
**ANGST BEGINNT IM KOPF –
MUT AUCH!**

RATGEBER FÜR MEHR SICHERHEIT FÜR FRAUEN



Stadt Zürich
Sozialdepartement
VZ Werd, Werdstrasse 75
Postfach, 8036 Zürich

Tel. 044 412 61 11
Fax 044 412 69 59

www.stadt-zuerich.ch/sd
sd@zuerich.ch

INHALTSVERZEICHNIS

3	LIEBE LESERIN
5	MUT ZEIGEN
6	PRÄVENTION...
6	... hilft, mit potenziellen Gefahrensituationen umzugehen
7	... heisst selber aktiv handeln
8	... basiert auf Wissen
11	HINWEISE, TIPPS UND STRATEGIEN – ZU HAUSE, AUF DER STRASSE UND AUF REISEN
22	AKTIV FÜR IHRE SICHERHEIT
22	Hilfe verlangen und selber anbieten
23	Übung macht die Meisterin
23	Sie sind die Expertin für Ihre Sicherheit
24	Die Opferrolle verlassen
25	DER VERTRAUTE TÄTER
25	Der vertraute Täter in Beziehungen
26	Häusliche Gewalt ist keine Privatsache
26	Stalking und Trennungsgewalt
29	Vertrauens- oder Autoritätspersonen als Täter
29	Der Kollege, der Kunde oder der Chef als Täter
31	SELBSTVERTEIDIGUNG
31	Selbstverteidigungsprodukte
32	Alltags- und Zufallswaffen
32	Selbstverteidigung lernen
34	EIN UNBEHAGLICHES NACHWORT
36	BERATUNGSSTELLEN, NOTUNTERKÜNFTE UND KURSE
39	WEITERE INFORMATIONEN

IMPRESSUM

HERAUSGEBERIN
Stadt Zürich
Sozialdepartement
Kontraktmanagement
Verwaltungszentrum Werd
Werdstrasse 75
Postfach, 8036 Zürich

AUTORIN
Marion Steussloff

FACHLICHE ÜBERARBEITUNG 5. AUFLAGE
Martha Weingartner,
Fachstelle für Gleichstellung

GESTALTUNG
Bringolf Irion Vögeli, Zürich

ILLUSTRATIONEN
Anna Sommer, Zürich

LEKTORAT
druckreif, Büro für Textgestaltung, Zürich

KORREKTORAT
Ulrike Schelling, Winterthur

DRUCK
Lenggenhager Druck, Zürich

AUFLAGE
15 000

5. überarbeitete Auflage: Januar 2007

Nachdruck mit Quellenangabe gestattet

BESTELLUNGEN
Tel. 044 412 61 11
Fax 044 412 69 59

bestellungen.sd@zuerich.ch

LIEBE LESERIN

Im Jahr 1995 gab das Sozialdepartement erstmals die Broschüre «Angst beginnt im Kopf – Mut auch!» heraus. Von den Tipps und Tricks, um Frauen und Mädchen mehr Sicherheit zu geben, haben schon weit mehr als 20 000 Mädchen und Frauen profitieren können.

Weil die Nachfrage nach der Broschüre ungebrochen anhält, haben wir uns zu einer Neuauflage entschlossen. Vor Ihnen liegt die von der Fachstelle für Gleichstellung überarbeitete fünfte Auflage. Die aufgeführten Adressen wurden aktualisiert und neue Themen aufgenommen, wie «Stalking», ständige Belästigung beispielsweise durch Telefonanrufe, die das Leben der Betroffenen massiv beeinträchtigen können.

Hintergrundinformationen und wirksame persönliche Strategien zur Vorbeugung von Gewalt fehlen immer noch häufig oder gehen an den Erfahrungen und Bedürfnissen von uns Frauen und Mädchen vorbei. Die vorliegende Broschüre bringt den Erfahrungshintergrund und wichtige Informationen zu den Ursachen von Gewalt zusammen. Sie wirkt damit den weitverbreiteten Mythen und Vorurteilen, die bezüglich Gewalt immer noch bestehen, entgegen – dass das Opfer an einer Vergewaltigung mitschuldig oder gar selber schuld sei, um nur ein Beispiel zu nennen.

Ich hoffe, auch Sie lassen sich ermutigen und bestärken, Gewalt zu erkennen und sich wirksam dagegen zu wehren. Die Broschüre kann Ihnen dabei helfen.

Monika Stocker, Stadträtin
Vorsteherin des Sozialdepartements der Stadt Zürich

MUT ZEIGEN

Diese Broschüre stellte ich vor dem Hintergrund meiner Tätigkeit als Wen-Do-Trainerin und als Fachfrau für Prävention gegen sexualisierte Gewalt zusammen. Das Wen-Do ist eine frauenspezifische Selbstverteidigung und ein «Werkzeug» zur Selbstbehauptung.

Eine vieljährige Kurserfahrung gewährt mir einen intensiven und ganz konkreten Einblick in die verschiedenen Sicherheitsbedürfnisse und in den individuell unterschiedlich erlebten Alltag von Frauen. So erhielt ich die Möglichkeit, von zahlreichen Frauen viele Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungsstrategien zu hören: Viele Frauen haben sich erfolgreich selbst verteidigt und/oder mit Worten einen Angreifer in seine Grenzen verwiesen, sich mit Einfallsreichtum und Raffinesse aus einer bedrohlichen Situation gerettet – häufig, ohne Wen-Do oder andere Selbstverteidigungsprogramme zu kennen.

Immer wieder formulierten Frauen den Wunsch, diese mündlichen Erfahrungsberichte, die persönlichen Strategien zur Vermeidung von Übergriffen und Belästigungen sowie die wichtigsten Informationen und «Tipps & Tricks» in schriftlicher Form zusammenzufassen. Denn: Leider erscheinen diese «Erfolgsgeschichten wehrhafter Frauen» nicht oder nur mit einer sehr sparsamen Kurzmeldung in den Medien. Doch gerade solche Erfolgsmeldungen bräuchten wir Frauen, um den Horrorgeschichten vom «brutalen Triebtäter und seinem hilflosen Opfer» ein Bild auch von starken Frauen gegenüberzustellen. Vielleicht aber ist das für die Medien zu wenig spektakulär.

Mit dieser Broschüre liegt nun eine «unspektakuläre» Zusammenfassung vor. Die in ihr enthaltenen Informationen, Strategien und Hinweise zur Prävention sind nicht realitätsfern am Schreibtisch erdacht, sondern sie sind konkret. Sie beschreiben Alltägliches und Verhaltensweisen, die von der einen oder anderen Frau mit Erfolg erprobt wurden. Zahlreiche Beispiele sollen die Leserin zur Nachahmung ermuntern, ihrer Angst und ihrem Unbehagen mit einem gesunden Mut zu begegnen.

Marion Steussloff, Wen-Do-Trainerin und Präventionsfachfrau

...hilft, mit potenziellen Gefahrensituationen umzugehen

Wie können wir uns besser vor sexualisierter Gewalt und sexistischen Respektlosigkeiten schützen? Erwarten Sie bitte keine Patentrezepte! Denn: Die absolute Sicherheit, den totalen Schutz gibt es nicht.

Jeder Gefahrenmoment, jede Belästigungssituation, jede körperliche Bedrohung unterliegt einer eigenen Dynamik, ist geprägt vom Täter, von der betroffenen Frau und von den äusseren Umständen. Folglich können allgemein gehaltene präventive Ratschläge nur als Ergänzung zu Ihrem persönlichen Verhaltensrepertoire betrachtet werden. Es gilt, Gewohnheiten und gegebenenfalls Vorurteile zu überdenken, wachsam zu werden und vielleicht sogar einen anderen Blick auf die Wirklichkeit zu gewinnen.

Eine potenzielle Gefahrensituation, die sicherlich jede Frau nachempfinden kann, sei hier beispielhaft vorgestellt. Nach einer Abendveranstaltung in einem mässig besetzten Bus auf dem Heimweg:

Es war ein schöner Abend, aber irgendwie fühle ich mich unruhig, unbehaglich. Der Mann auf der anderen Seite... Beobachtet er mich? Kennt er mich? Sein Gesicht scheint ununterbrochen mir zugewandt. Ach was, sicherlich täusche ich mich. Es ist spät, und ich bin müde. Zwei Stationen noch bis daheim. Schaut er wieder zu mir herüber? Morgen steht mir ein langer Tag bevor, ich freue mich auf meinen Schlaf. Hoffentlich steigt er nicht mit mir aus. Langsam fährt der Bus in die Haltestelle, ich stehe auf, ein kurzer Blick über die Schulter: Er bleibt sitzen. Gott sei Dank, habe ich mich also doch geirrt! Der Bus hält, ich steige aus und nehme wahr, dass der Mann ebenfalls eilig zum Ausgang strebt. Einen kurzen Moment lang stockt mir der Atem, die Unruhe steigt wieder hoch. Aber vielleicht hat er ja nur zufällig den gleichen Weg, ausserdem ist es hier hell beleuchtet, und andere Leute gehen mit mir in die gleiche Richtung. Kurze Zeit später bin ich allein mit seinen Schritten hinter mir. Wenn ich doch nur schon dort an der Parkanlage vorbei wäre. Mein Herz beginnt schneller zu schlagen, mein Atem geht flacher, meine Bewegungen werden hastiger. Seine Schritte klingen hohl in meinem Kopf, werden lauter. Spüre ich seinen Atem schon im Nacken? Phantasien erscheinen vor meinem inneren Auge, vervielfachen meine Angst, lösen Panik aus. Ich laufe, laufe schneller... und erreiche endlich meine Haustür.

Passiert ist hier – objektiv gesehen – eigentlich nicht viel. Dieser Mann im Bus hat die Frau angeschaut, beobachtet und vielleicht eingeschätzt. Subjektiv

durchlebte die Frau jedoch eine reale Bedrohung und befand sich auf der Flucht mit «open end». Von vornherein bewegte sie sich in der Rolle des Opfers: Typischerweise misstraut sie ihrem ersten Gefühl und will das Unbehagen nicht wahrnehmen. Passiv wartet sie ab und hofft, dass das unbehagliche Gefühl vorübergeht, wünscht, dass sie sich getäuscht hat.

In diesem Moment, in dem sie dieses Wunschdenken nicht mehr aufrechterhalten kann, fühlt sie die Panik in sich hochsteigen; eine Panik, die vermutlich noch Tage und Wochen anhalten wird und sich nur schwer auflösen lässt, weil sie niemals wissen wird, ob dieser Mann aus dem Bus es tatsächlich «auf sie abgesehen» oder wirklich nur zufällig den gleichen Heimweg hatte. Es ist wahrscheinlich, dass sie diese Angsterfahrung auf nachfolgende Situationen überträgt, gleichgültig, ob diese bedrohlich sind oder nicht, und vielleicht spät-abends nur noch im Taxi nach Hause fährt, sich begleiten lässt oder sogar auf abendliche Veranstaltungen verzichtet.

...heisst selber aktiv handeln

Als Alternative kann die Frau ihre Passivität aufgeben und aktiv gegen die auftretende Unruhe, ihre immer stärker werdende Angst angehen, indem sie zuerst ihr Gefühl wahrnimmt und vor allem ihm traut. Sie kann bereits im Bus die Quelle ihres Unbehagens in Augenschein nehmen, d.h. ihrerseits den Mann anschauen, ihn beobachten, feststellen, ob er ihr von früheren Begegnungen her bekannt erscheint, also ihn und die Situation einschätzen, um gegebenenfalls präventive Massnahmen zu treffen und zu überlegen, was zu tun ist.

Zum Beispiel kann sie einen Blickkontakt halten, der Wachsamkeit signalisiert, den Mann ansprechen, ihn fragen, ob er einen Grund habe, sie unentwegt anzusehen, oder aber ihm unmissverständlich zu verstehen geben, dass sie sein Beobachten als unangenehm empfindet und er es sein lassen soll. Das kann absolut höflich oder sehr humorvoll geschehen, jedoch immer in einer Lautstärke, die den anderen Fahrgästen ebenfalls ins Ohr dringt; somit ist quasi eine Öffentlichkeit hergestellt, die einen Schutz bieten könnte. Nach dem Verlassen des Busses ergeben sich weitere Möglichkeiten, die Situation klarzustellen. Sobald sich das Gefühl des Verfolgtwerdens meldet, kann sich die Frau zunächst innerlich auf eine Konfrontation vorbereiten, sich dann umdrehen, stehen bleiben (noch in Anwesenheit anderer Fahrgäste) und den (vermeintlichen oder tatsächlichen) Verfolger entweder an sich vorbeigehen lassen oder aber ihn auffordern, voranzugehen: «Es ist mir unangenehm, dass Sie so nah hinter mir gehen, seien Sie so gut und gehen Sie voraus. Vielen Dank und guten Abend.»

