Was könnte verbessert werden?  
.....  
.....

Vielen Dank für Ihre Unterstützung

Ihre Polizei

# Anlage 3

Polizeidirektion Heidelberg

.....  
(Dienststelle)

**„Schutz vor Gewalkriminalität -  
Selbstbehauptungstraining für potentielle Opfer“**

Veranstaltet: \_\_\_\_\_

Veranstaltungsort: \_\_\_\_\_

Veranstaltungszeit: \_\_\_\_\_

**Haftungsausschluß**

Für eventuelle Schäden, die sich aus der Teilnahme an dem Kurs ergeben können, ist sowohl die Haftung des Landes Baden-Württemberg als auch der Verhaltenstrainer/-innen ausgeschlossen.  
Die Teilnehmerinnen/Teilnehmer erklären hierzu ihr Einverständnis.

	<i>Name</i>	<i>Vorname</i>	<i>Unterschrift</i>
<i>1</i>			
<i>2</i>			
<i>3</i>			
<i>4</i>			
<i>5</i>			
<i>6</i>			
<i>7</i>			
<i>8</i>			
<i>9</i>			
<i>10</i>			
<i>11</i>			
<i>12</i>			
<i>13</i>			
<i>14</i>			
<i>15</i>			
<i>16</i>			
<i>17</i>			
<i>18</i>			
<i>19</i>			
<i>20</i>			

Verhaltenstrainer/-innen: .....



# MERKBLATT ÜBER RECHTE VON VERLETZTEN UND GESCHÄDIGTEN IN STRAFVERFAHREN

## I. Rechte, die allen Verletzten/Geschädigten einer Straftat zustehen

### 1. Darf ich jemanden zu meiner Zeugenvernehmung mitbringen ?

Zu Ihrer Vernehmung können Sie eine Person mitbringen, der Sie vertrauen (z. B. einen Familienangehörigen). Diese darf bei Ihrer Vernehmung anwesend sein, wenn der Polizeibeamte, Staatsanwalt oder Richter, der Sie vernimmt, einverstanden ist.

### 2. Kann ich erfahren, was im Verfahren passiert ?

Sie können beantragen, dass Ihnen das Ergebnis eines gerichtlichen Verfahrens mitgeteilt wird. Außerdem können Sie bei der Staatsanwaltschaft oder Gericht beantragen, Auskünfte und Abschriften aus den Akten zu erhalten; den Antrag müssen Sie begründen. In die Akte einsehen oder Beweisstücke besichtigen darf jedoch nur Ihr Rechtsanwalt. Geben Sie bei allen Anträgen bitte immer – wenn möglich – Namen und Vornamen des Beschuldigten und das Aktenzeichen der Staatsanwaltschaft oder des Gerichts oder die Tagebuchnummer der Polizei an.

### 3. Kann ich mir einen Rechtsanwalt nehmen?

Sie können sich jederzeit von einem Rechtsanwalt Ihrer Wahl beraten oder vertreten lassen. Nur Ihr Rechtsanwalt hat das Recht, Akten einzusehen und Beweisstücke zu besichtigen; auch darf er bei Ihrer Vernehmung durch einen Staatsanwalt oder Richter immer anwesend sein und Sie unterstützen.

Das Gericht kann Ihnen zur Wahrung Ihrer Interessen unter bestimmten Voraussetzungen einen Rechtsanwalt für die Dauer Ihrer Vernehmung beordnen; insbesondere bei schweren Straftaten gegen die sexuelle Selbstbestimmung haben Sie hierauf einen Anspruch. Kosten entstehen Ihnen durch diese Beordnung nicht.

Die Kosten für Ihren Rechtsanwalt müssen Sie ansonsten in der Regel selbst tragen. Hiervon gibt es Ausnahmen; beachten Sie bitte hierzu die näheren Hinweise zu den Kosten in Abschnitt II Nr. 3.

## II. Zusätzliche Rechte in bestimmten Fällen ?

### 1. Welche Fälle sind das ?

Zusätzliche Rechte stehen Ihnen zu, wenn Sie durch eine Straftat verletzt worden sind, die gegen

- die sexuelle Selbstbestimmung (z.B. Vergewaltigung, sexueller Missbrauch),
- die persönliche Ehre (z.B. Beleidigung),
- das Leben oder die persönliche Unversehrtheit (z.B. vorsätzliche Körperverletzung, fahrlässige Körperverletzung mit schweren Folgen),
- die persönliche Freiheit (z.B. Freiheitsberaubung) verstößt oder
- wenn ein naher Angehöriger (Eltern, Kind, Geschwister oder Ehegatte) getötet worden ist.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Gesetzliche Regelungen hierzu finden Sie in den §§ 174 bis 174c, 176 bis 180, 181, 182, 185 bis 189, 211, 212, 221, 223 bis 226, 340, 234 bis 235, 239 Abs. 3 und 4, 239a und 239b des Strafgesetzbuches.

