

Merkblatt Wie reagieren Sie am besten, wenn Sie bedroht werden?

Wenn sich jemand Sie als Opfer ausgesucht hat, dann heißt das noch lange nicht, dass Sie sich auch so verhalten müssen. Raus aus der Opferrolle - diese Regel gilt auch hier! Je nach dem, ob Sie mit einem Messer bedroht oder "nur" mit Worten angegangen werden, kann konstruktives und die Situation beruhigendes Verhalten ganz unterschiedlich aussehen.

Die wichtigsten Punkte gleich zu Beginn:

- Versuchen Sie, im Ton und im Verhalten ruhig zu bleiben
- Vermeiden Sie es, den Angreifer oder die Angreiferin anzufassen
- Suchen Sie ruhig, aber bestimmt das Gespräch mit ihm oder ihr
- Schlüpfen Sie nicht in die Opferrolle - unterwürfiges Verhalten ist kontraproduktiv
- Provozieren, drohen oder beleidigen Sie nicht
- Machen Sie Zeuginnen und Zeugen auf ihre Situation aufmerksam
- Nutzen Sie jede Möglichkeit zur Flucht, die sich Ihnen bietet, wenn sich mit Worten nichts ausrichten lässt!
- Zeigen Sie die Täterin oder den Täter an.

Tipps und Verhaltensregeln

Auch wenn Sie selber angegriffen werden, gibt es ein paar allgemeingültige Tipps und Verhaltensregeln, die nun noch etwas ausführlicher erklärt und begründet werden:

Versuchen Sie, ruhig zu bleiben

Geraten Sie nicht in Panik. Versuchen Sie stattdessen, ruhig zu bleiben und so beruhigend und entspannend wie möglich auf den Angreifer einzuwirken. Vermeiden Sie außerdem schnelle Bewegungen, die beim Gegner oder der Gegnerin unkontrollierte Reaktionen auslösen können.

Werden Sie nicht zur Marionette...

... mit der die Angreiferin oder der Angreifer alles machen kann. Flehen und Unterwürfigkeit ermutigen diese nur.

Versuchen Sie, mit der Person in Kontakt zu kommen. Sehen Sie ihn oder sie dabei mit festem Blick an. Versuchen Sie, deutlich und mit lauter Stimme zu sprechen. Hören Sie der Person aufmerksam zu. Sprechen Sie bei einer Gruppe von Angreifenden gezielt eine einzelne Person an. Wenn es eine Anführerfigur gibt, dann konzentrieren Sie sich am besten auf diese.

Nicht drohen, beleidigen oder berühren!

Wehren Sie sich nicht mit Drohungen und Beleidigungen! Das kann zur endgültigen Eskalation der Situation führen. Versuchen Sie stattdessen, Fragen zu stellen, ohne die Angreife-

rin oder den Angreifer persönlich anzugreifen oder in eine Falle locken zu wollen. Versuchen Sie, die Situation zu entspannen. Es ist unter allen Umständen sinnvoll den Angreifer zu siezen und nicht zu duzen. Aussenstehende wissen dann sofort, dass es sich nicht um eine kleine Streitigkeit unter Freunden handelt.

Vermeiden Sie es auf jeden Fall, den Angreifer zu berühren. Halten Sie unbedingt einen Sicherheitsabstand von mindestens einem Meter zu ihm ein. Versuchen Sie im Zweifelsfall eher auszuweichen. Versuchen Sie nicht primär, die Auseinandersetzung zu gewinnen, sondern aus der Situation zu entkommen. Wenn sie die Konfrontation suchen, wird die Situation gefährlich - und niemand weiss, wie es ausgehen wird. Auch wenn Sie sich selber für stärker halten als den Angreifer oder die Angreiferin.

Wenn Sie körperlich angegriffen werden und nicht ausweichen können, ist es trotzdem notwendig, sich auch körperlich zu verteidigen. Versuchen Sie in diesem Fall, sich so gut wie möglich zu schützen, ohne den Angreifer unnötig zu reizen. Wenn Sie merken, dass Sie der Person körperlich überlegen sind, dann versuchen Sie, ihn so festzuhalten, dass er sie nicht mehr behelligen kann. Notwehr ist vom Gesetz her erlaubt - und wie folgt definiert: „In der Schweiz ist Notwehr in §15 StGB geregelt. Dem *ohne Recht oder unmittelbar* von einem Angriff Bedrohten ist es erlaubt *den Angriff in einer den Umständen angemessenen Weise abzuwehren*. Bei Überschreitung der Grenzen der Notwehr mildert das Gericht die Strafe (entschuldbare Notwehr). Wird die Grenze der Notwehr jedoch *in entschuldbarer Aufregung oder Bestürzung über den Angriff* überschritten, so entfällt die Schuld und der Angegriffene bleibt straflos.“ (Quelle: Wikipedia, Hervorhebungen im Original).

Ein paar Gedanken zum Thema Waffen

Messer, Pfefferspray oder Gaspistole, das alles mag sich gut anfühlen und Ihnen ein Gefühl von Sicherheit geben. Im Ernstfall sind Waffen aber viel eher ein zusätzliches Risiko als ein zusätzlicher Schutz - insbesondere wenn man ihren Gebrauch nicht geübt hat. Bei einem Handgemenge kann es schnell passieren, dass Sie auf einmal das eigene Messer am Hals haben. Auch Pfeffersprays können in Innenräumen oder bei ungünstigen Windverhältnissen mehr schaden als helfen. Empfohlen werden stattdessen Signalpfeifen oder Alarmgeräte, die einen ohrenbetäubenden Lärm produzieren.

Hilfe holen

Die Erfahrung hat gezeigt, dass es besser ist, eine Person gezielt anzusprechen, als sich unspezifisch an viele Leute gleichzeitig zu wenden. Gleichzeitig sollten Sie sich mit einem konkreten Aufruf an sie wenden. "Sie mit der roten Mütze. Stehen Sie auf und helfen Sie mir." "Sie mit der schwarzen Lederjacke. Rufen Sie die Polizei!"

Informieren Sie nach einem Vorfall immer die Polizei über den Angriff oder Überfall und zeigen Sie die Täter/innen an. Versuchen Sie sich deshalb, deren Signalement möglichst gut zu merken. Notieren Sie sich die Kontaktinformationen möglicher Zeuginnen oder Zeugen.

Vertiefung der Auseinandersetzung mit dem Thema Zivilcourage:

Falls Sie sich gerne intensiver mit dem Thema „Zivilcourage“ und den Hintergründen auseinandersetzen möchten, dann empfehlen wir Ihnen die mehrtägige Ausbildung am Lehrstuhl für Allgemeine Psychologie (Motivation) der Universität Zürich von Prof. Dr. Veronika Brandstätter-Morawietz.

Mehr Informationen:

<http://www.psychologie.uzh.ch/fachrichtungen/motivation/zivilcourage.html>