Eine andere Strategie wäre es, im Bus das Fahrpersonal zu informieren oder nach bekannten Leuten aus der Nachbarschaft Ausschau zu halten, die den gleichen Heimweg haben, und mit ihnen zusammen zu gehen. Möglicherweise ist die Nachbarin dankbar, dass auch sie den dunklen Weg nicht allein gehen muss. Sie könnte per Handy jemand Vertrautes anrufen, die Situation schildern und sich mit dieser Person beraten. Auf dem Heimweg selbst können folgende Informationen für die Frau wichtig sein: Wo ist die nächste Telefonzelle, der nächste Taxistand, gibt es ein Restaurant, ein Kino, welches noch spät-abends geöffnet hat, gibt es Wohnungen/Häuser, in denen noch Licht brennt, sind an den Hauseingängen Klingelreihen (nicht nur eine Klingel, sondern die ganze

Reihe drücken)? Es geht darum, sämtliche Hilfsquellen zu nutzen. So banal dies auch klingen mag, klare und eindeutige Äusserungen haben meistens eine verblüffende Wirkung.

In dieser zweiten Handlungsvariante unseres Beispiels bewegt sich die Frau eindeutig ausserhalb der Opfer-Täter-Dynamik. Sie vertraut ihrer Wahrnehmung, verschafft sich Klarheit über die Situation, agiert und trifft Entscheidungen, die ihre persönliche Distanzschwelle wahren, und sie schafft so die besten Voraussetzungen für einen Schutz vor einem körperlichen Übergriff.

Aus diesen Überlegungen wird deutlich, dass ganz unterschiedliche Präventionsstrategien zusammenwirken können und je nach Situation zusammenwirken müssen, um eine grösstmögliche Aussicht auf Erfolg zu gewährleisten. Das sind Massnahmen, eine Gefahr zu erkennen und zu vermeiden, eine Gefahr zu verringern, einer Gefahr zu begegnen und sie letztlich zu überwinden. Die Übergänge sind fliessend, und das Spektrum reicht vom Wissen, wo, wann und wie Frauen angegriffen werden, bis hin zum körperlichen Kampf in akuter Notwehr.

Was heisst Prävention?

- Wissen, wo, wann und wie sexualisierte Gewalt auftreten kann
 - Konkrete Gefahren erkennen und einschätzen
 - Vorkehrungen zum persönlichen Schutz treffen
 - Die eigenen Stärken und Schwächen kennen
 - Die Opferrolle verlassen
 - Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein stärken
 - Selbstverteidigung lernen
-

...basiert auf Wissen

Lieber den Tatsachen ins Auge sehen als einem Angreifer! Zugegeben, dieser Satz klingt provokant. Das soll er auch, denn auch heute noch kursieren Mythen über sexualisierte Gewalt. Von dem asozialen und psychisch kranken Triebtäter ist die Rede und von dem Selbst-schuld-Sein oder der Mitschuld von Frauen an einer Vergewaltigung.

Tatsache ist, dass immer und überall jemand sexualisierte Gewalt ausüben kann. Nicht nur bestimmte Frauen mit «sexy» Kleidung werden vergewaltigt und sexuell ausgebeutet. Frauen aller Altersstufen, aus sämtlichen sozialen Schichten, von jeder ethnischen Herkunft sind, unabhängig von ihrem Aussehen, sexualisierter Gewalt ausgesetzt. Täter sind oft ganz «normale» Männer, denen man ein gewalttätiges Verhalten nicht zutraut. Es gibt zwar auch den psychisch kranken Gewalttäter, statistisch gesehen sind solche Täter aber in der Minderzahl.

Tragen Frauen Mitschuld an ihrer Vergewaltigung? Nein, niemals! Und es ist völlig gleichgültig, unter welchen Voraussetzungen die Vergewaltigung (oder die sexuelle Nötigung) stattgefunden hat. Vergewaltigung und Angriffe gegen das sexuelle Selbstbestimmungsrecht geschehen gegen den Willen der Frau und sind immer ein Verbrechen. Auch dann, wenn es sich um den Ehemann oder Lebenspartner der Frau handelt.

Lieber nicht wehren? Weitverbreitet ist auch heute noch der Allgemeinplatz, dass Selbstbehauptung und Selbstverteidigung lediglich die Aggressivität des Angreifers steigern.

Demgegenüber stehen wiederum gesicherte Untersuchungsergebnisse, dass Frauen und Mädchen, die sich wehren und die Opferrolle verlassen, eine weit aus grössere Chance haben, einem Übergriff zu entkommen. Körperlicher und/oder verbaler Widerstand, Flucht, List und Wut führten häufiger zum Abbruch oder zur Aufgabe des Vergewaltigungsversuches als zu höherer Angriffsbereitschaft seitens des Täters. In der Regel ist davon auszugehen, dass nicht «stählerne Muskeln», sondern vielmehr ein «stählerner Wille» sowie das Zeigen der eigenen Wut und mutiges Handeln für den Erfolg der Gegenwehr wesentlich sind (wobei natürlich kräftige Muskeln nicht hinderlich sind).

Nicht der Unbekannte draussen bei Dunkelheit vergewaltigt am häufigsten. Vielmehr gilt es als erwiesen, dass um ein Vielfaches häufiger ein vertrauter Täter in vertrauter Umgebung sexualisierte Gewalt ausübt als sogenannte Fremdtäter bei Dunkelheit auf der Strasse, in Parks oder Wäldern. Wir müssen also gerade im Kreis von Bekannten und Verwandten auf der Hut sein: vor dem freundlichen Nachbarn, dem toleranten Chef, dem heilenden Arzt, dem seelsorgerischen Pfarrer, dem helfenden Therapeuten, dem geliebten Ehemann oder Onkel usw. – mit anderen Worten, vor allem vor jenen Menschen, denen wir «es» niemals zutrauen würden. Dagegen aber sträuben sich verständlicherweise die meisten von uns. Sich dieser unangenehmen Tatsache bewusst zu sein, kann aber helfen, Grenzüberschreitungen frühzeitig zu erkennen und nicht zu verdrängen. Achten Sie auf Ihre Gefühle und nehmen Sie diese ernst. Werden Sie misstrauisch, wenn sich bei Ihnen ein Unbehagen einstellt. Sagen Sie klar und deutlich Nein zu Verhaltensweisen und Handlungen, die Ihnen unangenehm sind und die Sie nicht möchten. Wehren Sie sich möglichst in einer frühen Phase gegen Grenzverletzungen. Wenn Ihnen das nicht gelingt oder wenn Sie unsicher und verwirrt sind und Ihre Gefühle nicht richtig einordnen können, holen Sie sich rechtzeitig Unterstützung bei Personen Ihres Vertrauens oder bei einer Fachperson.

In 3 von 4 Fällen kennt das Opfer den Täter

Die Opferhilfe-Beratungsstellen in der Schweiz beraten Frauen, Männer und Kinder, die Opfer von Gewalt geworden sind. Sie führen pro Jahr rund 27 000 Beratungen durch. Bei insgesamt 72 Prozent der Beratungen kannten sich Opfer und Täter vor der Straftat. Bei etwas mehr als der Hälfte aller Beratungen besteht eine familiäre Beziehung zwischen Opfer und Täter. 74 Prozent der Ratsuchenden sind Frauen und Kinder. Geht es um Straftaten innerhalb der Familie, so erhöht sich der Frauenanteil gar auf 86 Prozent. In knapp der Hälfte der Fälle handelt es sich um Körperverletzungen; sexuelle Nötigung und Vergewaltigung machen 12 Prozent der Fälle aus. Die Opferberatungsstellen beraten anonym und kostenlos (Adressen am Schluss der Broschüre).

Quelle: Opferhilfestatistik 2005, Bundesamt für Statistik, 2006

HINWEISE, TIPPS UND STRATEGIEN – ZU HAUSE, AUF DER STRASSE UND AUF REISEN



Kleidung und Accessoires

Seien Sie sich Ihrer Kleidung bewusst! Ein enger Jupe ist hinderlich im Falle einer notwendigen Flucht, aber er lässt sich hochstreifen, um die nötige Bewegungsfreiheit zu erreichen. Schuhe mit hohen Absätzen können ausgezogen und als Waffe benutzt werden. Überlegen Sie sich, ob Sie Ihre modische, einengende Disco-/Party-/Arbeits-/Dinner-Kleidung auf dem Heimweg durch bequeme Kleidungsstücke (inkl. Schuhe) ersetzen möchten. Fühlen Sie sich damit sicherer? Dann nehmen Sie doch einfach die entsprechenden Kleidungsstücke mit.

In der Umhängetasche sollten Sie nicht gemeinsam Schlüssel und Ausweispapiere aufbewahren. Stellen Sie sich vor, ein Dieb erbeutet Ihren Schlüssel mit der dazugehörigen Adresse – welch eine Versuchung! Einige Frauen bestücken ihren Mantel oder ihre Jacke mit Innentaschen (wie in der Männerkleidung selbstverständlich), in denen sie Wichtiges verstauen, oder sie nehmen zwei Geldbörsen mit: eine, die sie sich gegebenenfalls stehlen lassen würden, und die andere, die sie unbedingt behalten wollen. Überlegen Sie sich, ob Sie um Ihr mitgeführtes Geld, um die Ausweispapiere oder was auch immer kämpfen würden.

Umgebung, Häuser, Orte, Wege

Planen Sie Ihre Wege. Seien Sie sich Ihrer Umgebung bewusst. Nehmen Sie Plätze wahr, die für Sie im Notfall von Vorteil sein könnten: Restaurants, Kinos, Taxisstände, Läden, Telefonzellen, Wohnungen/Häuser mit Aussenklingeln, Orte, an denen spät abends oder morgens früh Licht brennt, die nächste Polizeistation. Wo wohnen die nächsten FreundInnen oder Bekannten? Wo könnten Sie Hilfe holen?

Strassen

Wenn Sie uneinsehbare Torbögen, Hauseingänge, Parkränder passieren, gehen Sie eher am Rand des Trottoirs oder auf der anderen Strassenseite, eventuell auch in der Mitte der Strasse. Wenn Ihnen ein Auto- oder Motorradfahrer folgt, ist es wirksam, ebenfalls die Strassenseite zu wechseln oder in entgegengesetzter Richtung davonzugehen. Wenn Sie sich verfolgt fühlen, wechseln Sie die Strassenseite und die Richtung oder konfrontieren Sie den tatsächlichen oder vermeintlichen Verfolger. Bitten Sie eine andere Frau/Person um Begleitung; vielleicht ist sie froh, den Weg nicht allein gehen zu müssen.

Es gibt Frauen, die einen faustgrossen Stein in der Umhängetasche bei sich haben, um damit im Falle eines Angriffs eine Fensterscheibe einwerfen zu können. Klirrendes Glas und der Ruf «Feuer!» schrecken auch die Leute auf, die bei einem Hilfeschrei (leider) nicht reagieren, und veranlassen den Täter zur Flucht.

Exhibitionisten

Der Exhibitionist wird gemeinhin als «harmlos» eingestuft. In der Regel beschränkt sich sein Interesse auf das Vorzeigen seiner Geschlechtsteile und seine zur Schau gestellte Masturbation, begleitet von obszönen Aussprüchen. Die Irritation, die Angst oder der Fluchtreflex der Frau reichen ihm meist zur Befriedigung seiner eigenartigen Bedürfnisse.

