

# Gewaltprävention

für Schulen, Behörden, Institutionen sowie  
Betriebe

*Vortrag und Auszug praktischer Techniken*

*zur*

***SELBSTBEHAUPTUNG***

*und*

***SELBSTVERTEIDIGUNG***

(Version 06-2023)

Projektname:  
**„WEHR DICH, ABER RICHTIG!“**

# Unterstützt durch den Förderverein „Sicher im Heilbronner Land e.V.“



**Förderverein für  
Kriminalitätsverbeugung  
und  
Verkehrssicherheit  
im Landkreis Heilbronn**

# Gewaltprävention

- Das Projekt wurde bereits 2010 unter dem Projektnamen „Wehr Dich, aber richtig!“ bei der **Polizei** Heilbronn eingeführt
- Trainer\_innen (Privatpersonen) aus dem Bereich der Selbstverteidigung (Judo, Aikido, Karate, Wing Tsun u.a.) als Multiplikatoren/Botschafter der **Polizei**
- Fundierte Schulungen bei der Polizei HN (Referat Prävention)
  - Lehrinhalte: Rechtskunde, Didaktik, pädagogische Grundlagen, jugendtypische Waffen, Inhalte der Sekundärprävention, Auszüge aus dem Programm Polizeiliche Kriminalprävention (ProPK) u.a.
- Qualifizierung als Gewaltpräventionstrainer\_in
- 2016: 14 Schulungsorte im Stadt- und Landkreis Heilbronn
- 2023: rd. 15 aktive Trainer\_innen

# Frauen lernen, sich zu behaupten

Präventionsverein und Bürgerstiftung bieten vierstündige Kurse „Wehr Dich, aber richtig“

... wie man sich verbal wehrt“, nennt eine Teilnehmerin ihre Erwartungshaltung an den Kurs. An alkoholisierte Festbesucher denkt eine andere und fragt: „Wann ist etwas Notwehr?“

An Kurs nehmen Mitarbeiterinnen der Bad Friedrichshaller Verwaltung teil. „Im Büro hat man auch schon mal aufgebrachte Bürger“, erzählt eine von ihnen. Die Frauen kommen ins Gespräch. Kriminalhauptkommissar Reiner Fimpf, der den Kurs leitet, kennt Antworten, erklärt die Rechtslage, gibt Tipps für den Alltag. Praktische Übungen komplettieren das Training.

„Wehr Dich, aber richtig“ gibt es bereits seit 2010. „Das Angebot gab es schon immer“, sagt Fimpf. Zurück sei die Sensibilität bei Frauen aber höher, sich gezielt schulen zu lassen und das Thema Selbstbehauptung aktiv anzugehen.

Die Nachfrage nach derartigen Angeboten steigt. Insbesondere die Ereignisse in der Silvesternacht in Köln, in der zahlreiche Frauen sexuell belästigt worden sind, befeuern den Verkauf von Pfeffersprays und anderen Verteidigungswaffen. Die Polizei sieht die Aufrüstung allerdings kritisch. Waffen und Gegen-

stände, die eigentlich zur Selbstverteidigung gedacht sind, werden häufig gegen den Einsatz, der sich schützen möchte.

Langenbrettach oder Eppingen, Heilbronn oder Zaberfeld: Zertifizierte Gewaltschutztrainer geben Kurse an 14 verschiedenen Standorten. Sie sind wichtige Partner. In ei-

ner Fortbildung des Polizeipräsidenten haben sie sich fit für die Leitung der Kurse gemacht. Sie besitzen langjährige Erfahrungen als Trainer in einem Sportverband, verfügen über ein einwandfreies polizeiliches Führungszeugnis und setzen die von der Polizei festgelegten Inhalte und Qualitätsstandards um.



Jörg Wingerter (links) gehört zu den zertifizierten Trainern. Er demonstriert mit einer Kursteilnehmerin, wie man sich aus einem festen Griff löst. Foto: Mario Berger

## Angebot

Die Selbstbehauptungskurse „Wehr Dich, aber richtig“ richten sich ausschließlich an Frauen, die im Stadt- und Landkreis Heilbronn wohnen und mindestens 16 Jahre alt sind. Sämtliche **Veranstaltungsorte und -termine** finden Frauen im Internet unter [www.sicherimheilbronnerland.de](http://www.sicherimheilbronnerland.de). Anmeldungen nimmt das Referat Prävention des Polizeipräsidenten Heilbronn unter Telefon 07131 1041043 entgegen. Der Kostenbeitrag beläuft sich auf fünf Euro. kik

Quelle:

