

SELBST VERTEIDIGUNG

FÜR FRAUEN



HÖLLER | MALUSCHKA | REINISCH

MEYER
& MEYER
VERLAG

Jürgen Höller / Stefan Reinisch / Axel Maluschka

Selbstverteidigung für Frauen

Verbesserung von Koordination & Technik

Inhaltsübersicht

- **In memoriam**
- **Vorwort**
- **1 Die Rahmenbedingungen einer Selbstverteidigungssituation**
 - 1.1 Gewalt – eine Definition
 - 1.2 Motive von Gewalt
 - 1.3 Sinn der Gegenwehr
 - 1.4 Moralische Bedenken
 - 1.5 Juristische Ausführungen
 - 1.5.1 Rechtslage in Österreich
 - 1.5.2 Rechtslage in Deutschland
 - 1.6 Spezielle Kurse für Frauen
 - 1.7 Der Selbstverteidigungslehrer
 - 1.8 Psychologisches Training
 - 1.9 Die Rolle der Intuition als Frühwarnsystem
- **2 Praxis**
 - 2.1 Typische „Anmachsituationen“ bei Frauen und Mädchen
 - 2.2 Andere unangenehme Situationen
 - 2.3 Phasen der Selbstverteidigung
 - 2.3.1 Phase Vermeidung
 - 2.3.2 Abschreckung durch Aggressivität
 - 2.3.3 Phase Einsatz von Strategien und Kampftechniken
 - 2.3.4 Die Bedeutung der Distanz
 - 2.4 Ziel- statt Technikorientierung
 - 2.5 „Wählen Sie Ihre Waffen, Madame!“
 - 2.5.1 Konkrete Kampftechniken
 - 2.5.2 Richtiges Fallen
 - 2.5.3 Verteidigerin am Boden, Angreifer im Stand
 - 2.5.4 Verteidigerin und Angreifer am Boden
 - 2.5.5 Werkzeuge der Selbstverteidigung
 - 2.6 Konkrete Übungsformen
 - 2.7 Mehrere Angreifer
 - 2.8 Mehrere Verteidigerinnen (Nothilfe)
 - 2.9 Angriffssituationen im Alltag
 - 2.10 Einsatz von Alltagsgegenständen als Waffe

- 2.11 Verhalten nach der Tat
- **Anhang 1 - Checkliste zur Beurteilung von Frauen-selbstverteidigungskursen**
- **Anhang 2 - wichtige Anlaufstellen**
- **Anhang 3 - Empfohlene Literatur zum „Weiterschmökern“**
- **Bildnachweis**

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder die Autoren noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

In memoriam

Während der Arbeit an diesem Buch verstarb Dr. Heribert Czerwenka-Wenkstetten, 10. Dan, eine der prägenden Persönlichkeiten im internationalen Jujitsu. Ihm widmen wir dieses Buch.

Vorwort

Dieses Buch stellt eine deutsch-österreichische Gemeinschaftsproduktion dar. Von daher erklären sich auch Betrachtungen der rechtlichen Bedingungen und mundartliche Eigenheiten in den geschilderten Erlebnissen. Infolge der Ähnlichkeit der Rechtssysteme treffen die entsprechenden Kernaussagen für Deutschland und Österreich zu.

An dieser Stelle möchten wir unseren Modellen danken, die mit unermüdlichem und für uns manchmal schmerzhaftem Einsatz die Situationen so realitätsgetreu wie möglich dargestellt haben:

- Gaia Keller (cand. jur. et phil.), 2. Kyu Jujitsu,
- Doris Innermair (dipl. Krankenschwester, Studentin der Pflegewissenschaft), 2. Dan Jujitsu,
- Regina Ney-Wilkens (Dipl. Soz. päd. und Kinder- und Jugendlichen-Psychotherapeutin),
- Norman, das Killerschaf (Auflösung erfolgt im Text).

Darüber hinaus sagen wir ausdrücklich Dank an die zahlreichen Schülerinnen, die mit ihren Erlebnisberichten für realistisches Anschauungsmaterial sorgten. Wir bedauern, dass wir an dieser Stelle nicht alle namentlich nennen können. Ein Dankeschön auch an die Fotografin des Schmuckbildes, Alexandra Runge. Zu danken haben wir last,

not least unserem Verein, Shobukai Austria, Zentralinstitut für Jujitsu (<http://www.shobukai.at>), für die Bereitstellung des Dojos für unsere Fotoaufnahmen.

Wir haben uns bemüht, möglichst geschlechtsneutral zu formulieren, wo es angebracht war. In den Fällen, wo wir dies offensichtlich vergaßen, handelt es sich um das generische Maskulinum, das inhaltlich sowohl Frauen als auch Männer einschließt.