Begegnen Sie einem Exhibitionisten mit der inneren Einstellung, dass ihm sein Verhalten peinlich sein müsste und nicht Ihnen. Sie können überall und zu jeder Zeit mit Exhibitionisten konfrontiert sein. Ihnen aus dem Weg zu gehen, ist schier ein Ding der Unmöglichkeit. Einige Frauen ziehen es vor, solche Männer zu ignorieren, weiterzugehen oder in öffentlichen Verkehrsmitteln den Platz zu wechseln, während andere Frauen sich erfolgreich wehren, mit Worten und mit Taten.

Eine Frau trieb einem ihr gegenüberstehenden und offensichtlich masturbierenden Mitreisenden im Zug die Schamröte ins Gesicht, indem sie unüberhörbar verkündete: «Biist's – wäschä hilft mängisch!» Eine andere nannte die Dinge beim Namen: «Packen Sie sofort Ihren Schwanz wieder ein, meinen Sie, ich finde das erotisch! So eine Unverschämtheit!» Eine weitere Frau reagierte geistesgegenwärtig, indem sie den gerade gekauften Autolackspray (lindgrün-metallic) über Genitalien und Hände des Exhibitionisten versprühte. Überlegen Sie sich Ihre persönliche Strategie – wichtig ist allein, dass Sie sich mit ihr wohl fühlen und sie Ihrem Temperament entspricht.

Exhibitionismus wird auf Antrag (Anzeige) strafrechtlich verfolgt.

Mehrere Männer

Mehrere Männer, die in Gruppen an der Strassenecke herumlungern, witzelnd am Stammtisch hocken, auf dem Betriebsfest fröhlich trinken, lautstark den grössten Teil des Zugabteils besetzen, auf dem Bau gerade eine Pause einlegen etc. lösen bei vielen Frauen schon Ängste vor einem bevorstehenden Spiessrutenlauf aus.

Schauen Sie nicht weg, schauen Sie hin, und zwar ganz genau. Wenn Sie Gefahr wittern oder massive Belästigungen befürchten, meiden Sie die Männergruppe und nehmen Sie gegebenenfalls einen Umweg in Kauf oder verlassen Sie den Ort. Wollen oder können Sie dieser Begegnung nicht ausweichen, sichern Sie sich – wenn möglich – Unterstützung. Sie könnten sich anderen Passantinnen oder Passanten anschliessen, wenn Sie an den Burschen am Ende der Unterführung vorbeigehen müssen. Sie könnten Ihre Freundin, Ihren Freund bitten, Sie zum WC an den sprücheklopfenden Männern des Stammtisches vorbei zu begleiten. Sie könnten auf dem Betriebsfest nach Kolleginnen und Kollegen Ausschau halten, in deren Gegenwart Sie sich wohl fühlen.

Einige Frauen berichten, dass sie dumme und beleidigende Anmache ignorieren und ihres Weges gehen, sich hinterher aber doch ärgern, dass sie nichts unternommen haben. Wenn Sie sich entscheiden, auf Belästigungen zu reagieren, überlegen Sie sich, wie, und tun Sie es gezielt. Es kann hilfreich sein, sich mit Blick und Worten nur auf einen Burschen, nur auf einen Mann zu konzentrieren (vorzugsweise auf den mit dem grössten Mundwerk). Nehmen Sie es nicht mit allen gleichzeitig auf. Deponieren Sie bei ihm unmissverständlich, was Sie von seiner Belästigung halten. Zum Beispiel: «Ihr Verhalten ist sexistisch! Sie belästigen (beleidigen) mich! Unterlassen Sie Ihre Sprüche!» Bilden Sie Sätze mit Ausrufezeichen. Lassen Sie sich nicht unterbrechen. Vermeiden Sie Diskussionen und wenden Sie sich ab, wenn Sie Ihren Ärger deponiert haben. Mit ziemlicher Wahrscheinlichkeit folgen noch irgendwelche unschönen Kommentare, aber die sollten Sie nicht mehr stören, denn die brauchen diese Männer offensichtlich, um sich untereinander zu bestätigen, dass sie doch noch das letzte Wort haben.

Vor dem Geldautomaten

Schauen Sie sich um. Registrieren Sie, welche Personen sich in der Nähe aufhalten. Wenn Sie sich beobachtet fühlen, wählen Sie einen späteren Zeitpunkt und einen belebteren Ort für Ihren Geldbezug, oder seien Sie besonders wachsam. Tragen Sie Ihr Geld am Körper und nicht in der Umhängetasche oder teilen Sie Ihre Geldbeträge auf zwei Portemonnaies auf.

«Würden Sie mir mit zwei Franken aushelfen?» Gehören Sie zu den Menschen, die ab und zu Leuten auf der Strasse, im Bahnhof oder wo auch immer etwas Geld geben? Dann halten Sie doch vorsichtshalber einige Münzen in der Jacken- oder Hosentasche bereit, anstatt die ganze Geldbörse hervorzunehmen. Sie beugen mit dieser einfachen Strategie wirkungsvoll vor, sollte sich die fragende Person als Dieb oder Diebin entlarven (was allerdings relativ selten vorkommt). Wenn Sie um Wechselgeld gebeten werden, verfahren Sie, wenn Sie misstrauisch sind, in ähnlicher Weise.

Öffentliche Verkehrsmittel

Wählen Sie im Zug den Waggon, der von weiteren Fahrgästen besetzt ist, oder setzen Sie sich in die Nähe einer anderen Frau. Reisen Sie im Treffpunktwagen. Merken Sie sich, in welche Richtung die Sicherheitsperson, die Kondukteurin oder der Kondukteur nach der Fahrkartenkontrolle gegangen ist. Benutzen Sie die Notrufsäulen an den Bahnhöfen oder die Notrufnummer der Bahnpolizei: 0800 117 117.

Liegewagen/Couchettes werden meist gemischtgeschlechtlich reserviert (auf vielen Strecken hat es inzwischen geschlechtergetrennte Couchettes, frühzeitig reservieren!). Bereitet Ihnen ein Mitreisender Unbehagen, scheuen Sie sich nicht, das Zugpersonal um ein neues Abteil zu bitten.

Im Tram oder im Bus fühlen sich viele Frauen in der Nähe des Fahrpersonals wohler. Eine Tasche lässt sich gut als Barriere zum Sitz nebenan aufstellen. Es gibt Frauen, die sich in bestimmten Situationen auf den Gangplatz setzen, um von vornherein nicht in die Ecke gedrängt zu werden oder um schnell aufstehen zu können. Wenn Sie angestarrt, belästigt werden, siezen Sie die aufdring-

liche Person und weisen Sie sie lautstark in die Grenzen. Sie stellen damit eine Öffentlichkeit zu den anderen Fahrgästen her und signalisieren Ihren Widerstandswillen gegenüber einem potenziellen Täter.

Stehen Sie an einer unbelebten Haltestelle, verschaffen Sie sich «Rückendeckung» (Wartehäuschen, Hausmauer) und eine Position, in der Sie den Überblick behalten können. Wenn Sie mit einem Mann an der Haltestelle stehen, der Ihnen zwar «nichts tut», aber Ihnen dennoch Unbehagen bereitet, seien Sie aufmerksam und überlegen Sie sich, woher Ihr Unbehagen kommt und was Sie tun möchten, um es zu reduzieren. Hilfreich kann es sein, den Anwesenden nach etwas Banalem wie der Uhrzeit zu fragen. Danach kehren Sie zu Ihrem oder einem anderen Standplatz zurück. Dies baut die Spannung ab, und Sie signalisieren Ihrem Mitwartenden Wachsamkeit, Selbstbewusstsein und Aktivität (Anti-Opfer-Signale).

Mit dem Velo unterwegs

Achten Sie darauf, dass Ihr Velo technisch in Ordnung ist und dass Ihre Kleidung und Ihr Gepäck die Fahrtüchtigkeit nicht behindern. Auch hier gilt: Wenn Sie sich verfolgt fühlen, sollten Sie entweder die Fahrtrichtung ändern oder den Verfolger konfrontieren. Bei letzterem steigen Sie besser von Ihrem Velo ab und bringen das Velo zwischen sich und ihn. Es dient dann als Hindernis bei einem möglicherweise geplanten Übergriff, und Sie bekommen dadurch Zeit, weitere Strategien einzusetzen. Wenn Sie an einer «Gestalt» vorbeifahren müssen, die Ihnen nicht ganz geheuer erscheint, umfahren Sie sie weiträumig oder steigen Sie ab. Ein möglicher Stoss und ein nachfolgender Sturz vom Velo können Ihre Verteidigungsfähigkeit einschränken. Schieben Sie das Velo zwischen sich und dieser Person vorbei.

Mit dem Rollstuhl, mit Gehstützen, mit dem Blindenstock unterwegs

Hilfsbereitschaft ist sicher eine Tugend, aber unaufmerksam geleistet, kann sie zu einer Last oder zu einer Belästigung werden. Einige hilfsbereite Leute dirigieren eigenmächtig Ihren Rollstuhl durch die Kaufhaustür, stützen Ihren Ellbogen, wenn Sie die steile Zugtreppe hinabsteigen oder nehmen ungefragt Ihre Hand und wollen Sie über den Zebrastreifen führen – anstatt einfach zu fragen, ob Sie überhaupt und wenn ja, welche Hilfe Sie annehmen wollen. Geben Sie einen klaren Auftrag: «Bitte öffnen Sie mir die Tür, damit ich hindurch fahren kann.» Oder: «Stellen Sie bitte meinen Rucksack auf den Bahnsteig.» Oder: «Sagen Sie mir bitte, wenn die Fahrbahn frei ist.» Definieren Sie genau, welche spezifische Handlung Sie unterstützt. Scheuen Sie sich nicht, genaue Anweisungen zu geben (dieses fällt besonders nur vorübergehend bewegungseingeschränkten Menschen schwer). Die hilfsbereite Person wird für konkrete Aufträge dankbar sein.

Seien Sie misstrauisch gegenüber Hilfeleistungen, die in Ihnen ein Unbehagen auslösen oder die Sie als unerwünschte oder sexualisierte Annäherungsversuche wahrnehmen. Weisen Sie solche Annäherungen verbaler oder körperlicher Art sofort und unmissverständlich zurück.

Überlegen Sie sich, was Ihnen im Notfall zur Verfügung steht: Ihre laute Stimme, Ihr Humor oder Ihre Schlagfertigkeit, Ihre muskulösen und trainierten

Arme, Ihre Fingernägel oder eine andere persönliche Stärke. Auch die scharfen Kanten der Fusstützen Ihres Rollstuhles sind eine geeignete Waffe. Denken Sie daran, wenn Sie auf Gehstützen angewiesen sind, dass Sie sich am Boden liegend sicherer fühlen könnten, gehen Sie also im Notfall lieber «freiwillig» zu Boden. Zum einen können Sie nicht mehr die Balance verlieren, und zum anderen können Sie Ihre Gehstützen zusätzlich als «Schlagwaffe» einsetzen.

Wenn Sie nicht gut sehen oder blind sind, vertrauen Sie umso mehr auf Ihr ausgeprägtes Wahrnehmungsvermögen, dieses haben Sie den Sehenden voraus. Ein Belästiger lässt sich leichter bremsen, wenn seine Absicht erkannt und vor allem benannt wird. Hier gilt es, sich lautstark verbal abzugrenzen. Und ein Angreifer, der Sie angreift, ist Ihnen so nahe, dass Sie Ihrerseits – auch ohne Blickkontakt – seine empfindlichsten Körperteile angreifen können (Augen, Kehle, Hoden).

Der Umgang mit Ihren speziellen Stärken, mit Ihrer speziellen Situation wäre Thema eines Selbstverteidigungskurses. Wenn Sie einen solchen Kurs besuchen, fordern Sie die Trainerinnen auf, Ihre persönlichen Erfahrungen einzubeziehen, wenn dies nicht oder nur unzulänglich im Programm vorgesehen ist.