# HEILBRONN IMME

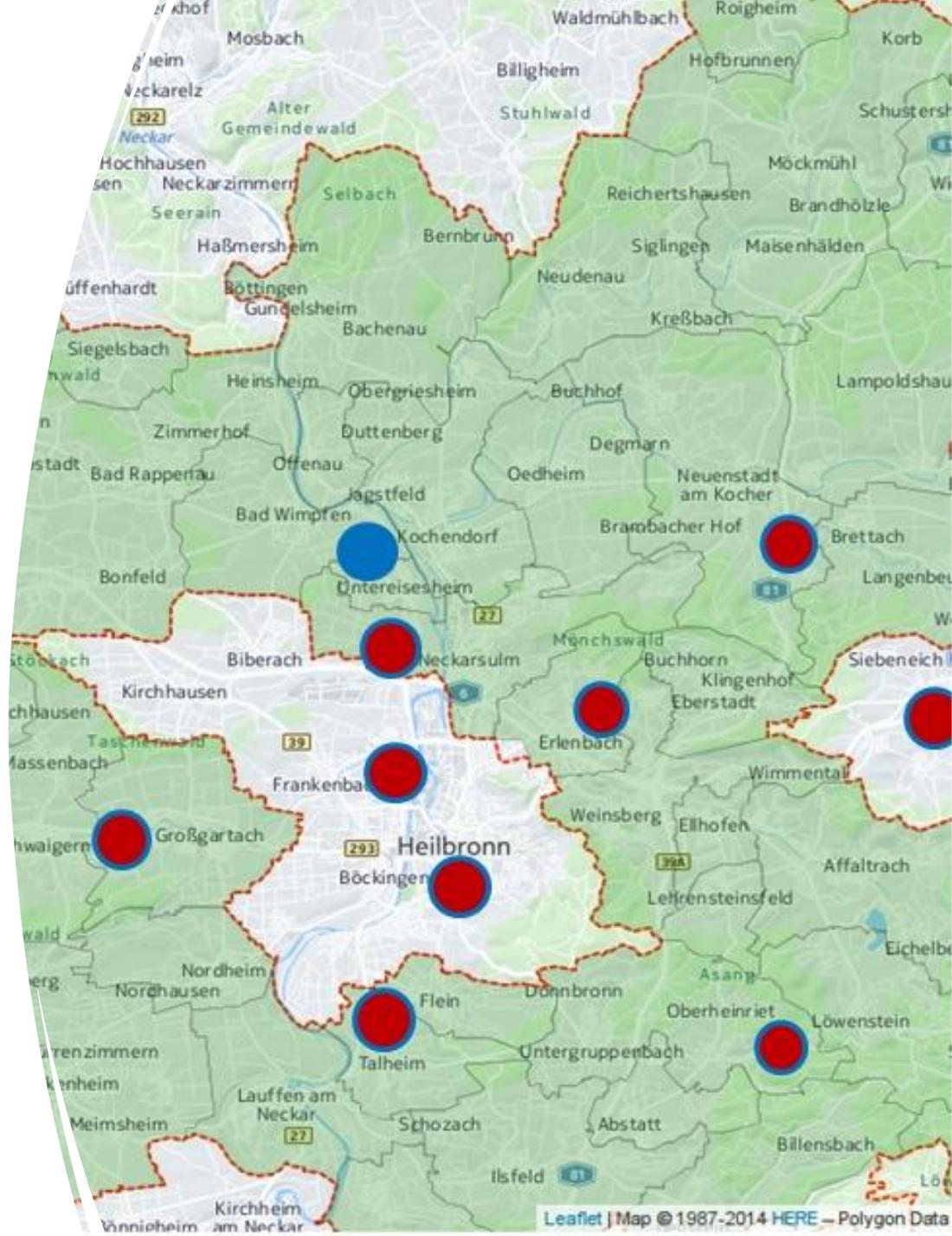
[www.stir](http://www.stir)

ENLOHER  
UNG

KRAICHG.  
STIMME

# (Projekt-) Standorte für Gewaltprävention 2016

- Als Reaktion auf die sogenannten Silvestereignisse von Köln (sexualisierte Angriffe gegen Frauen auf den Domplatz), wurden im Stadt- und Landkreis Heilbronn Frauen-Selbstbehauptungskurse angeboten



# Kurse für Schulkinder



# Kurse für Schulkinder



# Kurse für Jugendliche



# Kurse für Jugendliche



# Kursziele/Themen

- Selbstbehauptung ↔ Selbstverteidigung
- „Grenzverletzungen“ (Beispiele der Teilnehmer\_innen)
- Wie geht Zivilcourage?
- Abgrenzung Provokationen ↔ Angriffe
- Was ist Gewalt?
- Notwehr/Nothilfe
- Waffen (z.B. Pfefferspray)?
- Praktische Übungen (Selbstverteidigung)

# Gewalttat hinterlässt Ratlosigkeit

und Umfeld der mutmaßlichen Täterinnen reagieren auf Misshandlung im Kocherwald



Im Kocherwald in der Nähe des Bahnhofs quälen die Mädchen ihr Opfer.



- Quelle:

# HEILBRONN STIMME

[www.stimme.de](http://www.stimme.de)

LOHER

KRAICHG.  
STIMME

# Was ist Gewalt?

- **körperliche** Verletzung von Menschen
  - **seelische** Verletzung von Menschen
- aber auch
- **mutwillige Beschädigung oder Zerstörung einer Sache**



# Arten von Gewalt

- körperliche Gewalt
- seelische Gewalt
- sexuelle Gewalt
- verbale Gewalt
- strukturelle Gewalt

# Körperliche Gewalt

heißt, einen  
anderen Menschen (körperlich)  
zu verletzen (z.B. schlagen,  
treten...)  
oder ihm/ihr auf andere Weise  
körperlich weh zu tun.