WARUM EIN NEUES BUCH ZUR FRAUSELBSTVERTEIDIGUNG?

Wir haben festgestellt, dass in einem Großteil der bisherigen Literatur zum Thema die Techniken im Vordergrund stehen. Wir möchten mit unserem Buch eine neue Perspektive einbringen. Dabei beleuchten wir ausführlich die Rahmenbedingungen einer Selbstverteidigungssituation. Im praktischen Teil steht die Zielorientierung im Vordergrund, die Techniken sind als Werkzeuge von sekundärer Bedeutung. So werden von uns als Ziele eines Selbstverteidigungskurses der Aufbau psychischer Einstellungen und die Fähigkeit, Lücken beim Angreifer zu sehen und auszunutzen, in den Vordergrund gestellt.

Bei einem Angriff ist nicht der Sieg anzustreben, sondern die Möglichkeit, bestenfalls unbeschadet weglaufen zu können bzw. aus der Situation herauszukommen. In diesem Sinne hoffen wir, dass dieses Buch Frauen hilft, Selbstverteidigungssituationen zu meistern, d.h. einem Angriff unbeeinträchtigt entkommen zu können. Unserer Meinung nach genügt es zur Vorbereitung allerdings nicht,

ein Buch zu lesen. Der Besuch eines Kurses oder besser eines längeren Trainings ist Pflicht. In diesem Sinne schrieben wir dieses Buch auch für Trainerinnen und Trainer, die diese Kurse planen und durchführen (möchten).

Sollte letztlich nur eine Frau einen feigen Angriff durch einen Mann parieren können, weil sie unsere Tipps, Hinweise und Anregungen ernst nahm, hat sich das Schreiben dieses Buches schon gelohnt.

Jürgen

Axel

Stefan

1 Die Rahmenbedingungen einer Selbstverteidigungssituation

Bevor man ein Problem lösen kann, muss zunächst das Problem erkannt und überdacht werden. Wenn man daher Selbstverteidigung als das *Ergreifen von Schutzmaßnahmen bei Gewaltanwendung gegen die eigene Person* versteht, ergibt sich daraus eine Reihe von Fragen, denen wir in den folgenden Kapiteln nachgehen werden.

1.1 Gewalt - eine Definition

WAS IST UNTER GEWALT ZU VERSTEHEN?

Dazu hat das „Österreichische Bundesministerium für Gesundheit und Frauen“ folgende Definition erstellt^[1]:

„Unter ‚Gewalt gegen Frauen‘ werden alle Handlungen zusammengefasst, die Frauen körperlich, sexuell oder psychisch Schaden zufügen bzw. zufügen können. Darunter fallen auch die Androhung entsprechender Handlungen, Nötigung sowie Freiheitsberaubung. Die Folgen von Gewalt sind psychische und körperliche Schäden und Erkrankungen unterschiedlichster Art. Laut Angaben von Amnesty International haben rund 20 % aller Frauen weltweit körperliche und sexuelle Gewalt erlitten.“^[2]

Des Weiteren werden verschiedene Formen der Gewalt unterschieden:

- A. *„Körperliche Gewalt ist nur eine der Formen von Gewalt, mit denen sich Frauen konfrontiert sehen. Etwa jede*

fünfte bis zehnte Frau ist von körperlicher Gewalt betroffen. Nach einer Statistik zum Wegweiserecht sind ca. neun von zehn gefährdeten Personen Frauen und 93 % der gefährdenden Personen Männer^[3]. Als besonders gefährlich erweist sich die Situation einer Trennung bzw. deren Ankündigung durch die Frau.

Am häufigsten erleben Frauen Gewalt in ihrer Familie, 90 % aller Gewalttaten werden nach Schätzungen der Polizei in der Familie und im sozialen Nahraum ausgeübt. Die Dunkelziffer bei familiärer Gewalt ist sehr hoch, Forschungsergebnisse weisen jedoch darauf hin, dass jede fünfte Frau bereits Gewalt in einer Beziehung erlebt hat.

Die Täter sind zu mehr als 90 % die eigenen Väter, Onkel, neuen Lebensgefährten der Mütter, Freunde der Eltern oder Nachbarn.