Im Auto unterwegs

Auch Ihr Auto sollte technisch in Ordnung sein, das macht Sie unabhängiger von fremder, unerwünschter Hilfe. Können Sie einen Reifen wechseln? Wenn Sie sich im verschlossenen Wagen sicherer fühlen, verriegeln Sie die Türen. Parken Sie bevorzugt unter Strassenlaternen und in der Tiefgarage an einer gut beleuchteten Stelle oder in der Nähe des Treppenaufgangs/Lifts; benutzen Sie Frauenparkplätze, wo vorhanden. Wenn Sie an einer einsamen Stelle Pannenhilfe benötigen, kein Handy dabei haben und besonders vorsichtig sein möchten, öffnen Sie die Motorhaube und warten Sie im Wagen. Hält jemand an, bitten Sie ihn, telefonisch den Abschleppdienst, die nächste Garage oder eine Freundin, einen Freund zu benachrichtigen. Wenn Sie an einen Unfall heranfahren und Ihnen Ihr Gefühl sagt, dass irgend etwas nicht stimmt, seien Sie wachsam und überlegen Sie genau, was Sie tun wollen, bevor Sie unüberlegt aus dem Wagen stürzen.

Autostopper

Nehmen Sie nur Personen mit, die Ihnen sympathisch sind. Öffnen Sie nicht sofort die Seitentür, sondern steigen Sie kurz aus und führen Sie über das Wagendach hinweg ein kurzes Gespräch über das Woher und Wohin. In dieser Zeitspanne können Sie von Ihrem Mitfahrer einen ersten Eindruck gewinnen. Ist dieser negativ, scheuen Sie sich nicht, Ihre Absicht zu ändern. Kommt es während der Fahrt zu einer Belästigung, fordern Sie Ihren Mitfahrer unmissverständlich auf, Ihren Wagen sofort zu verlassen, möglichst z.B. auf einem gut besuchten Parkplatz, an einer Tankstelle, in einem belebten Ort, vor der nächsten Polizeistation. Im Falle einer Bedrohung lassen Sie sich nicht einschüchtern; solange Sie fahren und die Kontrolle über das Fahrzeug haben, sind Sie im Vorteil. Nutzen Sie ihn. Eine letzte Möglichkeit könnte ein von Ihnen inszenierter «Auffahrunfall» (ein leichtes Antippen der Stossstange) sein. Die Person, die vor Ihnen fährt, wird vermutlich unvermittelt anhalten und Sie zur Rede stellen. Damit sind Sie mit dem Täter nicht mehr allein.

Autostopp

Beim Autostopp besteht ein erhöhtes Risiko. Wenn Sie trotzdem nicht darauf verzichten möchten, können Sie Ihre Sicherheit erhöhen, indem Sie Folgendes im Auge behalten:

Auch hier gilt: Sympathie und das kurze Gespräch zur Einschätzung vor dem Einsteigen. Fragen Sie den Fahrer nach seiner Strecke und entscheiden Sie dann, ob Sie mitfahren möchten. Seien Sie Ihrerseits gut über Ihre Reiseroute informiert. Sitzen noch weitere Männer im Fahrzeug, wägen Sie Ihre Entscheidung sehr sorgfältig ab und lehnen Sie ab, wenn sie nach Alkohol riechen. Merken Sie sich Automarke und -typ, Farbe, Kennzeichen. Steigen Sie nicht hinten ein. Vergewissern Sie sich, wie die Tür und der Sicherheitsgurt zu öffnen sind. Während der Fahrt fragen Sie den Fahrer auch persönliche Dinge, wo und was er arbeitet, wo er wohnt, ob er verheiratet ist und Kinder hat usw. Das können wichtige Informationen sein, die in einer Belästigungs- oder Angriffssituation vorteilhaft für Sie sein können. Dieses Wissen über ihn löst die Anonymität auf. Schlägt der Fahrer eine nicht vorgesehene Route ein, die abseits der vereinbarten Strecke liegt, reagieren Sie sofort.

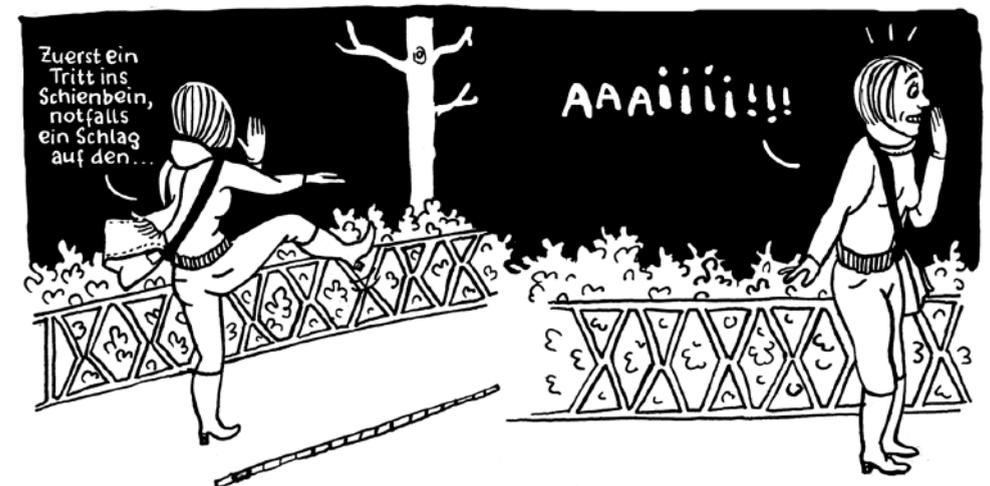
Belästigt Sie der Fahrer, achten Sie darauf, dass Sie Ihre Abwehrstrategien stets verstärken, d.h. nicht anfangs lautstark fordern, drohen oder beschimpfen und im Folgenden immer kleiner werden und nur noch bitten und betteln. Beginnen Sie mit der sachlichen und unmissverständlichen Aufforderung, umgehend anzuhalten und Sie aussteigen zu lassen. Verleihen Sie dieser Forderung Nachdruck, indem Sie beispielsweise dem Fahrer ins Lenkrad greifen, die Warnblinkanlage betätigen, langsam die Handbremse anziehen, die Türe öffnen, seine persönlichen Wertgegenstände aus dem Handschuhfach nehmen und aus dem Fenster werfen usw. Einige routinierte Autostopperinnen berichten von dem Erfolg einer vorgetäuschten plötzlichen Übelkeit. Der Fahrer hielt unverzüglich an.

Eine der möglicherweise letzten Chancen, einem drohenden körperlichen Übergriff zuvorzukommen: das Doppelblatt einer Zeitung zu einem lockeren Ball formen, anzünden und auf den Rücksitz werfen. Es wird nicht gleich lichterloh brennen, sondern zunächst «schmürzele». Der Fahrer wird sofort anhalten und mit dem Löschen beschäftigt sein. Während er dadurch abgelenkt ist, können Sie die Flucht ergreifen. Wenn noch Zeit ist, ziehen Sie den Zündschlüssel ab und werfen Sie ihn in den Strassengraben, ins Gebüsch, unter ein parkendes Auto. Starten Sie diese Aktion möglichst nicht auf freier Landstrasse, sondern in geschlossenen Ortschaften. Sollte es sich abzeichnen, dass Sie ohne Ihr Gepäck flüchten müssen, oder sollten Sie sich zu einer Anzeige entschliessen, hinterlassen Sie irgendetwas Persönliches unter dem Sitz.

Mit dem Autokennzeichen, einer Täterbeschreibung und einem Beweismittel dürfte es ein Leichtes sein, den Fahrer zu überführen.

Taxi

Wenn Sie ein Taxi bestellen, können Sie auch eine Fahrerin anfordern. Wenn der Fahrer Sie belästigt, schauen Sie nach der Zulassungsnummer des Taxis und drohen Sie mit Beschwerde. Meistens reicht das völlig aus.





Auf Reisen

Reisen Sie gut vorbereitet: Stadtplan, Landkarte und gegebenenfalls Unterkunftsverzeichnisse gehören in Ihr Reisegepäck. Nicht nur die geographischen Gegebenheiten, sondern auch Tradition, Sitten und Gebräuche Ihres Gastlandes sollten Ihnen vertraut sein. Respektieren Sie sie. Orientieren Sie Ihr Verhalten am öffentlichen Leben der einheimischen Frauen. Der Stadtbummel und die Besichtigung von Kirchen, Moscheen, Tempeln usw. in Shorts und Trägertop vertragen sich nicht mit den landesüblichen Gebräuchen und können Aggressionen gegen Sie auslösen.

Baden und Sonnen «oben ohne» ist an einigen Stränden absolut fehl am Platz. Frauen im arabischen Kulturraum beispielsweise wenden ihre Blicke von fremden Männern ab. Ein abweisender Blick, der hier in Mitteleuropa einem Belästiger die Grenzen zeigen soll, kann dort als Aufforderung zur Kontaktaufnahme missverstanden werden. Unerwünschten Blickkontakten können Sie mit einer dunklen oder verspiegelten Sonnenbrille ausweichen. Gastfreundschaft wird in einigen Ländern gross geschrieben. Folgen Sie Einladungen, wenn Ihnen wohl ist, lehnen Sie ab, wenn sich bei Ihnen ein Unbehagen meldet. Und beachten Sie, dass Ihr Bild als Ausländerin von den Medien und von anderen Touristinnen mitgeprägt ist. Zwischen Ihrer Person und diesem Bild können Welten liegen.

In Hotels oder Pensionen

Prüfen Sie Ihre Fluchtwege: Wo befindet sich der nächste Ort, an dem Sie Hilfe erwarten können?

Der Schlüsselanhänger Ihres Hotelzimmers gibt Auskunft über Ihre Zimmernummer. Tragen Sie ihn nicht für jedermann sichtbar herum. Schliessen Sie Ihr Zimmer immer ab, um sich vor unliebsamen Überraschungen zu schützen. Werden Sie in Ihrem Zimmer angegriffen, werfen Sie einen festen Gegenstand durch die Fensterscheiben hindurch und schreien Sie. Die Aufmerksamkeit anderer Leute wird Ihnen sicher sein.

Aufzüge

Stehen Sie im Lift immer an den Bedienungsknöpfen, so liegt es in Ihrer Hand, den Aufzug zu dirigieren und einen Belästiger bereits im nächsten Stockwerk zu verlassen. Bei einem körperlichen Angriff drücken Sie sämtliche Etagenknöpfe (und das Alarmsignal); der Fahrstuhl wird auf jedem Stockwerk halten und die Türen öffnen. Das Alarmsignal nützt natürlich nur, wenn der Aufzugbetrieb überwacht ist. Wissen Sie das von Ihrem Arbeitsplatz, der von Ihnen benutzten Tiefgarage, von Ihrem Wohnhaus, Ihrer Schule/Uni usw.?

Daheim

Viele Leute schwören auf einen «Spion» in der Tür, auf sichere Schlösser und Sperrriegel oder -ketten, auf Gegensprech- und Alarmanlagen. Informieren Sie sich auf der nächsten Polizeidienststelle: zum einen über allgemeine Sicherheitsvorkehrungen und die marktgängigen Sicherungsvorrichtungen für Ihr Haus oder Ihre Wohnung, zum anderen über die in Ihrer Region bereits vorgekommenen Trickdiebstähle, Betrugstaktiken, Einbruchstrategien usw.

Lassen Sie niemanden in Ihre Wohnung, den Sie nicht dort haben möchten – völlig gleichgültig, ob es sich um eine bekannte oder unbekannte Person handelt. Handwerker, Amtspersonen oder Leute, die Ihren Wasser-, Gas- oder Elektrizitätszähler ablesen wollen, können und müssen sich auf Ihren Wunsch ausweisen. Lassen Sie sich von Uniformen nicht beeindrucken. Bereiten Sie, wenn Sie besonders vorsichtig sein möchten, einen von innen abschliessbaren Raum vor, in den Sie notfalls flüchten können. Dieser sollte möglichst Telefonanschluss und/oder Fenster zum nächsten Haus haben.

Lernen Sie Ihre Nachbarinnen und Nachbarn kennen und sprechen Sie mit ihnen über konkrete Möglichkeiten von Nachbarschaftshilfe. Ein gutes soziales Netz in der Nachbarschaft kann in Momenten der Gefahr eine grosse Unterstützung sein.

Einbrecher

Diebe möchten vorzugsweise nicht erkannt und gefasst werden und sind hierzulande zumeist nicht gewalttätig. Ihr nahezu ausschliessliches Interesse richtet sich auf Ihr Hab und Gut und nicht auf eine Vergewaltigung. Geben Sie ihnen Gelegenheit zur Flucht. Informieren Sie sich bei Ihrer Polizeistation über Einbruchsicherungen.