# Seelische Gewalt

... einen anderen Menschen

z.B. durch Nötigung, Drohung,  
Erpressung, Demütigung

zu einer Handlung, Duldung  
oder Unterlassung zwingen

ES WAR NOTWEHR! ER  
WOLLTE MICH ZUM PASSIVEN  
MITRAUCHEN ZWINGEN!



# Notwehr

## § 32 StGB Notwehr

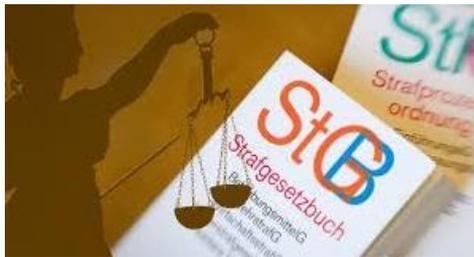
(1) Wer eine Tat begeht, die durch Notwehr geboten ist, handelt nicht rechtswidrig.

(2) Notwehr ist die Verteidigung, die erforderlich ist, um einen gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwenden.

# Notwehr

Also:

wenn Rechtsmissbrauch vorliegt,  
ist die Notwehrhandlung nicht  
geboten



Folge:

die handelnde Person hat sich  
möglicherweise **strafbar** gemacht

## § 33 StGB

# ÜBERSCHREITUNG DER NOTWEHR

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

# Waffen zur Verteidigung ?



# Selbstvertrauen - Selbstbehauptung

- Nein sagen evtl. Lautstärke steigern
- Distanz
- Blickkontakt halten Reaktionen beobachten
- Eigenen Willen äußern kurz, prägnant, konsequent
- Abwehrbereitschaft signalisieren Mimik, Körperhaltung
- Hilfe rufen Fremde konkret ansprechen
- Selbstverteidigung einfache Techniken



+++ IHRE POLIZEI INFORMIERT +++ IHRE POLIZEI INFORMIERT +++ IHRE POLIZEI INFORMIERT +++ IHRE POLIZEI INFORMIERT +++

## THEMA » Wie kann ich mich schützen?

### Verhalten bei Gewalt und sexuellen Übergriffen in der Öffentlichkeit

#### Jede Situation ist anders

Es gibt kein Patentrezept, wie man sich in bedrohlichen Situationen richtig verhalten kann. Jede Begebenheit ist anders und muss individuell beurteilt werden. Folgende Verhaltenstipps dienen daher lediglich als Anhaltspunkte.

#### Das können Sie tun:

**1. Versuchen Sie, aggressiv und bedrohlich wirkende Situationen von vorneherein zu vermeiden**

Wer eine Gruppe – womöglich betrunkenere – pöbelnder Männer beobachtet und ein ungutes Gefühl hat, macht besser einen großen Bogen um sie. Gerade bei größeren Menschenansammlungen sollte man darauf verstärkt achten. In derartigen Situationen ist es hilfreich, nicht allein, sondern in einer Gruppe unterwegs zu sein. Wenn es dennoch passiert:

**2. Verlassen Sie die Situation so schnell es geht**

Lassen Sie sich nicht vom Angreifer provozieren und vermeiden Sie Diskussionen. Beleidigen Sie den Angreifer nicht. Gehen Sie, wenn möglich, rasch weg oder begeben sich in eine sichere Umgebung, z.B. in die unmittelbare Nähe anderer Menschen.

**3. Machen Sie auf sich aufmerksam**

Rufen Sie laut um Hilfe und sprechen Sie Passanten gezielt an (z.B. „Sie im roten Pulli, bitte rufen Sie die Polizei, ich werde bedrängt!“).

**4. Siezzen Sie den Angreifer**

So demonstrieren Sie Distanz und zeigen Außenstehenden, dass es sich nicht um eine private Angelegenheit handelt.