- B. Zur psychischen Gewalt zählen jene Formen von Handlungen, die Angst und Abhängigkeit erzeugen. Durch Drohungen und Einschüchterungen wird das Selbstwertgefühl und die Selbstachtung der betroffenen Frauen so zerstört, dass der Täter gar keine körperliche Gewalt mehr anwenden muss, um seine Macht zu demonstrieren.*
- C. Strukturelle Gewalt äußert sich in ungleichen Macht- und Besitzverhältnissen und ungleichen Lebenschancen. Darunter sind alle Bedingungen, Rollenzuschreibungen und gesellschaftlichen Verhältnisse zu verstehen, die Frauen diskriminieren und ihnen den Zugang zu Ressourcen und Einfluss erschweren oder verunmöglichen.*

D. Sexuelle Gewalt, Vergewaltigungen und sexuelle Belästigungen am Arbeitsplatz sind keine aggressiven Ausdrucksformen von Sexualität, sondern vielmehr sexueller Ausdruck von Aggression und Gewalt. Sexualität wird hier zu einer Form der Machtausübung und der Unterdrückung.“

Zur Lösung des Problemfalls „Gewalt in der Beziehung und/oder Familie“ weisen die Autoren auf die jeweiligen speziellen Beratungsstellen hin, auf Grund der speziellen Autoritäts- und Beziehungsverhältnisse kann ein Buch allein dazu nur wenig beitragen.

Die Lösung der unter „C“ angeführten Gewaltform liegt natürlich ebenfalls außerhalb der Autorenkompetenz.

Selten ist es bisher vorgekommen, dass Teilnehmerinnen in Selbstverteidigungskursen der Autoren von Gewalt innerhalb der Familie berichtet haben, dafür ist die Hemmschwelle einfach zu groß.

Einige wenige Fälle gab es jedoch, so berichtete ein 17-jähriges Mädchen in dem Moment, als der Kursleiter sie im Rahmen einer Übung unter psychischen Druck setzte, ihren Vater vor sich zu sehen, der sie jahrelang geschlagen habe.

In einem anderen Fall erzählte ein 14-jähriges Mädchen, welches schon in der ersten Stunde durch die leise Bemerkung aufgefallen war, dass „das alles“ unter anderen Gegebenheiten nicht funktioniere, im Laufe des Kurses vom in Kürze stattfindenden Prozess gegen ihren Vater, welcher sie missbraucht habe.

1.2 Motive von Gewalt

WAS KÖNNEN DIE MOTIVE VON GEWALT GEGEN FRAUEN SEIN?

Eine Untersuchung von Dr. Gertraud Czerwenka-Wenkstetten^[4] teilt Gewalttäter in vier große Gruppen auf:

1. Die „geschlagenen Schläger“, die für die Vergangenheit Rache an Gegenwart und Zukunft nehmen.
2. Die „Kurzschluss-Aggressoren“, die wenig Spannung aushalten und ihre Aggression den Weg des geringsten Widerstandes gehen lassen.
3. Die Menschen, bei denen Aggression durch hirnorganische Faktoren begünstigt ist (etwa Wegfall der „Beißhemmung“ durch ein Schädelhirntrauma).
4. Religiös oder politisch indoktrinierte Fanatiker.

Nach eigenen Erfahrungen wird Gewalt durch die Täter aber oft genug einfach als Mittel zum Zweck eingesetzt, aus materiellen (der klassische „Handtaschenraub“) oder

sexuellen Motiven (Vergewaltigung) oder aus Freude an Machtgewinn über andere (dazu gehört es schon, wenn „mann“ sich in der leeren U-Bahn direkt neben das Mädchen/die Frau setzt und deren ängstliche Reaktion beobachten kann) bzw. eine Mischung aus den beiden letztgenannten Motiven.

Eines der neuesten Gewaltphänomene nennt sich „Happy Slapping“ (allein diese Bezeichnung ist schon zynisch und menschenverachtend) und stellt ein neues Bedrohungsszenario dar (angeblich nach Vorbild einer Reality-Fernsehserie). Personen werden ausgewählt, um diese dann meistens ohne Vorwarnung zu attackieren. Der Vorfall wird per Videohandy aufgezeichnet und manchmal auch ins Netz gestellt. So z.B.:

1. Der Angreifer nähert sich einer auf einer Bank sitzenden, offensichtlich auf den Bus wartenden Person, schlägt diese hart ins Gesicht und läuft davon.
2. Mehrere Jugendliche machen sich von hinten an eine junge Spaziergängerin heran, einer nimmt Anlauf und springt ihr mit beiden Beinen in den Rücken; sie rappelt sich auf und geht davon.
3. Mehrere Jugendliche umringen einen Jugendlichen, einer schlägt ihn ins Gesicht, ein anderer tritt in Richtung Kopf, er geht zu Boden.

Beim „Happy Slapping“ geht es nicht um materielle Vorteile, vielmehr steht unseres Erachtens der „Kick“/ der „Ruhm“ im Vordergrund. Dieser ist für den Normalverbraucher in der vorliegenden Form nicht nachvollziehbar, rationale

Erklärungsversuche sind daher eher sinnlos. Die Kosten-Nutzen-Analyse dürfte eher in den Hintergrund treten bzw. das Risiko ist vielleicht sogar Teil des „Kicks“ (Je mehr Publikum, je stärker das Opfer, desto größer der Kick?).