Telefon

In der Regel können Sie davon ausgehen, dass der Telefonbelästiger Sie nicht persönlich kennt. Möglicherweise hat er Ihre Telefonnummer willkürlich gewählt, sie aus dem Telefonbuch herausgesucht oder einem Inserat entnommen. Letztlich ist es gleichgültig, warum er gerade Ihre Telefonnummer gewählt hat – in jedem Fall gilt: Wenn Ihnen irgendetwas verdächtig vorkommt, auch wenn der Anrufer vorgibt, Sie zu kennen, verlegen Sie sich aufs Fragen statt aufs Antworten. Fragen Sie ihn, was er konkret von Ihnen will und aus welchem Grund er anruft. Lassen Sie sich seine Nummer geben, und rufen Sie gegebenenfalls zurück. Fragen Sie nach seiner Legitimation, wenn er persönliche Auskünfte von Ihnen verlangt. Ein seriöser Anrufer wird Ihnen den Grund nicht vorenthalten und Ihnen seine Telefonnummer bereitwillig nennen. Ein Vorwand, z.B. es sei gerade jemand zu Besuch, Sie erwarteten einen dringenden Anruf, das Essen stehe auf dem Herd oder Tisch, mag Ihnen die Frage nach seiner Nummer erleichtern.

Diese Überlegungen sind natürlich völlig überflüssig, wenn der Anrufer gleich ins Telefon stöhnt, keucht, hechelt oder Ihnen eindeutige Belästigungen ins Ohr flüstert. Hier gibt es die verschiedensten Empfehlungen mit den unterschiedlichsten Wirkungen. Das Spektrum ist breit: Sie können sofort auflegen, den Hörer in einer Schublade verstauen, den Telefonstecker herausziehen oder dem Belästiger mit dem Ton einer Trillerpfeife, eines platzenden Luftballons oder mit dem «Schrillalarm» antworten. Sie können aber auch ein Gespräch mit dem Anrufer beginnen, um ihn dazu zu bringen, etwas über sich oder gar seine Telefonnummer preiszugeben, oder Sie können vorgeben, es sei bereits eine Fangschaltung installiert.

Versuchen Sie herauszufinden, welche Strategie bei Ihrem Anrufer wirkt. Sehen Sie sich eher als Experimentierende denn als Opfer eines solchen Anrufers. Am

Telefon sind Sie nicht unmittelbar gefährdet. Zeigen Ihre Massnahmen keinen Erfolg, können Sie von Ihrer Telefongesellschaft eine Liste der Anrufe erstellen lassen und eine geheime Telefonnummer beantragen. Wenn Sie den Anrufer identifizieren können, können Sie Strafanzeige gegen ihn erstatten.

Hilfe verlangen und selber anbieten

Wenn Sie Hilfe brauchen, erwarten Sie nicht, dass Ihnen freiwillig geholfen wird. Siezen Sie den Angreifer. Das macht Umstehenden klar, dass der Übergriff nichts mit einem «Beziehungsstreit» zu tun hat. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit auch nach außen. Durchbrechen Sie die Isolation. Informieren Sie Passanten und Passantinnen: «Ich kenne diesen Mann nicht, er beleidigt (oder belästigt) mich. Er versucht, mich in seinen Wagen zu zerren. Ich brauche Ihre Hilfe!» Fordern Sie Drittpersonen direkt zur Hilfeleistung auf: «Frau/Herr Müller, ich brauche Ihre Unterstützung» oder «Sie, in der blauen Jacke, mit dem roten Schal! Helfen Sie mir! Rufen Sie die Polizei!» Je konkreter Ihre Handlungsanweisungen sind, desto eher werden sie befolgt.

Seien Sie solidarisch mit Frauen und Kindern, die bedrängt werden. Es gibt viele Möglichkeiten solidarischen Verhaltens: Einer Kollegin, die belästigt wird, können Sie, im wahrsten Sinne des Wortes, zur Seite stehen. Mischen Sie sich ein, wenn die Serviererin im Restaurant beleidigenden Sprüchen ausgesetzt ist. Fordern Sie den Gast auf, sein beleidigendes Verhalten einzustellen. Nehmen Sie zur Kenntnis, wenn eine Mitreisende im Zug belästigt wird. Fragen Sie sie, ob sie neben Ihnen Platz nehmen will. Signalisieren Sie Ihrer Nachbarin, die von ihrem Ehemann geschlagen wird, dass Sie ihre Schreie gehört haben und bieten Sie ihr gegebenenfalls Hilfe an oder verlangen Sie sie am Telefon, wenn Sie das nächste Mal die Schläge und ihr Weinen hören. Klingeln Sie an der Haustür. Sprechen Sie mit anderen Nachbarinnen oder Nachbarn darüber oder rufen Sie die Polizei.

Sehen Sie, dass eine Frau körperlich bedroht oder angegriffen wird, können Sie andere Leute auffordern, mit Ihnen gemeinsam einzugreifen oder zumindest stehen zu bleiben und eine Öffentlichkeit herzustellen. Möglicherweise reicht der Zuruf aus: «Lassen Sie die Frau in Ruhe!» Unter Umständen ist es sinnvoll, sofort die Polizei zu verständigen, insbesondere, wenn Sie allein sind. Rufen Sie auch dann der betroffenen Frau und dem Täter zu: «Die Polizei ist unterwegs!» Ignorieren Sie solche Belästigungen und Übergriffe nicht. Alle Frauen sind in einer unangenehmen oder gar bedrohlichen Situation für Unterstützung dankbar.

Trauen Sie immer Ihrem Gefühl – meistens täuscht es nicht. Ich gehe davon aus, dass wir Frauen mit einem «7. Sinn» ausgestattet sind, der uns vor Gefahren warnt. Es ist ein Gefühl, das uns signalisiert, «hier stimmt irgendetwas nicht» – gleichgültig, ob in Gegenwart einer fremden oder vertrauten Person.

Gehen Sie diesem Signal auf den Grund und überlegen Sie, was Sie unternehmen können, um vom unsicheren zum sicher(er)en, vom unbehaglichen zum behaglich(er)en Gefühl zu gelangen. Und: Nehmen Sie jede Drohung und jede Belästigung ernst. Ignorieren Sie sie nicht – auch wenn es auf den ersten Blick bequemer erscheint.

Sie sind heute müde, abgespannt, traurig, fühlen sich klein und mickrig. Akzeptieren Sie diese Befindlichkeit, und vermeiden Sie nach Möglichkeit an diesem Tag jede angstbesetzte und unangenehme Situation.

Übung macht die Meisterin

Üben Sie im Alltag. Gelegenheiten gibt es genug. Probieren Sie aus, wie es sich anfühlt, wenn Sie in der gutbesuchten FussgängerInnenzone geradeaus gehen (anstatt Ihre Energie in ewige Ausweichmanöver zu investieren). Wenn Sie angerempelt werden, stellen Sie die Person zur Rede. Nehmen Sie im Tram oder Bus die Hälfte der Bank in Anspruch, genauso wie Ihr Sitznachbar. Lassen Sie sich nicht ständig um etwas bitten, wozu Sie überhaupt keine Lust verspüren. Fühlen Sie sich nicht respektiert, teilen Sie das Ihrem Gegenüber mit. Fällt man(n) Ihnen ins Wort, beharren Sie darauf, Ihren Satz zu Ende zu sprechen. Legt der nette Nachbar unerwünscht seinen Arm auf Ihre Schulter, sagen Sie ihm, dass Sie ihn nett finden, aber dennoch seinen Arm auf Ihrer Schulter nicht schätzen. Der erste Schritt fällt häufig schwer, die nächsten Schritte sind einfacher. Übung macht die Meisterin und stärkt das Selbstvertrauen.

Üben ist auch daheim und allein möglich: Bereiten Sie sich mental auf angstbesetzte Situationen vor. Schätzen Sie Ihre persönlichen Stärken, Ihren Einfallsreichtum ein. Experimentieren Sie, zum Beispiel, indem Sie einen Film vor Ihrem inneren Auge ablaufen lassen und sich die Hauptrolle der erfolgreichen, selbstsicheren, kreativen Frau zuteilen. Stellen oder setzen Sie sich vor einen grossen Spiegel und studieren Sie Ihre Körpersprache. Wie nehmen Sie sich wahr, wenn Sie sich stark und selbstbewusst fühlen? Wie nehmen Sie sich wahr, wenn Sie sich klein und mickrig fühlen? Proben Sie den Widerstand mit Hilfe Ihres Spiegelbildes. Weisen Sie imaginäre Personen in ihre Grenzen. Schimpfen Sie, zeigen Sie Ihre Wut, sagen Sie das, was Sie schon immer sagen wollten.

Sie sind die Expertin für Ihre Sicherheit

Nehmen Sie sich Zeit für Ihre individuellen Sicherheitsvorkehrungen. Bestimmt kommen Ihnen noch viele zusätzliche präventive Massnahmen für Ihr persönliches Sicherheitsgefühl in den Sinn. Und wenn Ihre Vorkehrungen und die verbalen Grenzziehungen doch einmal versagen: Handeln Sie überlegt und zielgerichtet. Seien Sie bereit, für sich zu kämpfen. Mit Händen und Füssen, Knien und Ellbogen, Fingernägeln und Zähnen, mit Herz, Geist, Wut und Stolz. Lassen Sie Ihre innere Stimme «Mit mir nicht!» unmissverständlich und unüberhörbar laut werden. Lassen Sie sich nicht in die Rolle eines passiven Opfers drängen. Handeln Sie! Bleiben Sie passiv und abwartend, müssen Sie die Gewalt erdulden – kein Angreifer oder Belästiger wird ohne Grund seine Absicht ändern. Gelingt es Ihnen, die Passivität, die blockierende Angst zu überwinden und sich vom Opfer zur Gegnerin zu wandeln, dann haben Sie die gute Chance zu gewinnen.

Die Opferrolle verlassen

Aus der Opferrolle auszusteigen, ist sicherlich leichter gesagt als getan, denn oft sind wir der Ohnmacht näher als der Macht (über uns selbst). Die Opferrolle zu verlassen heisst: Verantwortung zu übernehmen für unser Handeln und unser Nicht-Handeln, uns unübersehbar und raumeinnehmend zu bewegen, unsere persönlichen Grenzen zu benennen und Überschreitungen nicht länger zu dulden, unsere Wünsche und Forderungen zu formulieren und sie durchzusetzen.

Ganz konkret kann das heissen, einmal unsere gute Kinderstube zu vergessen, unserem Ärger freien Lauf zu lassen, sehr laut und ausfällig zu werden und dabei das Risiko einzugehen, als Extreme, Emanze, humorloses Weib, alte Jungfer oder was auch immer beschimpft oder belächelt zu werden. Es bedeutet aber auch, ganz klar und eindeutig Respekt einzufordern, sei es höflich, liebevoll, wütend, humorvoll, mit Witz und Charme. (Schauen Sie sich doch mal solche Schimpfwörter für Frauen genauer an: Sie bezeichnen zumeist starke, widerspenstige, eigenständige und somit für einige, zumeist männliche, Zeitgenossen unbequeme Eigenschaften.) Dies ist mit der Überwindung von vielen verinnerlichten Hemmschwellen verbunden, häufig mit dem Sprung über den viel zitierten eigenen Schatten, jedoch ist es unabdingbare Voraussetzung für eine wirkungsvolle Prävention. Wir Frauen müssen etwas dafür tun, dass wir uns nicht mehr als Opfer fühlen oder als Opfer eingeschätzt werden. Niemand anderes wird für uns diese Aufgabe übernehmen!

Aus der Opferrolle auszusteigen, heisst, auch einmal Gefahr zu laufen, sich zu täuschen: Sollten wir tatsächlich einmal einem Mann mit lauterer Absichten Übles unterstellen, können wir uns immer noch entschuldigen und erklären. Jeder verständnisvolle Mann wird das akzeptieren. Wenn wir allerdings einem Mann mit üblen Absichten nur edle Motive unterstellen, kann das für uns fatale Folgen haben. Ergo: Ein Irrtum mit einer nachfolgenden Entschuldigung für unsere Fehleinschätzung ist eindeutig sicherer.