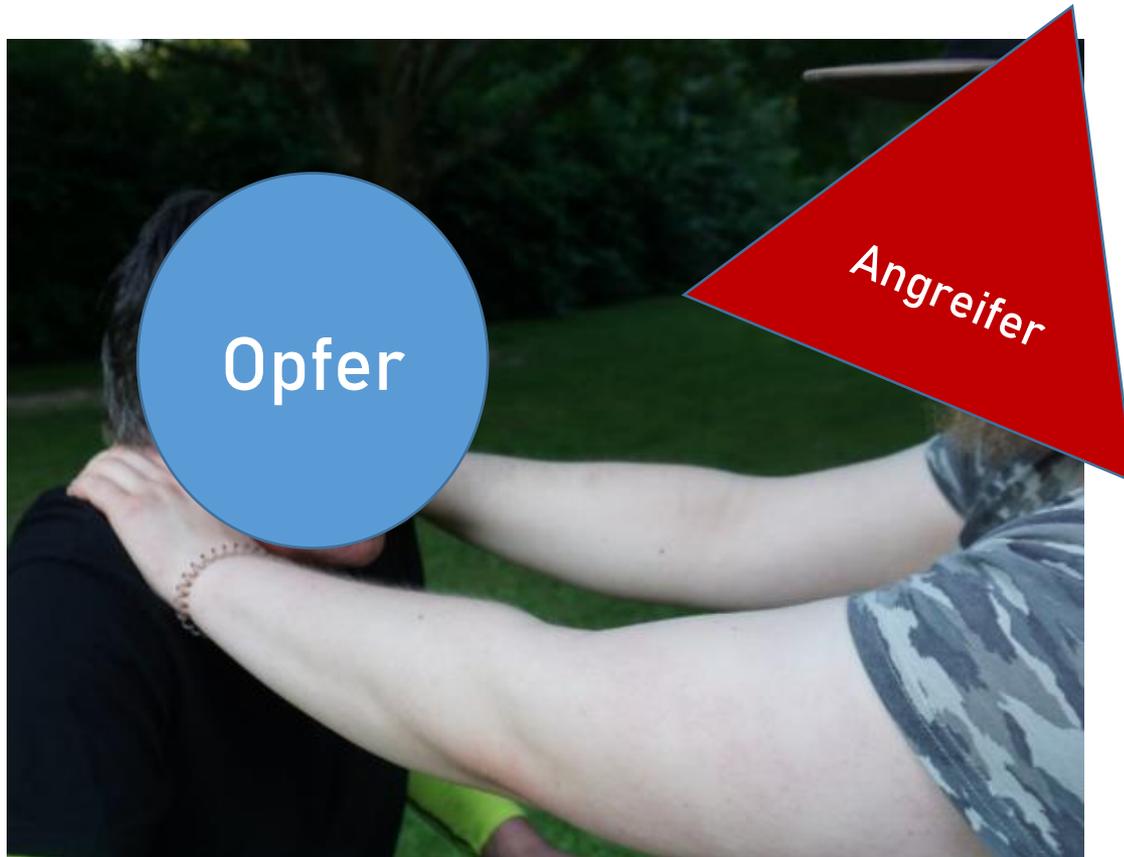
**5. Wehren Sie sich**

Falls es trotz aller Vorsichtsmaßnahmen zu einem Übergriff kommt, wehren Sie sich so gut es geht! Verzichten Sie allerdings auf Abwehrwaffen wie Pfeffersprays oder ähnliches. Deren Einsatz kann leicht zur Gefahr für Sie selbst werden. Zudem könnte sich dadurch die Gewaltbereitschaft bzw. Aggressivität des Angreifers noch weiter steigern.



# „WEHR DICH, ABER RICHTIG!“

TECHNIKEN ZUR SELBSTBEHAUPTUNG/SELBSTVERTEIDIGUNG



# Inhaltsverzeichnis

Beispielhafte Techniken (Teil 1)

1. Angriffssituation
2. Verteidigungssituation
3. Angriff gegen das Handgelenk (gleiche Seite)
  - 3.1 Lösungsvorschlag 1
  - 3.2 Lösungsvorschlag 2
  - 3.3 Lösungsvorschlag 3
  - 3.4 Fluchtsituation
4. Angriff auf das gegenüberliegende Handgelenk
  - 4.1 Lösungsvorschlag
  - 4.2 Lösung-Nahaufnahme
5. Angriff gegen den Hals
  - 5.1 Lösungsvorschlag

1

# Angriffssituation



# 2

## Verteidigungssituation

**Wichtig:**

Verteidigungsposition:

- Blickkontakt zum Angreifer
- Abwehrhaltung (Hände)
- sicherer Stand

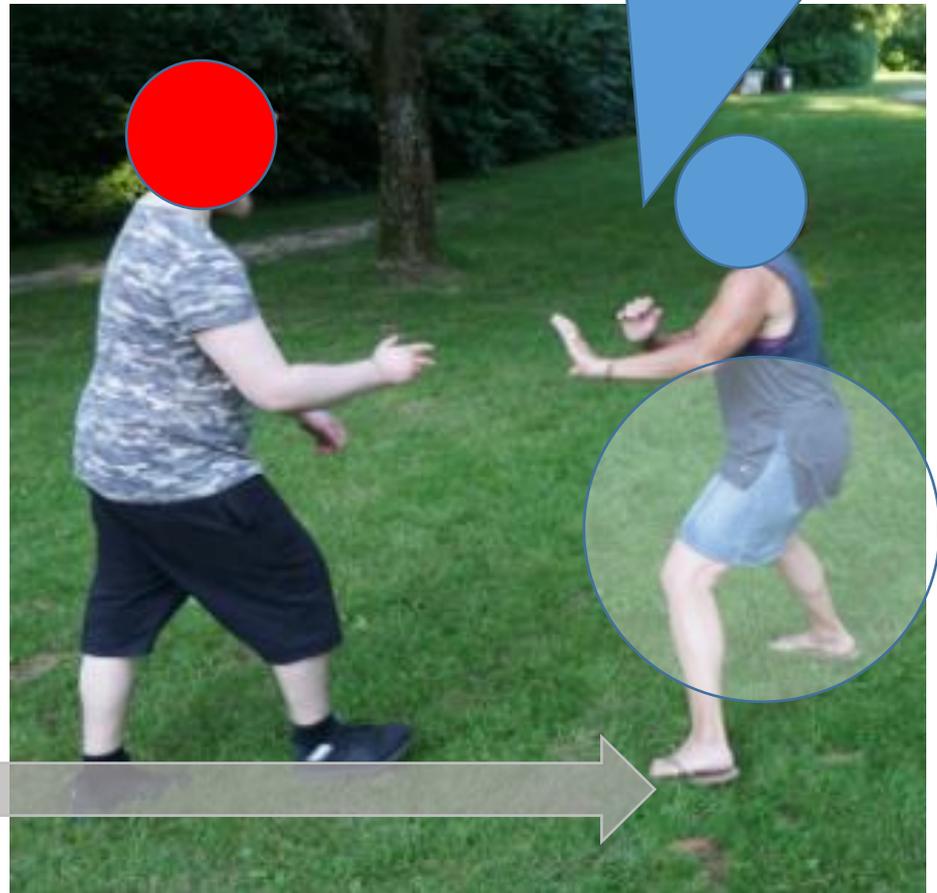


# 2

## Verteidigungssituation

Aufmerksamkeit bei Mitmenschen erwecken, z.B. durch laute Rufe/Schreie:  
„STOPP“/„Halt“/  
„Aufhören“  
Verteidigungsposition (stabiler Stand)

STOPP“/“HALT“/“AUFHÖREN“...



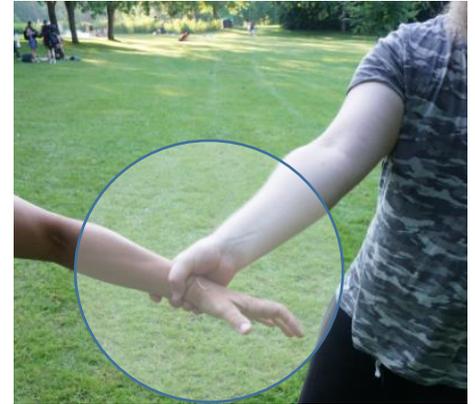
# 3

## Angriff gegen das Handgelenk

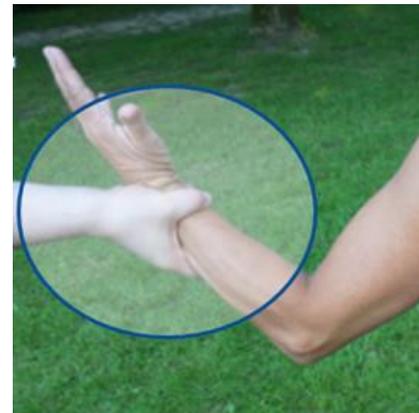
1



2



3



**Problem:**  
Angriff gegen das  
Handgelenk/Festhalten  
(Freiheitsbeschränkung...)

## 3.1 Angriff gegen das Handgelenk Lösungsvorschlag 1

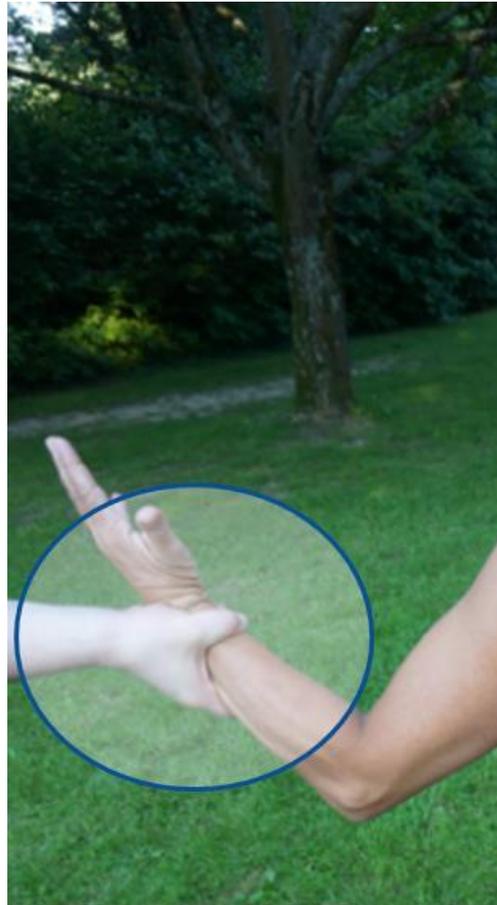
### Problem:

Angriff gegen  
das Handgelenk

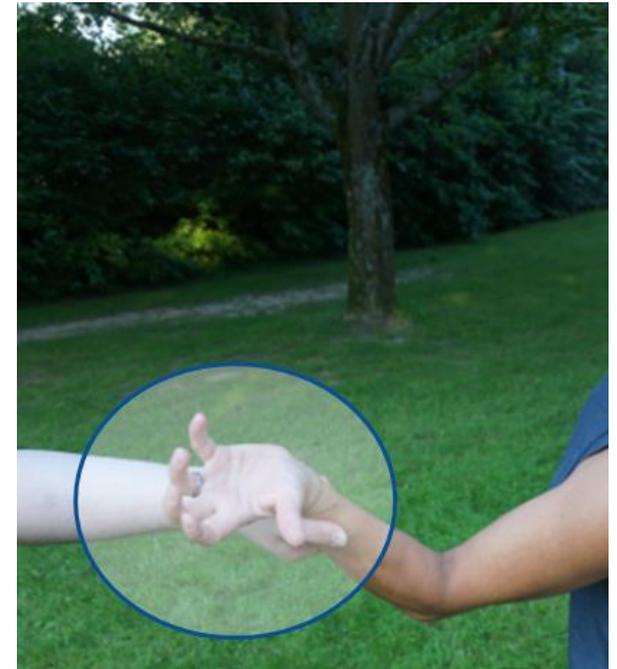
### Lösung:

Drehbewegung  
nach links und  
schnelles  
Zurückweichen  
(Flucht)

1



2



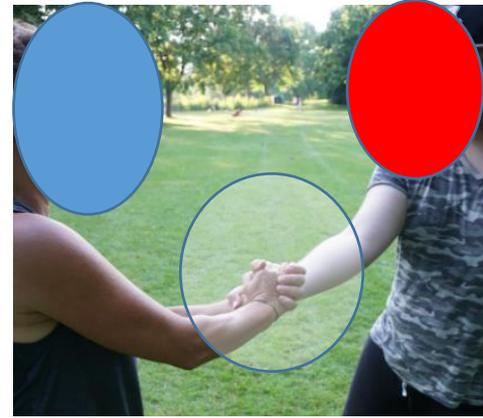
## 3.3 Angriff gegen das Handgelenk Lösungsvorschlag 3

**Weitere Alternative:**  
Grifflösung durch  
Einsatz der anderen  
Hand

1



2



3





**Nahaufnahmen  
zur Lösetechnik  
bei Angriff auf  
das Handgelenk**

1



**Lösetechnik:**  
**Hände des Angegriffenen**  
**fassen ineinander (mehr**  
**Energie)**

2



**Wichtig:**  
**Drehung und**  
**starker Zug**  
**Richtung Greifhand**

## 3.4 Fluchtsituation

**Wichtig:**

**Gegner bei dessen  
Zurückweichen (und  
eigener Flucht) immer im  
Auge behalten  
(evtl. erneuter Angriff...)**



4

## Angriff auf das gegenüberliegende Handgelenk



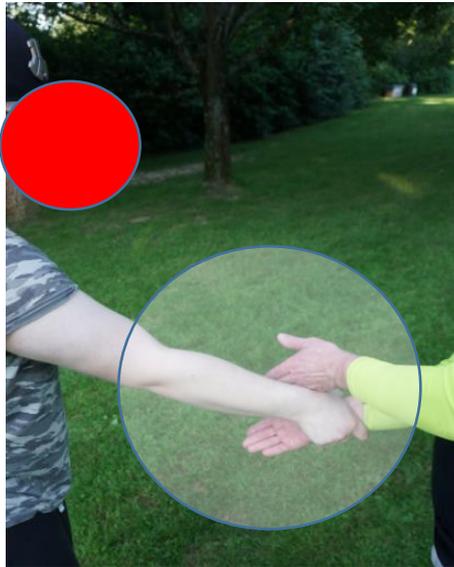
### **Problem:**

Angreifer greift das  
gegenüberliegende  
Handgelenk...  
(rechter Arm gegen  
rechten Arm)