1.3 Sinn der Gegenwehr

Der Gewalttäter wird in der Regel stärker/größer/schwerer sein. Soll man sich daher im Fall des Falles wehren oder die Gewalt über sich ergehen lassen?

Viele Mädchen und Frauen fragen sich, ob eine Verteidigung gegen einen gewaltsamen Angriff eines Mannes überhaupt sinnvoll sei. Gerade in den Selbstverteidigungskursen kommt von Mädchen häufig der Einwand, Gegenwehr bringe nichts, weil Männer sowieso stärker seien und nur noch aggressiver werden würden.

Dem können wir eindeutig widersprechen. Gegenwehr ist sinnvoll!

In Selbstverteidigungskursen sollte auch der Leiter/die Leiterin entsprechend argumentieren. Wir wollen an dieser Stelle eine Begründung und ein wenig Argumentationshilfe liefern.

Oft denken sich - gerade jüngere Mädchen - absolute Horrorszenarien aus (mehrere Angreifer, keiner unter 2 m, mit mindestens 120 kg, das Opfer wehrlos ans Bett gefesselt). Oftmalige Schlussfolgerung: Sie als Mädchen

hätten sowieso niemals eine Chance gegen einen Mann, daher bringe Gegenwehr nichts. Das ist ein gefährlicher Trugschluss: Dies wäre nämlich so, als würden wir bei einem Hausbau mit dem Dach beginnen. Ein Ziel für uns muss darin bestehen, den Mädchen und Frauen begreiflich zu machen, dass Selbstverteidigung bzw. Selbstbehauptung bei (leider) ganz alltäglichen Situationen beginnt.

Zwar gibt es keine Erfolgsgarantie, aber schon Bert Brecht hat erkannt:

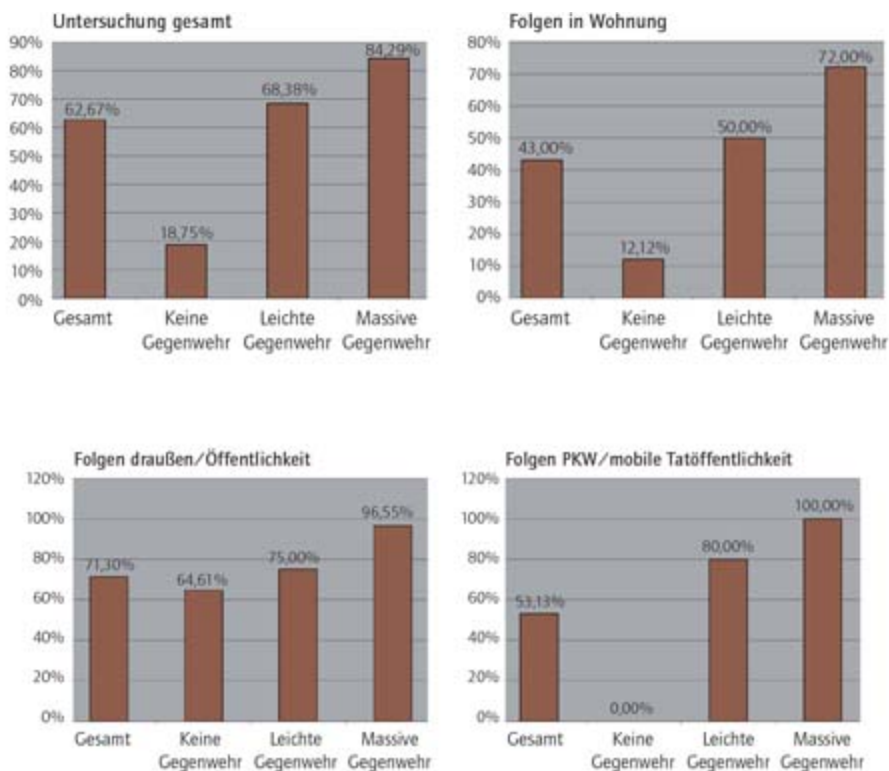
„Wer kämpft, kann verlieren. Wer nicht kämpft, hat schon verloren“.