Möglicherweise möchten Sie nicht immer misstrauisch und in Alarmbereitschaft sein, sondern Ihr Leben geniessen und anderen Menschen mit Vertrauen begegnen. Einige Frauen berichten, dass sie sich zunächst – während einer intensiveren Auseinandersetzung mit dem Thema Gewalt gegen Frauen – verunsichert fühlten. Mittelfristig wichen jedoch diese Verunsicherung und die ständige Alarmbereitschaft einem selbstbewussteren Gefühl, einem grösseren Vertrauen in die eigene Wahrnehmung und letztlich dem Gefühl der Gelassenheit. Festzuhalten ist, dass eine Konfrontation, ein zunächst verbales Sich-Wehren unbedingt schon bei einem leisen Unbehagen stattfinden muss – je früher, desto besser. Denn oft werden wir getestet, wie weit wir einzuschränken, zu verunsichern sind und wie weit uns Raum genommen werden kann, bis wir bereit sind, ernsthaften Widerstand zu leisten.

DER VERTRAUTE TÄTER

Der vertraute Täter in Beziehungen

Nicht ohne Weiteres anwendbar sind diese Strategien auf körperliche und seelische Gewalt durch nahestehende Personen. Dies können Nachbarn, Freunde, Kollegen sein, aber auch Menschen, mit denen Sie unmittelbar Ihr Leben teilen. Prävention bedeutet hier konsequenterweise: Lassen Sie es niemals zu, dass Ihr Partner/Ehemann Gewalt anwendet. Entschuldigen Sie sein Verhalten nicht, auch nicht, wenn Alkohol, Überlastung oder Misserfolg am Arbeitsplatz, Arbeitslosigkeit oder was auch immer als Grund vorgeschoben wird, sondern ziehen Sie ihn zur Verantwortung und ziehen Sie Ihre Konsequenzen. Das klingt zynisch für Frauen, die täglich, wöchentlich oder auch «nur» hin und wieder ihren prügeln und vergewaltigenden Partnern/Ehemännern gegenüberstehen. Vorbeugung in diesem Sinne versteht sich als Ausweg aus der ewigen Wiederholung.

Die emotionalen und materiellen Abhängigkeitsverhältnisse, die in der Familie, in der Ehe oder in der Partnerschaft bestehen, erschweren die Befreiung aus der Gewalt. Liebe und Hass, Hoffnung und Resignation, Vertrauen und Misstrauen liegen sehr nahe beieinander und überschneiden sich. Häufig behindern die starke Wunsch und der feste Glaube an eine Besserung der Beziehung die Trennung vom gewalttätigen Partner. Nicht selten verstärkt der Partner diese Hoffnung, indem er nach einer Vergewaltigung oder nach brutalen Schlägen reumütig und glaubwürdig versichert, dass es ihm leid tue und es nicht wieder vorkommen werde. Ein anderer wesentlicher Faktor ist die materielle, emotionale und damit existentielle Unsicherheit, die eine Frau, gegebenenfalls mit ihren Kindern, von einer Trennung abhält, zumal das Selbstvertrauen und das Selbstwertgefühl von Frauen, die über einen längeren Zeitraum physisch und/oder psychisch Gewalt erduldeten, massiv zerstört ist. Unter diesen Gegebenheiten allein ein neues Leben aufzubauen oder eine Trennung auf Zeit durchzuhalten, fordert sämtliche Reserven, alle Kräfte, viel Zeit und Hilfe von aussen.

Es ist ein Unding, hier allgemeingültige Vorschläge zu machen, bis auf einen einzigen: Brechen Sie das Schweigen! Holen Sie sich Unterstützung von Personen, denen Sie vertrauen oder wenden Sie sich an professionelle Beratungsstellen. Viele dieser Stellen beraten auch anonym per Telefon. Wenn Sie sich mit ihren Kindern zu Hause nicht mehr sicher fühlen, wenden Sie sich an die Polizei oder an ein Frauenhaus. Frauenhäuser bieten vorübergehend Unterkunft, Schutz und Beratung für gewaltbetroffene Frauen und ihre Kinder und leiten mit Ihnen zusammen die nächsten Schritte ein.

Häufig ist der Weg aus der Gewalt ein längerer Prozess. Scheuen Sie sich nicht, wiederholt Hilfe in Anspruch zu nehmen. Adressen von geeigneten Beratungsstellen und Frauenhäusern finden Sie am Schluss der Broschüre.

Häusliche Gewalt ist keine Privatsache

Häusliche Gewalt umfasst verschiedene Formen von körperlicher, psychischer und sexueller Gewalt. Die Gewalttaten werden im nahen sozialen Umfeld begangen, also in der Partnerschaft und Familie. Am häufigsten sind die Täter Partner oder Ex-Partner. In der Schweiz erfährt jede fünfte Frau im Laufe ihres Lebens körperliche und/oder sexuelle Gewalt in einer Partnerschaft.

Häusliche Gewalt ist strafbar. Seit April 2004 gilt häusliche Gewalt als Offizialdelikt, das heisst, dass die Behörden von sich aus eine Strafuntersuchung einleiten, wenn sie von Delikten im häuslichen Bereich erfahren. Es braucht also nicht mehr zuerst einen Strafantrag des Opfers. Auch die Polizei geht konsequent gegen häusliche Gewalt vor. In einigen Kantonen gibt es Wegweisungsartikel und Kontaktverbote. Die Polizei kann eine gewalttätige Person aus der Wohnung weisen und ihr für einige Zeit die Rückkehr verbieten.

Mit einer Trennung vom gewalttätigen Partner ist die häusliche Gewalt häufig nicht beendet. Bei der Ankündigung der Trennung und in der Trennungsphase sind viele Frauen und ihre Kinder besonders gefährdet. Schwere Übergriffe und Tötungsdelikte geschehen oft in dieser Zeit. Es ist wichtig, sich dieser Gefahr bewusst zu sein und für den eigenen Schutz zu sorgen.

Stalking und Trennungsgewalt

Der Begriff «Stalking» kommt aus dem Englischen und bedeutet ursprünglich «Auflauern, Heranpirschen». Heute versteht man darunter immer wiederkehrende Belästigungen, die das Leben der Betroffenen massiv beeinträchtigen können. Dabei kann es sich um Belästigungen mittels Telefonanrufen, SMS oder E-Mails handeln, aber auch um konkrete Annäherungsversuche, indem Betroffenen aufgelauert und nachgestellt wird. Stalking beinhaltet auch physische Gewalt, welche von Festhalten und Stossen bis hin zu Faustschlägen reicht.

Eine Untersuchung in Deutschland kam zum Ergebnis, dass es sich bei den Stalkern in der Mehrzahl der Fälle um Männer handelt (81 Prozent), während knapp 85 Prozent der Opfer weiblich sind. In 48,5 Prozent aller Fälle handelte es sich beim Stalker um den Ex-Partner der betroffenen Frau.

In der Schweiz gibt es keinen eigenständigen Straftatbestand, der die unterschiedlichen Stalking-Handlungen einheitlich erfasst. Das Verhalten des Stalkers kann jedoch verschiedene Straftatbestände erfüllen, z.B. Drohung, Nötigung, Missbrauch einer Fernmeldeanlage, Erpressung etc. Wenn Anzeichen für eine Straftat vorliegen, sollte bei der Polizei Strafanzeige erstattet werden, und zwar möglichst unter Vorlage aller gesammelten Beweismittel. Stalking dauert oft Monate, wenn nicht sogar Jahre. Eine konsequente Haltung des Opfers gegenüber dem Stalker gilt als wichtiger Schritt, um Stalking zu beenden. Es soll ihm unmissverständlich erklären, dass es keinen Kontakt mehr wünscht. Jeder Kontakt soll konsequent vermieden und Kontaktangebote sollen igno-



riert werden. Auch wenn dies Betroffenen von häuslicher Gewalt sehr schwer fällt und ambivalente Gefühle gegenüber dem Mann eine eindeutige Abgrenzung erschweren – Frauen sollten sich nicht der Hoffnung hingeben, dass er die Trennung endlich akzeptiert und eine kollegiale Beziehung zu ihm möglich sein könnte, sondern sich jedem Kontaktversuch entschieden verweigern.

Vertrauens- oder Autoritätspersonen als Täter

Ein ähnliches Abhängigkeitsverhältnis – wie bei der Gewalt in der Partnerschaft – besteht bei sexueller Ausbeutung oder sexualisierter Belästigung durch sogenannte Autoritätspersonen, zum Beispiel durch den Arzt, den Therapeuten, den Pfarrer, den Lehrer oder den Vorgesetzten. In der Regel verstehen sich solche Täter sehr gut darauf, ein freundschaftliches Vertrauensverhältnis aufzubauen. Sie erscheinen und sind tatsächlich ausgesprochen hilfsbereit, aufmerksam und liebenswürdig – zu Beginn zumindest. Diese Täter besitzen die Fähigkeit, sich so zu verhalten, wie es sich die betroffene Frau von Freunden oder Personen ihres Vertrauens wünscht und bei anderen vermisst. Das ist der Boden, auf dem eine emotionale Abhängigkeit wächst oder eine sexuelle Ausbeutung stattfinden kann.



Auch hier streiten oft zwiespältige Gefühle miteinander: der Wunsch, die Beziehung aufrechtzuerhalten, und der Wunsch, die sexuellen Übergriffe zu beenden. Aus dieser Verwobenheit von Zuneigung und Abneigung entsteht häufig ein Gefühl des Mitschuldig-Seins. Dabei wird häufig die Erkenntnis ausgeblendet, dass der Täter zielgerichtet vorgeht. Unter diesen Umständen muss Prävention ebenfalls als Schutz vor der Wiederholung betrachtet werden. Auch hier gilt es, den schweren ersten Schritt zu tun: Schweigen Sie nicht länger und holen Sie sich Hilfe und Unterstützung, gegebenenfalls von den professionellen Beratungsstellen. Nicht betroffenen Frauen sei an dieser Stelle wiederum der allgemeingültige Tipp gegeben: Seien Sie nicht grundsätzlich misstrauisch, aber werden Sie es, sobald sich das Gefühl einstellt, dass Ihre körperliche oder seelische Integrität nicht respektiert wird.

Der Kollege, der Kunde oder der Chef als Täter

Sexuelle Belästigungen am Arbeitsplatz kommen häufig vor und können das Wohlbefinden der Betroffenen sehr stark beeinträchtigen. Arbeitskollegen, Kunden oder Vorgesetzte können mit Worten, Gesten oder Berührungen belästigen. In den meisten Fällen sind die Belästiger Männer und die Belästigten Frauen. Es gibt aber auch andere Täter-Opfer-Konstellationen. Eine repräsentative Studie aus dem Jahr 1993, in Auftrag gegeben vom Genfer und vom Eidgenössischen Büro für die Gleichstellung von Frau und Mann, untersuchte die Situation in der Schweiz: Ein Ergebnis dieser Studie ist, dass 9 Prozent der befragten Frauen mindestens einmal im Verlauf ihrer letzten zwei Arbeitsjahre und 72 Prozent in ihrem gesamten Erwerbsleben mit sexueller Belästigung konfrontiert wurden. Das Spektrum der berichteten Belästigungen reichte von unangebrachten Bemerkungen, zweideutigen Aufforderungen bis zur sexuellen Erpressung. Wir können davon ausgehen, dass sich an den Tatsachen, die diese Studie widerspiegelt, seither nichts Grundsätzliches verändert hat.

Es gibt keine einfache Definition von Belästigung. Wichtigstes Kriterium ist, ob Sie als Betroffene das Verhalten als unangenehm empfinden und nicht wün-

schen. Es gibt auch Belästigungen, die sich nicht gegen eine konkrete Person richten, sondern eine ganze Gruppe von Frauen diskriminieren. So z.B. das Aufhängen oder Versenden von sexistischem Bildmaterial, das Erzählen von sexistischen Witzen usw.