## Anlage 4

### 2. Welche zusätzlichen Rechte habe ich dann ?

- Wenn Sie eine Auskunft oder Abschrift aus den Akten haben möchten, brauchen Sie hierfür keine Gründe anzugeben.
- Ihr Rechtsanwalt hat das Recht, anwesend zu sein, wenn der Richter schon vor der Gerichtsverhandlung einen Beschuldigten oder Zeugen vernimmt. Ihr Rechtsanwalt darf auch an der gesamten Gerichtsverhandlung teilnehmen.
- Sie können Nebenkläger werden, wenn Sie dies beantragen. Dies gilt jedoch nur, wenn der Täter mindestens 18 Jahre alt war. Als Nebenkläger dürfen Sie u.a. während der gesamten Gerichtsverhandlung anwesend sein und dort Fragen und Anträge stellen.

### 3. Wer trägt in diesen Fällen meine Kosten?

Wird der Beschuldigte verurteilt, muss er Ihnen im Regelfall die entstandenen Kosten (z.B. für den Rechtsanwalt) ersetzen, sofern er hierzu in der Lage ist. Ansonsten müssen Sie die Kosten selbst tragen.

Unter Berücksichtigung Ihrer wirtschaftlichen Verhältnisse kann Ihnen auf Antrag Prozesskostenhilfe bewilligt und ein Rechtsanwalt beigeordnet werden. Sie brauchen dann die Kosten für dessen Tätigkeit nicht zu zahlen oder der Staat streckt Ihnen die Kosten vor und Sie zahlen sie später ratenweise zurück.

Prozesskostenhilfe erhalten Sie, wenn Sie nur über ein geringes Einkommen verfügen und

- die Sach- oder Rechtslage schwierig ist,
- Sie Ihre Interessen ohne einen Rechtsanwalt nicht ausreichend wahrnehmen können oder
- Ihnen die Beteiligung an dem Strafverfahren ohne Rechtsanwalt nicht zuzumuten ist.

Wichtig ist noch, dass Ihnen das Gericht schon unmittelbar nach der Straftat einen Rechtsanwalt Ihrer Wahl beordnen kann, selbst wenn Ihnen noch keine Prozesskostenhilfe bewilligt worden ist.

In bestimmten Fällen, insbesondere bei Verbrechen gegen die sexuelle Selbstbestimmung oder versuchten Tötungsverbrechen, muss Ihnen das Gericht unabhängig von Ihren wirtschaftlichen Verhältnissen auf Ihren Antrag einen Rechtsanwalt als Beistand bestellen, für dessen Tätigkeit Ihnen in der Regel keine Kosten entstehen.

## III. Wo bekomme ich weitere Auskünfte ?

Sollten Sie noch Fragen haben, wenden Sie sich bitte an eine Rechtsberatungsstelle (Rechtsantragsstelle) beim Amtsgericht oder einen Rechtsanwalt. Dort erhalten Sie auch weitere Auskünfte zur Prozesskostenhilfe. Außerdem können Sie dort erfahren, wie Sie möglicherweise schon im Strafverfahren Schadensersatz oder Schmerzensgeld verlangen können.

Nach dem Gesetz über die Entschädigung für Opfer von Gewalttaten erhalten Personen, die durch eine Gewalttat eine gesundheitliche Schädigung erlitten haben, oder deren Hinterbliebene wegen der gesundheitlichen und wirtschaftlichen Folgen der Schädigung auf Antrag Versorgung.

Zur Klärung eventueller Ansprüche wenden Sie sich bitte an das zuständige Versorgungsamt, dessen Anschrift Sie bei allen Gemeinden und Sozialleistungsträgern (z. B. Ortskrankenkassen) erhalten.

Bitte geben Sie immer an:

	Ort	Tagebuchnummer/Aktenzeichen
a. der Polizeidienststelle		
b. der Staatsanwaltschaft		
c. des Gerichts		

## **Selbstständigkeitserklärung**

Ich erkläre hiermit, dass ich diese Arbeit selbstständig verfasst und keine anderen als die angegebenen Quellen benutzt habe. Alle Stellen, die wörtlich oder sinngemäß aus Quellen entnommen wurden, habe ich als solche gekennzeichnet.

Schönau, den 28. September 2004

## **Zusammenfassung**

Das Selbstbehauptungstraining „Schutz vor Gewalt für potentielle Opfer“ hat in den letzten Jahren nicht nur innerhalb der Polizei einen hohen Stellenwert eingenommen.

Mit der vorliegenden Diplomarbeit soll ein Einblick in das große Thema „Selbstbehauptung“ und in die Thematik der Evaluation gegeben werden.

Diese Diplom-Arbeit bezieht sich auf Frauen ab einem Alter von 14 Jahren, welche am Selbstbehauptungstraining teilgenommen haben.

Es wird dargestellt, wie man Opfer einer Straftat werden kann, was die Ursachen von Kriminalitätsfurcht sind, wie und weshalb ein Selbstbehauptungstraining durch die Polizei durchgeführt wird.

Der Schwerpunkt liegt auf dem wissenschaftlichen Teil und damit der Auswertung dieser Evaluation zugrunde liegenden Fragebögen. Ziel war es Erkenntnisse darüber zu erlangen, ob von den Frauen das Selbstbehauptungstraining angenommen wird und die Vermittlung von theoretischen und praktischen Elementen das Selbstvertrauen in gefährlichen Situationen steigern kann.

Um auch in Zukunft Erkenntnisse über die Abhaltung von Selbstbehauptungskursen zu erhalten, sollte dieses Projekt regelmäßig bei den verschiedenen Polizeirevieren der Polizeidirektion Heidelberg fortgeführt werden.