# 4.1 Angriff auf das gegenüberliegende Handgelenk

## Lösungsvorschlag 1

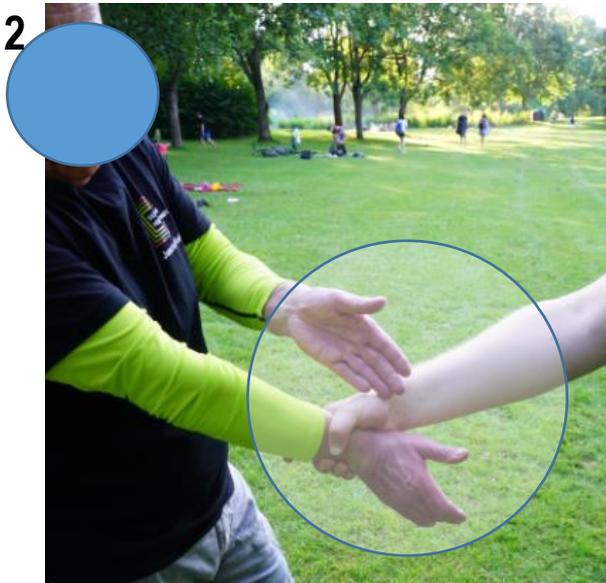
1



**Lösung:**

Einsatz der anderen Hand  
des Angegriffenen

2



1



**Szene aus alternativem  
Blickwinkel**

2



**Beachte:  
Einsatz des  
anderen  
Arms/Hand  
(hier linker  
Arm/linke Hand)**

## 4.2

# Angriff auf das gegenüberliegende Handgelenk Lösetechnik - Nahaufnahme





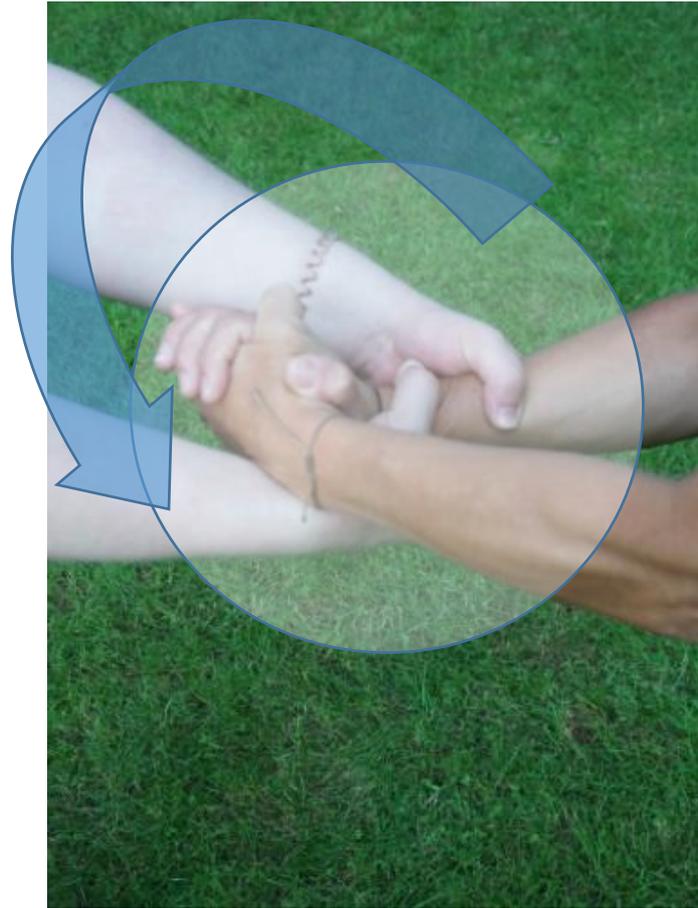
### **Problem:**

Angriff mit zwei  
Händen gegen das  
Handgelenk

### **Lösung:**

Hände greifen wieder  
ineinander, dann  
Kippbewegung durch  
Drehbewegung nach  
links