Welche Kräfte jemand - auch bei Vorliegen des oben angeführten „Horrorszenarios“ - entwickeln kann, wenn es für ihn (oder sie) quasi ums Ganze geht, lieferten in Österreich die TV-Kameras im Januar 2004 quasi frei Haus: Im Zuge eines Sorgerechtsstreits sollte ein Achtjähriger in Großmain (Salzburg) durch zwei Gerichtsvollzieher von seinem Vater weggebracht und in deren Auto verfrachtet werden. Die Fernsehbilder zeigten, wie der Junge schrie, kratzte, trat, schlug und biss. Für ihn ging es offensichtlich um sein Leben. Er konnte auch nach mehreren Versuchen nicht auf den Rücksitz des Wagens gebracht werden. Letztlich brach die von den Gerichtsvollziehern zu Hilfe gerufene Polizei (!) die Aktion ab.

Ein Blick in die Polizeistatistik untermauert die These, dass Gegenwehr Sinn macht^[5]: Im Zeitraum 1991-1994 wurden von der Polizei Hannover (Kriminalhauptkommissarin Susanne Paul) 522 Fälle von

Sexualstraftaten gesammelt und ausgewertet und der Zusammenhang von Gegenwehrverhalten in den Stufen „keine Gegenwehr“, „leichte Gegenwehr“ und „massive Gegenwehr“ mit dem Abbruch der Tat verglichen. Abbruch der Tat bedeutet hier bei Vergewaltigung „Abbruch vor Penetration“. Bei sexueller Nötigung „Abbruch vor oder während sexueller Handlungen“.

Das Ergebnis dieser Langzeitstudie belegt ohne jeden Zweifel, dass bei massiver Gegenwehr durch die Frau oder das Mädchen gute Chancen bestehen, dass der Täter die beabsichtigte Tat nicht zu Ende führt: In rund 85 % der Fälle führte die massive Gegenwehr der Frauen/Mädchen zum Abbruch der Tat. Als massive Gegenwehr wurde Treten, Schlagen, lautes Schreien, Beißen und An-den-Haaren-Ziehen gewertet.



Nur eine einzige Frau war Kampfsportlerin und setzte entsprechende Techniken ein.

Schließlich möchten wir noch daran erinnern, dass im Falle einer vollendeten Vergewaltigung nicht nur eine ungewollte Schwangerschaft oder die Infektion mit Geschlechtskrankheiten bis hin zu HIV wahrscheinlich ist. Darüber hinaus ist es auch möglich, dass der Täter nach der Tat nicht riskieren kann, vom Opfer angezeigt zu werden, weshalb aus der Vergewaltigung ein Mord resultieren kann. Was aber ist mit dem restlichen Fünftel, das sich vergeblich gewehrt hat? Immerhin stehen dort die Chancen - verglichen mit passiven Opfern - besser, dass sich die Betroffene psychisch rascher erholen wird. Die Frau wird sich nie die quälende Frage stellen müssen: „Wäre es so weit gekommen, wenn ich mich gewehrt hätte?“

Also, liebe Frauen:

Wehrt euch!

1.4 Moralische Bedenken

IST ES MORALISCH ZU RECHTFERTIGEN, EINEM ANDEREN U.U. VERLETZUNGEN ZUZUFÜGEN?

*„Wer gütig ist zu seinem Feind, ist grausam zu sich selbst.“
(Leung, 1996)*

Oft werden Täter durch das nachgiebige Verhalten der Opfer in ihrer Haltung bestärkt, schließlich funktioniert ihre Strategie offenbar. Zu bedenken ist allerdings, dass das Opfer dadurch bis zu einem gewissen Maße gewissermaßen mit verantwortlich an den folgenden Taten des Täters ist (und wenn es nur um das „Begrapschen“ in der U-Bahn geht).

Dazu wieder ein Zitat aus dem „Kanon des Nippon-Jujitsu“, S. 42:

„Die Botschaft aus dem Neuen Testament, der Geschlagene möge dem Angreifer auch die zweite Wange hinhalten, ist eine Aussage, die aus der Sicht des modernen Terrorismus ihre Bedeutung verloren hat. Duldung von Gewalt ist immer wieder Verstärkung der Motivation des Angreifers. Jede ‚gestattete‘ Gewalt

löst beim Aggressor eine Eskalation aus. Erfahrungen aus tausenden von Familientherapien ergeben den Tatbestand, daß nicht erwiderte Gewalt oder Gewalt, die uferlos aktiv werden kann, die Opferrolle fixiert und verstärkt. Dann wird von Mal zu Mal das Entkommen aus der Position des Verfolgten immer schwerer.“

Fazit: Moralische Bedenken, einen Angreifer womöglich zu verletzen, haben in einer Selbstverteidigungssituation nichts zu suchen. Es ist schon ein besonders dreister Feigling, der nach einem erfolgten Angriff auf ein Mädchen oder eine Frau - überrascht, geschlagen und sicher gedemütigt ob des erfolgreichen Konters - den moralischen Zeigefinger hebt und sich beschwert, dass er verletzt wurde.