In beiden Fällen haben Sie das Recht, sich gegen diese Belästigungen zur Wehr zu setzen. Weisen Sie den Belästiger darauf hin, dass er sein Verhalten ändern soll, weil es unangenehm und unerwünscht ist. Zum Beispiel könnte Ihr Kommentar zu einem oft wiederholten sexistischen Witz eines Ihrer Kollegen folgendermassen lauten: «Du, Hermann, ich arbeite gern mit Dir zusammen, und Deinen Humor schätze ich auch, aber dieser ewige frauenfeindliche Spruch geht mir auf die Nerven. Sei so gut und streiche ihn aus Deinem Repertoire.» Vielleicht fällt es Ihnen leichter, dem Belästiger einen Brief zu schreiben. Machen Sie ihm klar, dass Sie keine Diskussion wünschen, sondern lediglich eine Einstellung des beschriebenen Verhaltens. Je nach Art und Schwere der Belästigung können Sie aber vielleicht nicht von sich aus und allein handeln. Holen Sie sich Unterstützung.

In grösseren Betrieben gibt es sogenannte Ansprech- oder Vertrauenspersonen, die zuständig sind für die Beratung von Betroffenen bei sexueller Belästigung am Arbeitsplatz. Diese Anlaufstellen arbeiten vertraulich, und die BeraterInnen sind in den meisten Fällen auch geschult für die Thematik. Sie können sich aber auch an eine externe Stelle wenden, z.B. an das Nottelefon. Die Fachfrauen bei den Nottelefonen verfügen über grosse Erfahrung im Umgang mit dem Thema sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz und können Sie beraten bei der Planung der weiteren Schritte. Sie können auch Expertinnen vermitteln, wenn Sie z.B. juristische Beratung oder psychologische Begleitung benötigen.

Beim Eidg. Büro für die Gleichstellung von Frau und Mann können Sie gratis die Broschüren «Gleichstellung im Erwerbsleben» und «Genug ist genug! – Ein Ratgeber gegen sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz» bestellen. Einzelne Gewerkschaften haben ebenfalls Materialien zum Thema sexuelle Belästigung erarbeitet. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Gewerkschaft oder bei Ihrem Berufsverband.

Gleichstellungsgesetz verbietet sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz

Seit 1996 ist das Gleichstellungsgesetz in Kraft. Es stellt Frau und Mann im Erwerbsleben gleich und verbietet bestehende oder drohende Diskriminierungen, sexuelle Belästigung und schützt vor Rache Kündigung. Die ArbeitgeberInnen sind verpflichtet, ihre Mitarbeitenden vor sexueller Belästigung zu schützen und dafür geeignete Massnahmen zu treffen. Mitarbeitende können von den Arbeitgebenden verlangen, gegen die Belästigungen vorzugehen; bei Unterlassung können sie Klage einreichen. Vor dem Gang zum Gericht gibt es die Möglichkeit, eine aussergerichtliche Einigung anzustreben. Im Kanton Zürich bietet die Schlichtungsstelle nach Gleichstellungsgesetz ein kostenloses Schlichtungsverfahren an.

SELBSTVERTEIDIGUNG

Selbstverteidigungsprodukte

Käufliche Selbstverteidigungsprodukte erscheinen mehr und mehr auf dem Markt, oft mit aggressiver Werbung und hanebüchenen Versprechungen. Die Wirksamkeit der einzelnen Produkte ist unter Fachfrauen und -männern umstritten.

Dye-Witness: Ein grüner, schäumender Spray, der einem Angreifer die Sicht nehmen und ihn über Tage kennzeichnen soll. Auch hier liegen bisher keine Erfolgsmeldungen vor. Weder verhaftete die Polizei einen «grünen» Täter, noch kann die Vertriebsfirma von einer erfolgreichen Selbstverteidigungsaktion berichten.

Schriallalarm: Ein schmales, spraydosenähnliches Behältnis, das auf Knopfdruck einen schrillen, durchdringenden Ton produziert, der den Angreifer erschrecken und die Nachbarschaft oder Passantinnen und Passanten mobilisieren soll. Frauen berichten sowohl von wirksamen als auch von wirkungslosen Einsätzen dieser kleinen Geräte.

Pfefferspray: Dieses Gas, aus kurzer Entfernung versprüht, ruft sehr starkes Augenbrennen, Atembeschwerden und Hautreizungen hervor. Wird der Angreifer gezielt mit dem feinen Sprühnebel in Augen und Nase attackiert, kann angenommen werden, dass er seinen Übergriff unterbrechen oder vollständig stoppen wird. Dennoch überzeugt der Nutzen dieses Selbstverteidigungsmittels nicht. Die Nachteile überwiegen deutlich und sind ihrerseits zusätzliche Risikofaktoren im Verteidigungsfall. Der Umgang mit dieser Waffe und ihre Wirkung sollte der Trägerin vertraut sein (mit wem will sie üben?). Der mikrofeine Sprühnebel ist sehr windanfällig: Bei Gegenwind oder Durchzug muss die Luftbewegung vor Gebrauch einkalkuliert werden, um eine Selbstverletzung zu vermeiden.

In geschlossenen Räumen, im Auto, im Zugabteil sollte der Spray ebenfalls nicht oder nur sehr umsichtig (nur bei sofortiger Fluchtmöglichkeit) eingesetzt werden. Hinzu kommt, dass bei einem zögerlichen Einsatz der wehrbereiten Frau der Täter der Frau die Spraydose aus der Hand schlagen und sie gegen sie verwenden kann. Das Gas hat nicht nur eine relativ geringe Reichweite, sondern es kann den Täter und/oder die Frau gesundheitlich schädigen. Des Weiteren muss die Trägerin das Verfalldatum auf der Dose beachten und dafür sorgen, dass die Düse frei von Verklebungen ist. Bei Minusgraden ist die Wirkung des Gases sehr eingeschränkt. Pfefferspray ist im freien Handel erhältlich; Tränengas (CS-Gas) ist in der Schweiz verboten.

Weitere in der Schweiz verbotene Selbstverteidigungsmittel sind unter anderem Elektroschockgeräte, Schlagringe, Nunchakus, Stellmesser, Totschläger und Gaspistolen.

Alltags- und Zufallswaffen

Alltags- und Zufallswaffen sind Gegenstände, die wir täglich oder zufällig bei uns tragen oder die sich in unmittelbarer Nähe befinden. Einige können wir spontan nutzen, andere müssen wir bereithalten. Sie haben den Vorteil, sehr preiswert zu sein; frau kann mit ihnen üben, sie haben keinen «Waffencharakter», und sie sind uns aus dem alltäglichen Umgang vertraut.

Kugelschreiber, Nagelfeile, Schirm, Velopumpe, eine aufgerollte Zeitschrift, ein Schuh mit hohem Absatz sind wirkungsvolle «Stichwaffen» gegen empfindliche Körperteile des Angreifers. Schlüssel, eine Drahthaarbürste oder ein stabiler Kamm hinterlassen kräftige Kratzer im Gesicht. Mappen, Ordner, grossformatige Bücher, Stühle, Hocker usw. fungieren als Schutzschild gegen erste Schläge oder Zugriffe. Ein Haar-, Farb- oder Parfumspray behindert die Sicht des Täters. Sand, Kies, Münzen, ein Pullover, Vasen, Aschenbecher, Gläser, in sein Gesicht geworfen, lenken ab und ermöglichen weitere Selbstverteidigungsstrategien. Ein Velo, eine Parkbank, ein Tisch, ein Auto dienen als Barriere.

Welche Utensilien tragen Sie üblicherweise bei sich, welche Gegenstände befinden sich an Ihrem Arbeitsplatz, in Ihrem Haus, auf dem Heimweg? Es werden sich vermutlich immer neue Perspektiven für den Einsatz von Alltags- und Zufallswaffen ergeben – wenn Sie darüber nachdenken. Die Auswahl eines oder mehrerer Hilfsmittel sollten Sie auch unter dem Aspekt treffen, ob sie vom Angreifer gegen Sie eingesetzt werden können.

Einen zuverlässigen Schutz bieten weder die käuflichen Selbstverteidigungsprodukte noch das Wissen um den Gebrauch von Alltags- und Zufallswaffen. Viele Frauen fühlen sich aber mit «ihrer Waffe» sicherer und signalisieren dies auch nach aussen. Dennoch sollten Sie sich niemals auf die Wirksamkeit dieser Hilfsmittel verlassen, sie können nur den Stellenwert eines zusätzlichen Handwerkzeugs innerhalb Ihres Verteidigungsrepertoires einnehmen. Was Sie in der Hand tragen, können Sie verlieren. Was Sie wissen und gelernt haben, gehört Ihnen. Insofern können Sie mit Ihrer selbstsicheren Ausstrahlung zur Prävention beitragen.

Selbstverteidigung lernen

Eine der besten Möglichkeiten, sich wirksam schützen zu lernen, ist der Besuch eines guten frauenspezifischen Selbstverteidigungskurses, der körperliche Abwehr von Angriffen trainiert und zudem auch berücksichtigt, was jede Frau an Fähigkeiten besitzt: sich selbst zu verteidigen, gleichgültig ob sie sich mit Selbstverteidigungsprogrammen befasst oder nicht. Aufschlussreich wäre es, in einer eigenen Untersuchung der Frage nachzugehen, warum Frauen ihre Fähigkeiten nicht oder nicht konsequent genug nutzen können oder wollen.

Selbstverteidigung soll und muss die vorhandenen persönlichen Stärken fördern, mobilisieren und nutzen. Reaktionsvermögen, Raffinesse, ein gesunder

Mut, gezielte und geeignete Schläge und Tritte gegen empfindliche Körperteile des Angreifers können der «rohen Kraft» überlegen sein, denn nur in den seltensten Fällen kann ein Angreifer attackieren und gleichzeitig seine empfindlichen Körperteile schützen.

Ein guter Selbstverteidigungskurs trainiert ein rundherum «Aus-der-Rolle-Fallen». Rundherum meint nicht nur die letzte Möglichkeit einer rein technischen körperlichen Abwehr gegen einen Angriff, sondern bereits ein selbstbewusstes Auftreten in Grenzsituationen, das von vornherein einer Respektlosigkeit oder Gewalttätigkeit entgegenwirken kann. Es ist leider für Frauen noch lange nicht selbstverständlich, sich körperlich und verbal zu wehren.

Eine kämpferische, selbstsichere, sich ihrer Stärken bewusste Frau, die ihren Raum einnimmt, lautstark protestiert, ihre Bedürfnisse durchsetzt, die Respekt verlangt und aufdringliche Männer in ihre Grenzen verweist, klar und eindeutig, verbal und körperlich, mit humorvollem Wort, charmantem Witz, empörtem Stolz, aggressivem Zorn und, wenn nötig, mit gezieltem Schlag oder Tritt, ist innerhalb der bestehenden weiblichen Sozialisationsmuster nicht vorgesehen. Die gesellschaftlichen Rollenerwartungen und ihre Auswirkungen auf das Selbst- und Fremdbild von Frauen und Mädchen ermutigen nicht zur Stärke und zur Unabhängigkeit. Viele verinnerlichte Hemmschwellen, Ängste und Zwiespältigkeiten müssen bewusst überwunden oder einbezogen werden, um Selbstsicherheit und Selbstvertrauen zu stärken. Selbstverteidigung lernen heisst, einen Rollenwechsel zu erproben – von der Behandelten zur Handelnden, vom Objekt zum Subjekt, von der Angst zur Wut, vom passiven Abwarten zum aktiven Eingreifen.

EIN UNBEHAGLICHES NACHWORT

Die in dieser Broschüre aufgezeigten Präventionsstrategien sind ohne Frage als solche wirkungsvoll. Viele Frauen haben die eine oder andere mit Erfolg angewendet und mit Lust, Power und Wut einen Wen-Do- oder einen anderen Selbstverteidigungskurs besucht. Und dennoch spüre ich immer wieder ein Unbehagen.

Prävention gegen männlich sexualisierte Gewalt erscheint hier im Gewand der individuellen Vorbeugung. Prävention wird zur Sache der Frauen und zu ihrer Privatangelegenheit. Auch dieser Beitrag setzt bei der einzelnen Frau an und zeigt Möglichkeiten von individuellen Auswegen auf. Er nimmt die Existenz der sexualisierten Gewalt und den alltäglichen Sexismus als Gegebenheit hin. Das ist einerseits gut so, denn das ist die Realität. Aber andererseits reicht die persönliche Vorbeugung nicht aus. Es bedarf weiterer und tiefer greifender Anstrengungen sowohl persönlicher als auch gesellschaftlicher Natur, um mittel- und langfristig eine positive Veränderung des geschlechterspezifischen Machtgefälles zwischen Mann und Frau zu bewirken.