**Lösetechnik:**  
Händen greifen  
ineinander, Drehbewegung  
gegen das Handgelenkes  
des Angreifers

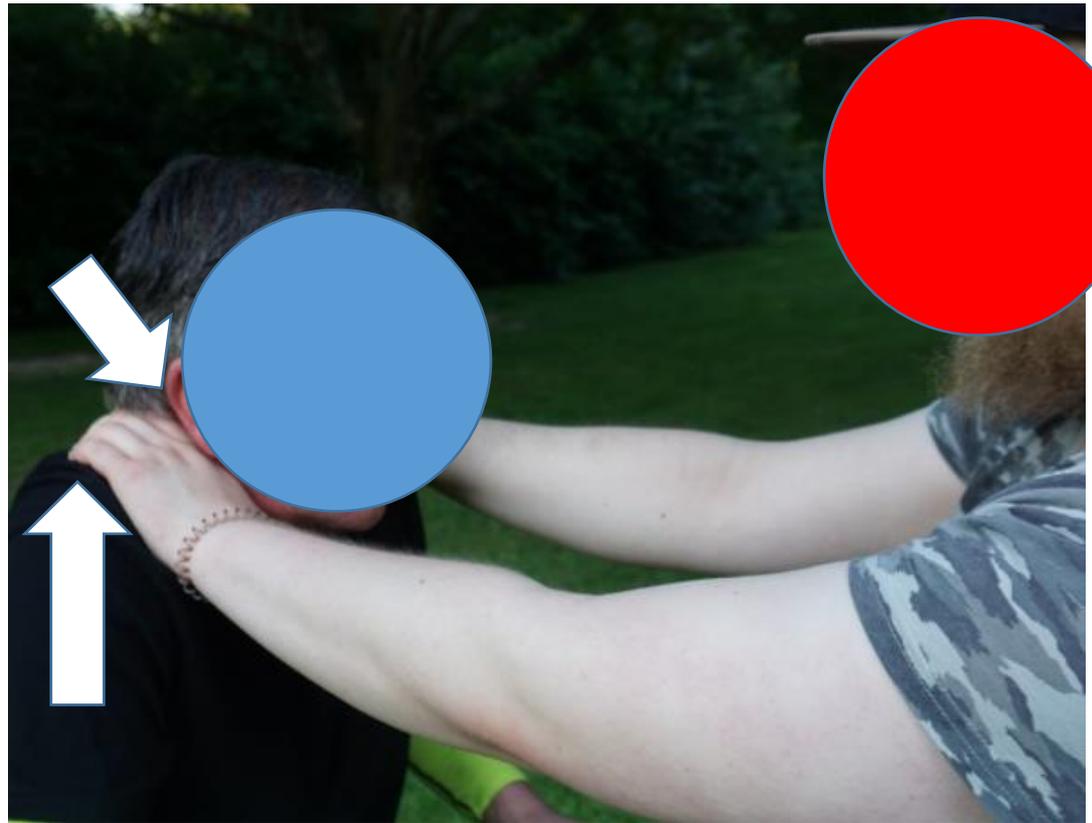


# 5 Angriff gegen den Hals



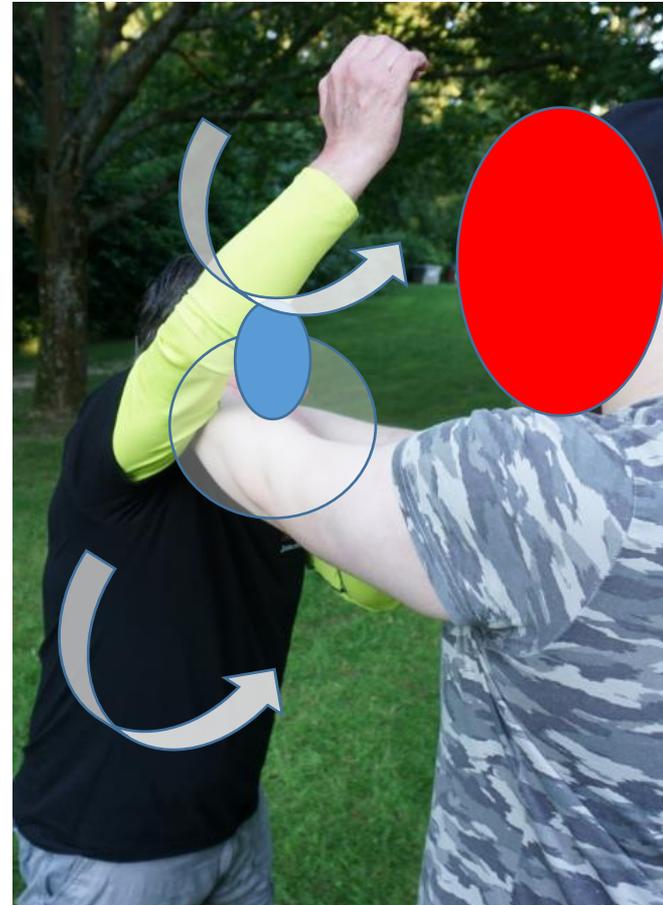
## 5.1 Angriff gegen den Hals Lösungsvorschlag

**Lösung, Schritt 1:**  
Schulter  
hochziehen, Hals  
schützen



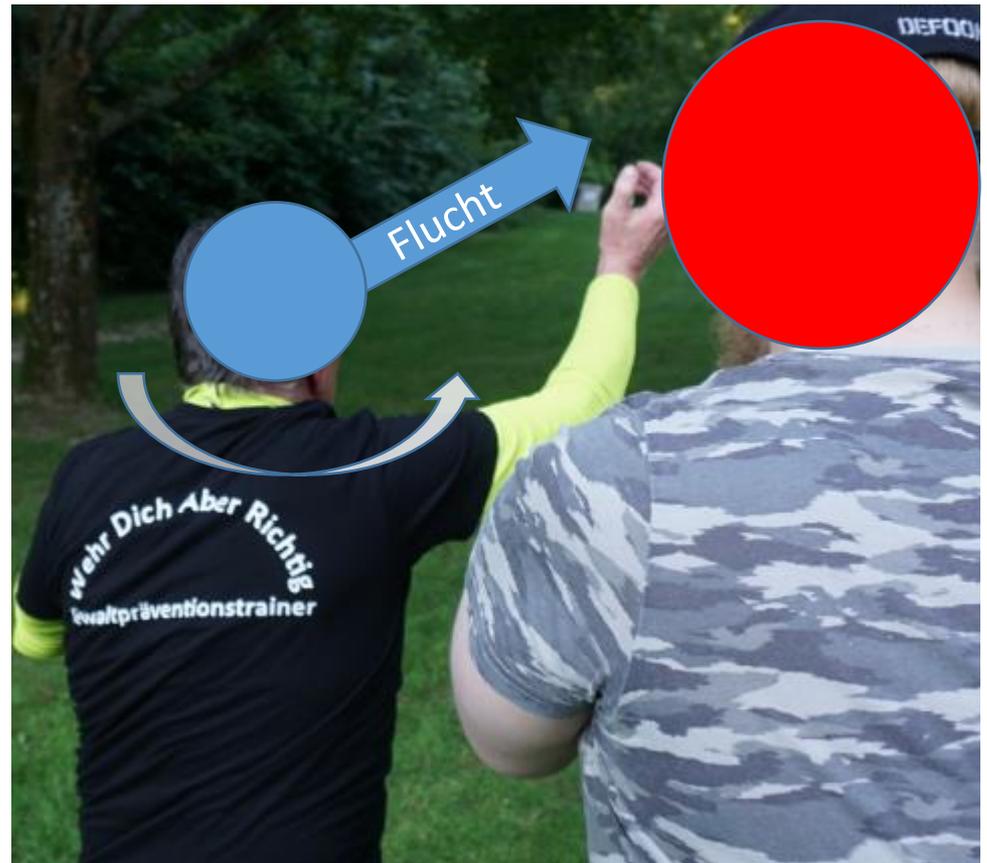
## 5.1 Angriff gegen den Hals Lösungsvorschlag

**Lösung, Schritt 2:**  
langer Arm (Hebel),  
schnelle Drehbewegung  
nach links  
(Fluchtrichtung)



## 5.1 Angriff gegen den Hals Lösungsvorschlag

Schnelle  
Drehbewegung  
und Flucht!



Verantwortlich für den Inhalt sowie Text und Gestaltung:

**Reiner Pimpl**

Kriminalhauptkommissar

Polizeipräsidium Heilbronn

Führungs- und Einsatzstab

Sicherheitsaufgaben

Tel. 07131/104-2204

E-Mail: [reiner.pimpl@polizei.bwl.de](mailto:reiner.pimpl@polizei.bwl.de)

*Hinweise.*

*Wenn im Text nur die männliche Form gewählt wurde, so ist dies nicht geschlechtsspezifisch gemeint, sondern geschah ausschließlich aus Gründen der Lesbarkeit.*