Da allerdings gesunder Menschenverstand und Rechtssprechung in vielen Gesellschaften nicht immer übereinstimmen, widmen wir uns im nächsten Kapitel kurz den rechtlichen Rahmenbedingungen.

1.5 Juristische Ausführungen

IST ES JURISTISCH ZU RECHTFERTIGEN, EINEM ANDEREN U.U. VERLETZUNGEN ZUZUFÜGEN?

Die juristischen Aspekte des Themas „Gewalt gegen Frauen und Mädchen“ betreffen nicht nur das Strafrecht, sondern werden auch an vielen anderen „Nebenschauplätzen“ behandelt (z.B. hinsichtlich allfälliger Schadenersatzansprüche). Dies ist in jeder nationalen Rechtsordnung der Fall, jedoch wird es von Staat zu Staat Unterschiede geben. Die folgenden Ausführungen betreffen die Rechtslage in Österreich und Deutschland^[6], verschaffen aber vielleicht auch Anhaltspunkte für Betroffene in anderen Staaten.

Da unser Zielpublikum Mädchen und Frauen sind, beginnen wir notwendigerweise mit einem Einblick in die Sexualdelikte.

1.5.1 Rechtslage in Österreich

In Österreich sind die Sexualdelikte im Strafgesetzbuch (StGB) unter „Strafbare Handlungen gegen die sexuelle Integrität und Selbstbestimmung“ geregelt.

Exemplarisch fallen darunter Vergewaltigung (auch innerhalb der Ehe), geschlechtliche Nötigung, sexueller Missbrauch einer wehrlosen oder psychisch beeinträchtigten Person, sexueller Missbrauch von Unmündigen, pornografische Darstellung Minderjähriger, sittliche Gefährdung von Personen unter 16 Jahren, Blutschande, Missbrauch eines Autoritätsverhältnisses, Zuführen zur Prostitution, Förderung der Prostitution und pornografischer Darbietungen Minderjähriger sowie sexuelle Belästigung und öffentliche geschlechtliche Handlungen etc.

Wer immer von einer strafbaren Handlung Kenntnis erlangt, ist berechtigt, **Anzeige** zu erstatten, aber grundsätzlich nicht dazu verpflichtet. Anzeige sollte am besten bei der nächstgelegenen Polizei- oder Gendarmeriedienststelle erstattet werden.

Sicherheitsbehörden sind verpflichtet, von jeder Straftat, von der sie Kenntnis erlangen, eine Anzeige aufzunehmen.

Für **sonstige Behörden oder Dienststellen** (z.B. Jugendamt, Lehrer/innen) gilt, dass keine Anzeige erstattet werden muss, wenn die Anzeige das persönliche Vertrauensverhältnis beeinträchtigen würde, das für die Ausübung der amtlichen Tätigkeit notwendig ist. Es muss aber immer der Schutz der Betroffenen im Vordergrund stehen.

Auch **Ärzte** sind grundsätzlich zur Anzeige verpflichtet; diese kann bei minderjährigen Patienten unterbleiben, wenn die Einbeziehung einer Kinderschutzeinrichtung dem Wohl des Kindes zuträglicher erscheint.

Damit bei den Einvernahmen durch Polizei und Gericht und bei der Gerichtsverhandlung die Belastung für die Betroffenen verringert wird, wurden einige gesetzliche Maßnahmen vorgesehen:

- Einvernahme durch eine Kriminalbeamtin,
- Anwesenheit einer Vertrauensperson,
- schonende Einvernahme z.B. mittels Videogerät,
- Ausschluss der Öffentlichkeit,
- Schutz der Identität der Frau sowie
- Fragen zum höchstpersönlichen Lebensbereich (z.B. über das sexuelle Vorleben) dürfen nur in Ausnahmefällen (wenn dies nach den besonderen Umständen unumgänglich erscheint) gestellt werden.

Damit es aber gar nicht erst so weit kommt, kann nur jeder Frau/jedem Mädchen dringend empfohlen werden, sich gegen Gewalt zur Wehr zu setzen. Wie sich noch zeigen wird, kann entschlossene Gegenwehr beim Angreifer jedoch Verletzungen, schwere Verletzungen, ja sogar den Tod verursachen.

Jemand anderen zu verletzen oder gar zu töten, wird in einer zivilisierten Gesellschaft als nicht akzeptabel angesehen und wird vom Staat daher sanktioniert. Es gibt jedoch Ausnahmesituationen, in welchen es zwar zu einem Verfahren, bei Vorliegen bestimmter Voraussetzungen jedoch nicht zur Verurteilung kommt.

Wir bewegen uns nunmehr im Bereich der Notwehr.