In Umkehrungen zu denken, macht oft den Sexismus klar: Würde es uns nicht erstaunen, wenn wir in den Schulbüchern unserer Kinder plötzlich die Mütter in der Garage beim Autoreparieren und die Väter im Haus beim Kuchenbacken abgebildet sähen? Wären wir nicht überrascht, wenn wir in den einschlägigen Medien von einem unserer Bundesräte mehr über die (dis-)harmonische Farbgestaltung von Kleidung, Accessoires im Ein- oder Missklang mit seiner Haar- und Augenfarbe erfahren würden als über seine politischen Qualitäten? Käme es uns nicht eigentümlich vor, wenn wir in der Sportberichterstattung von einem hervorragenden Athleten hörten, der trotz seiner Spitzenleistungen noch seine männlichen Reize bewahren könne? Klänge es nicht völlig ungewohnt, wenn wir den Arbeitsbereich unseres Kollegen während seines Vaterschaftsurlaubs übernehmen oder Männer für die Angleichung ihres Lohnes an den Frauenlohn kämpfen müssten? Struktureller Sexismus und körperliche Gewalt gegen Frauen gehen Hand in Hand. Gewalt gegen Frauen und Mädchen kann aus diesem Grund niemals ausserhalb des gesellschaftlichen Kontextes betrachtet werden.

Wir leben in einer Gesellschaft, die sexualisierte Gewalt produziert und toleriert, in der die Würde weiblicher Menschen antastbar ist, in der Diskriminierung von Frauen mal mehr und mal weniger offensichtlich, aber immer auf der Alltagsordnung steht, in der Frauen sich weniger frei und mit mehr Angst bewegen als Männer. Wir leben in einer Gesellschaft, in der Männer über ein viel-

zuvielfaches Mehr an wirtschaftlicher, sozialer, politischer Macht und Kontrolle verfügen, in der Gewalt gegen Frauen mehrheitlich von Männern bestraft oder auch nicht bestraft wird, in der die Medien, als öffentliche Meinungsbild(n)er, vornehmlich in männlicher Hand liegen. Wir leben in einer Gesellschaft, in der kulturelle Werte, Normen und soziale Regeln Männer zur Dominanz ermutigen und Frauen in ihrer Unterordnung bestärken – erst 1990 erhielten die Schweizerinnen im Kanton Appenzell-Innerrhoden politisches Stimmrecht. Präventionsarbeit mit Langzeitwirkung darf nicht auf die Privatsphäre von Frauen reduziert werden. Sie muss traditionelle Einstellungen, konservative Rollenbilder überwinden und sich eine konsequente und damit sämtliche Lebensbereiche umfassende Gleichstellung der Geschlechter zum Ziel setzen. An diesem umfassend systemverändernden Prozess müssen Frauen, Männer und die gesellschaftlichen Institutionen gleichermaßen beteiligt sein.

Marion Steussloff

BERATUNGSSTELLEN, NOTUNTERKÜNFTE UND KURSE

FRAUEN

Beratungsstelle Nottelefon für Frauen – gegen sexuelle Gewalt

Postfach
8026 Zürich
044 291 46 46
www.frauenberatung.ch
Beratungsstelle für vergewaltigte oder mit anderen Formen sexueller Gewalt konfrontierte Frauen.

BIF Beratungs- und Informationsstelle für Frauen. Gegen Gewalt in Ehe und Partnerschaft

Postfach 1164
8031 Zürich
044 278 99 99
www.bif-frauenberatung.ch
Beratung und Unterstützung durch Fachfrauen (auch in verschiedenen Sprachen).

Castagna Beratungs- und Informationsstelle

Universitätsstrasse 86
8006 Zürich
044 360 90 40
www.castagna-zh.ch
Beratungsstelle für sexuell ausgebeutete Kinder, weibliche Jugendliche und in der Kindheit von Gewalt betroffene Frauen.

FIZ Fraueninformationszentrum für Frauen aus Afrika, Asien, Lateinamerika und Osteuropa

Badenerstrasse 134
8004 Zürich
044 240 44 22
www.fiz-info.ch
Beratung in rechtlichen, sozialen, administrativen Belangen; Begleitung und Krisenintervention; Informations- und Öffentlichkeitsarbeit zu Frauenhandel und Frauenmigration.

Frauenhaus Violetta – für Migrantinnen

Postfach
8034 Zürich
044 291 08 70
www.frauenhaus-violetta.ch
Wohn- und Schutzraum für von Gewalt betroffene Frauen und deren Kinder, speziell geeignet für Migrantinnen.

Frauenhaus Zürich

Postfach
8042 Zürich
044 350 04 04
www.frauenhaus-zuerich.ch
Wohn- und Schutzraum für von Gewalt betroffene Frauen und deren Kinder.

Infodona – Beratungsstelle für Migrantinnen und Migranten

Langstrasse 2
8004 Zürich
044 271 35 00
www.stadt-zuerich.ch/infodona
Beratung in der Muttersprache bei familiären, gesundheitlichen, psychischen, sozialen, finanziellen und rechtlichen Problemen.

MÄNNER

Mannebüro

Hohlstrasse 36
8004 Zürich
044 242 08 88
www.mannebuero.ch
Beratungs- und Informationsstelle für Männer; Schwerpunkt: Umgang mit häuslicher Gewalt und Krisensituationen.

Opferberatungsstelle für gewaltbetroffene Jungen und Männer

Hallwylstrasse 78
Postfach 8155
8036 Zürich
043 322 15 00
www.opferberatungsstelle.ch
Beratung für gewaltbetroffene Jungen und Männer.

FRAUEN UND MÄNNER

Opferhilfe – Beratungsstelle Zürich

Langstrasse 18
8004 Zürich
044 299 40 50
www.opferberatungzh.ch
Persönliche Beratung, Begleitung und Unterstützung für Opfer von Gewalt.

MÄDCHEN UND JUNGEN

Frauenklinik Maternité

Stadtpital Triemli
Birmensdorferstrasse 501
8063 Zürich
044 466 51 01
www.stadt-zuerich.ch/gud
> stadtpital triemli > maternité
Sprechstunde für Mädchen und junge Frauen an jedem 1. und 3. Mittwoch im Monat für Fragen zur Sexualität, Verhütung und zum eigenen Körper.

Lilli

www.lilli.ch
Online-Beratung, Informationen und Adressen auch zum Thema sexueller Übergriffe auf junge Frauen und Männer.

Limita Zürich

Fachstelle zur Prävention sexueller Ausbeutung von Mädchen und Jungen
Bertastrasse 35
8003 Zürich
044 450 85 20
www.limita-zh.ch
Präventive Massnahmen und Angebote zum besseren Schutz von Kindern und Jugendlichen vor sexueller Gewalt.

Mädchenhaus Zürich

Postfach 1923
8031 Zürich
044 341 49 45
www.maedchenhaus.ch
Notunterkunft sowie Betreuung und Beratung für weibliche Jugendliche in akuten Krisensituationen.

Fachstelle Mira

Langstrasse 14
8004 Zürich
043 317 17 04
www.mira.ch
Unterstützung von Vereinen und Verbänden im Freizeitbereich in der Prävention sexueller Ausbeutung.

Schlupfhuus Zürich (Sorgentelefon)

Schönbühlstrasse 8
8032 Zürich
043 268 22 66; Sorgentelefon: 043 268 22 68
www.schlupfhuus.ch
Telefonische und ambulante Beratung für Kinder und Jugendliche; vorübergehend Unterkunft für 13- bis 18-jährige Jugendliche in akuten Krisensituationen; Hilfe für misshandelte und sexuell ausgebeutete Jugendliche.

Tschau

www.tschau.ch
Online-Beratung und Jugendinformation (Projekt ProJuventute)

ELTERN UND KINDER

Elternnotruf Zürich

Weinbergstrasse 135
8006 Zürich
044 261 88 66
www.elternnotruf.ch
Bietet Eltern Beratung bei Erziehungsproblemen, Überforderung, Kindesmisshandlung und sexueller Ausbeutung.

Kinderschutzgruppe und Opferberatungsstelle des Kinderspitals Zürich

Steinwiesstrasse 75
8032 Zürich
044 266 71 11
www.kinderschutzgruppe.ch

ANLAUFSTELLEN BEI DER STADTPOLIZEI

Stadtpolizei Zürich, Kommissariat Ermittlungen
Zeughausstrasse 31
8004 Zürich

Bei Stalking und häuslicher Gewalt:
Fachgruppe Gewaltdelikte
044 411 64 10/11

Bei Sexualdelikten:
Fachgruppe Milieu- und Sexualdelikte
044 411 64 30

Prävention:
Kriminalpolizeiliche Beratungsstelle
Grüngasse 19
8004 Zürich
044 411 74 44
www.stadt-zuerich.ch/polizeiberatung

SOZIALZENTREN DER STADT ZÜRICH

Psychosoziale Beratung in Kinderschutz-Fällen

Sozialzentrum Selnau
Selnaustrasse 17
Postfach
8026 Zürich
044 412 65 59

Sozialzentrum Ausstellungsstrasse
Ausstellungsstrasse 88
8005 Zürich
044 447 15 20

Sozialzentrum Hönggerstrasse
Hönggerstrasse 24
8037 Zürich
044 444 64 10

Sozialzentrum Albisriederhaus
Albisriederstrasse 330
8047 Zürich
043 336 11 11

Sozialzentrum Dorflinde
Schwamendingerstrasse 41
8050 Zürich
044 318 81 80

www.stadt-zuerich.ch/sozialzentren

JUGENDBERATUNGEN DER STADT ZÜRICH

Psychologische Beratungsstelle für in der Stadt Zürich wohnende Jugendliche von 14 bis 25 Jahren

Jugendberatung der Stadt Zürich
Zürich Nord
Schaffhauserstrasse 315
8050 Zürich
044 316 60 60

Jugendberatung der Stadt Zürich
Zürich City
Röntgenstrasse 4
8005 Zürich
044 444 50 50

www.stadt-zuerich.ch/jugendberatung

SELBSTVERTEIDIGUNGSKURSE

Pallas
Schweiz. Interessengemeinschaft
Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen
Regionalvertreterin Zürich
www.pallas.ch

Verein Impact Selbstverteidigung
Hardturmstrasse 68
8005 Zürich
044 440 72 72
www.selbstsicherheit.ch

Wen-Do Zürich
Selbstverteidigung von Frauen und Mädchen
Postfach
8031 Zürich
044 273 45 73
www.wendo.ch

FACHBIBLIOTHEK

Bibliothek zur Gleichstellung von Frau und Mann
Fachstelle für Gleichstellung der Stadt Zürich
Ausstellungsstrasse 88, 4. Stock
8005 Zürich
044 447 17 77
www.stadt-zuerich.ch/gleichstellung

Öffnungszeiten Bibliothek:
Dienstag und Freitag 08:30 – 12:00 Uhr,
13:30 – 17:00 Uhr

In der Fachbibliothek finden Sie Literatur zu den Themen Prävention und Gewalt. Sie erhalten eine Literaturliste und können kostenlos Bücher für vier Wochen ausleihen.

INTERNETSEITEN

www.against-violence.ch
Internetseite der Fachstelle Gewalt des Eidg. Gleichstellungsbüros

www.cybercrime.admin.ch
Koordinationsstelle für Internetkriminalität

www.equality-office.ch
Internet-Seite des Eidg. Büros für die Gleichstellung von Frau und Mann

www.frauengegengewalt.ch
Gemeinsame Internetseite von Beratungs- und Unterstützungsangeboten für Frauen und Kinder im Kanton Zürich

www.frauenhaus-schweiz.ch
Internetseite der Dachorganisation der Frauenhäuser

www.gleichstellungsgesetz.ch
Informationen zum Gleichstellungsgesetz; Sammlung von Gerichtsfällen

www.opferhilfe.ch
Informationen zum Opferhilfegesetz und zu allen Beratungsstellen in der Schweiz

www.schlichtungsstelle-glg.zh.ch
Schlichtungsstelle für Streitigkeiten über Diskriminierungen im Erwerbsleben

www.skppsc.ch
Internetseite der Schweiz. Kriminalprävention

www.stopit.ch
Online-Beratung zum Thema Gewalt in der Familie