In Österreich ist diese geregelt in § 3 StGB (Strafgesetzbuch):

Abs. 1: Nicht rechtswidrig handelt, wer sich nur der Verteidigung bedient, die notwendig ist, um einen gegenwärtigen oder unmittelbar drohenden rechtswidrigen Angriff auf Leben, Gesundheit, körperliche Unversehrtheit, Freiheit oder Vermögen von sich oder einem anderen abzuwehren. Die Handlung ist jedoch nicht gerechtfertigt, wenn es offensichtlich ist, daß dem Angegriffenen bloß ein geringer Nachteil droht und die Verteidigung, insbesondere wegen der Schwere der zur Abwehr nötigen Beeinträchtigung, unangemessen ist (sog. Unfugabwehr).

Abs. 2: Wer das gerechtfertigte Maß der Verteidigung überschreitet oder sich einer offensichtlich unangemessenen Verteidigung (Abs. 1) bedient, ist, wenn dies lediglich aus Bestürzung, Furcht oder Schrecken (asthenischer Affekt) geschieht, nur strafbar, wenn die Überschreitung auf Fahrlässigkeit beruht und die fahrlässige Handlung mit Strafe bedroht ist.

Ob Notwehr zur eigenen Verteidigung oder zur Verteidigung eines anderen geübt wird (sog. Nothilfe), ist rechtlich völlig gleichgültig.

DIE VORAUSSETZUNGEN DER NOTWEHR IM EINZELNEN

a. a) Gegenwärtiger oder unmittelbar drohender Angriff

Angriff ist stets ein menschliches Verhalten, wobei es gleichgültig ist, ob der „Angreifer“ vorsätzlich oder fahrlässig handelt, ob ihm also bewusst ist, dass er einen Angriff setzt. Auch ist es irrelevant, ob der Angreifer wegen der Tat bestraft oder behördlich verfolgt werden kann oder wird (z.B. unterliegen Diplomaten nicht der österreichischen Gerichtsbarkeit und Unzurechnungsfähige werden nicht bestraft; auch gegen Unzurechnungsfähige ist Notwehr daher zulässig – betreffend Kinder und Geisteskranke vgl. jedoch die Ausführungen weiter unten).

Gegenwärtig oder unmittelbar drohend bedeutet eine enge räumliche und zeitliche Nähe. Es muss noch kein Angriff vorliegen, jedoch muss eine Situation bestehen, die einen solchen unmittelbar erwarten lässt. Der OGH (Oberster Gerichtshof) definiert folgendermaßen:

„Der zur Notwehr berechtigende rechtswidrige Angriff braucht nicht bereits im Gange (gegenwärtig) sein, es genügt, daß er unmittelbar bevorsteht (unmittelbar droht): Dies ist dann der Fall, wenn Gegenwehr bereits sachlich geboten ist, die Gefahr und damit die Notwendigkeit einer abwehrenden Reaktion sohin bereits eindeutig geworden sind. Dieses Stadium kann bereits

während der Vorbereitung des Angriffs erreicht sein; Notwehr ist daher schon (aber auch erst) zulässig, wenn das gegnerische Verhalten zwar noch keine Rechtsverletzung darstellt, aber unmittelbar in eine solche umschlagen kann^[7].“

Das heißt konkret für uns, dass die Frau/das Mädchen nicht warten muss, bis sie der Angreifer in einer Umklammerung gefangen hat, aus der es kein Entrinnen mehr gibt! Ist die Situation eindeutig auf Grund der bisherigen Geschehnisse und der Umstände, kann die Frau/das Mädchen von sich aus tätig werden!

Ist ein Angriff völlig abgeschlossen, so ist Notwehr nicht mehr möglich. Ausschlaggebend ist, ob die Angriffshandlungen abgeschlossen sind, z.B.: Der Angreifer gibt den Angriff selbst auf oder er ist bezwungen oder der Angriff ist sonst misslungen.

b. b) Notwehrfähige Rechtsgüter

sind streng nach § 3 StGB nur **Leben, Gesundheit, körperliche Unversehrtheit, Freiheit und Vermögen**. Die Ehre oder der eheliche Frieden gehört nicht dazu. (Der Freund oder Ehemann, der seine Gefährtin in flagranti erwischt und einen oder beide verprügelt, ist nicht durch Notwehr gerechtfertigt!)

Wie sieht es jedoch mit der **sexuellen Integrität** aus, um die es immer wieder in Schilderungen vieler Frauen und Mädchen geht: Belästigungen in öffentlichen Verkehrsmitteln oder auf der Straße (vgl. dazu die zahlreichen Erfahrungsberichte)?

Diese ist nicht explizit unter den notwehrfähigen Rechtsgütern zu finden, jedoch gibt es seit kurzem folgenden Paragraphen, der genau diesen Bereich abdeckt:

c. c) § 218 StGB: Sexuelle Belästigung und öffentliche geschlechtliche Handlungen

1. „Wer eine Person durch eine geschlechtliche Handlung
 1. an ihr oder
 2. vor ihr unter Umständen, unter denen dies geeignet ist, berechtigtes Ärgernis zu erregen, belästigt, ist, wenn die Tat nicht nach einer anderen Bestimmung mit strengerer Strafe bedroht ist, mit Freiheitsstrafe bis zu 6 Monaten oder mit Geldstrafe bis zu 360 Tagessätzen zu bestrafen.
2. Ebenso ist zu bestrafen, wer öffentlich und unter Umständen, unter denen sein Verhalten geeignet ist, durch unmittelbare Wahrnehmung berechtigtes Ärgernis zu erregen, eine geschlechtliche Handlung vornimmt.
3. Im Falle des Abs. 1 ist der Täter nur auf Verlangen der belästigten Person zu verfolgen.“

Nach Ansicht eines befreundeten Staatsanwalts ist daher auch die sexuelle Selbstbestimmung notwehrfähig, d.h.

auch der „Griff an den fremden Po“ ist nicht nur strafbar, sondern muss vom Opfer auch nicht tatenlos hingenommen werden.

Ein bekannter Oberstaatsanwalt bestätigt diese Ansicht und führt weiter aus, sollte ein Mädchen einem Belästiger einen Stoß versetzen und dieser so unglücklich fallen, dass er schwer verletzt würde, würde er den Fall nicht weiter verfolgen (vorausgesetzt natürlich, das Mädchen hat den Belästiger nicht vorsätzlich vor die U-Bahn gestoßen).

d. d) Notwendige Verteidigung

Es dürfen alle Mittel eingesetzt werden, dass der Angriff verlässlich, d.h. sofort und endgültig abgewehrt werden kann. Das heißt jedoch nicht, dass wir quasi mit Kanonen auf Spatzen schießen dürfen. Das Maß der zulässigen Verteidigung richtet sich nach der Art, der Wucht und der Intensität des Angriffs sowie nach den zur Abwehr zur Verfügung stehenden Mitteln. Der Angegriffene hat dabei unter mehreren Alternativen das den Angreifer am wenigsten gefährdende Mittel zu wählen. Die Anwendung einer den Angreifer mehr als notwendig schädigenden Technik ist Notwehrüberschreitung, nicht gerechtfertigt und daher grundsätzlich strafbar **(in der Stresssituation eines Angriffs werden vom Angegriffenen allerdings keine besonders diffizilen Abwägungen verlangt, so die Rechtsprechung des OGH).**

Es kann nach den Gegebenheiten daher durchaus angemessen sein, einen mit den Händen ausgeführten

Angriff eines physisch überlegenen Gegners mit Waffengebrauch abzuwehren.

Es besteht keine Verpflichtung, einem Angreifer, so weit dies möglich ist, auszuweichen, denn Notwehr bedeutet Gegenwehr und nicht Verzicht auf Gegenwehr; genauso wenig besteht eine Pflicht, Situationen zu vermeiden, in denen die Gefahr eines rechtswidrigen Angriffs besteht (also bestimmte Bezirke nachts zu meiden oder Lokale nicht aufzusuchen, wo es bekanntermaßen leicht zu Schlägereien kommt oder den Kontakt mit Personen zu vermeiden, die einem schlecht gesonnen sind). Der Grundsatz des Gesetzes ist also: „Das Recht muss dem Unrecht nicht weichen“; trotzdem soll aus praktischen ethischen Gründen an den alten Budogrundsatz „Der Weise sucht die Stätte des Kampfs nicht auf“ erinnert werden. Die beste Möglichkeit, einer Konfliktsituation zu entgehen, ist, eine solche in ihrer Entstehung zu erkennen und gar nicht erst aufkommen zu lassen.

Eine Ausweichpflicht besteht nur hinsichtlich folgender Personen: Kinder, Unreife und Geisteskranke, da diese unter dem besonderen Schutz der Gesetze stehen. Hingegen ist Notwehr gegen Angriffe Betrunkener und Personen, die unter dem Einfluss von Drogen stehen, in vollem Umfang zulässig, da diese oft gefährlicher sind als ein nüchterner Angreifer (reduzierte Schmerzempfindlichkeit!).

e. e) Notwehrexzess (Notwehrüberschreitung)

Ein Notwehrexzess liegt vor, wenn das Maß der durch die konkrete Situation gerechtfertigten Verteidigung