

# Selbstverteidigungstraining und Selbstbestätigung für Frauen

In vielen Bundesländern werden Selbstverteidigungstrainings und Selbstbestätigungskurse sowie Informationsveranstaltungen für Frauen angeboten. In einigen Fällen arbeitet die Polizei mit Volkshochschulen, Vereinen und anderen Institutionen zusammen. Sie vermitteln Informationen über:

- die tatsächliche Kriminalitätslage zur sexuellen Gewalt,
- Notwehrrechte,
- den Gang des Strafverfahrens,
- die Problematik bei der Anwendung von Abwehrwaffen
- Möglichkeiten, sich schon im Vorfeld zu schützen bzw.
- sich bei einem Angriff zu wehren.

Untersuchungen haben gezeigt, dass selbstbewusstes Auftreten verhindern kann, dass Frauen als Opfer in Frage kommen.

Kräftiges „um sich Schlagen“ und Schreien konnte in 70% der Überfälle eine Vergewaltigung verhindern. In sonstigen Fällen sexualisierter Gewalt ließen sogar 95% der Täter von ihren Opfern ab. Durch Aufklärung, selbstbewusstes Auftreten und das Wissen: „Ich kann mich wehren“ sind Frauen in der Lage, sich vor Vergewaltigung und sexuellen Übergriffen zu schützen.

Es macht keinen Sinn, Frauen und Mädchen allgemeine Ratschläge für deren „richtiges“ Verhalten zu geben, solange diese Einschränkungen enthalten und an die Kriminalitätsangst appellieren. Frauen und Mädchen sind grundsätzlich vorsichtiger als Männer. Ängstliches Verhalten drückt sich unter anderem in der Körpersprache aus und wird vom Täter als Signal für ein „leichtes“ Opfer wahrgenommen.

Je früher der Täter erkennt, dass ein Mädchen oder eine Frau nicht als Opfer in Frage kommt, desto größer ist der Schutz vor Angriffen und Vergewaltigung.

Die Techniken zur Selbstverteidigung dienen nicht nur der Verteidigung, sondern auch der Stärkung des Selbstbewusstseins und Selbstwertgefühls, damit Frauen nicht als Opfer gewählt werden. Selbstverteidigungstraining und Selbstbestätigung ist jedoch keine Therapie, sondern Prävention. Diese Kurse sind keine Garantie für den Schutz vor Vergewaltigung.

Es gibt keine allgemeine Regeln, wie man sich vor Vergewaltigung schützen kann.

Jede Situation ist anders und jede Frau kann nur im Rahmen ihrer eigenen Möglichkeiten handeln.

So gibt es auch äußerst brutale Täter und Angriffe mit Waffen. Schocksituationen, Erpressungen oder einfach das Vergessen bestimmter Abwehrtechniken machen in vielen Fällen eine Verteidigung unmöglich.

Selbstverteidigungstraining und Selbstbestätigungskurse sollen Frauen in die Lage versetzen, sich besser zu schützen und sich dadurch wieder sicherer zu fühlen.

Eine detaillierte Information über Verhaltens- und Verteidigungstechniken, die in den Kursen vermittelt werden, unterbleibt an dieser Stelle, um potenziellen Tätern keine Möglichkeit zu bieten, sich auf neue Verhaltensweisen ihrer Opfer einzustellen.

In bestimmten Bereichen der Kriminalität sind Frauen eher Opfer als Täter; z. B. bei Vergewaltigung, sexueller Nötigung oder Handtaschenraub.

Viele dieser Straftaten laufen nach gleichen oder ähnlichen Mustern ab und könnten vielleicht bei einer Verhaltensänderung der Angegriffenen vermieden werden.

Untersuchungen des Bundeskriminalamtes und der Polizei haben ergeben, dass eine Frau, die sich gegen einen Sexualstraftäter wehrt, eine größere Chance hat, die Vollendung der Tat zu verhindern. Auf dieser Erkenntnis beruht die Konzeption des Kurses „Selbstverteidigungstraining und Selbstbestätigung für Frauen“.

## Polizei-Sport-Verein Düsseldorf e.V.

Der Trendverein  
für jeden!



Der **Polizei-Sport-Verein Düsseldorf e. V.** bietet diesen Kurs für Frauen an.

Die Inhalte bestehen aus psychologischen, sportlichen und kriminologischen Teilbereichen und richten sich an Frauen im Alter von 18 bis 65 Jahren.

Im psychologischen Teil wird den Teilnehmerinnen in Übungen und Rollenspielen Selbststärkung vermittelt; also zum Beispiel den eigenen Gefühlen vertrauen, frühzeitige Wahrnehmung von Gefahren, selbstbewusste Körperhaltung und zielgerichteter Einsatz der Stimme.

Im sportlichen Teil werden einfache Schläge, Tritte und Befreiungstechniken aus verschiedenen Kampfsportarten geübt, die leicht erlernbar und sofort anwendbar sind.

Im kriminologischen Teil werden Täter- / Opferverhalten, Tatgelegenheiten und Tatsituationen besprochen und die Hilfsmittel der körperlichen Selbstverteidigung vorgestellt.

Der Kurs „Selbstverteidigungstraining und Selbstbestätigung für Frauen“ ist ein reiner Präventionskurs, er ersetzt oder ergänzt keine Therapiemaßnahmen.

Angestrebtes Ziel des Kurses ist nicht die perfekte Beherrschung einzelner Kampfsporttechniken, sondern vielmehr der Ausbau von Verteidigungsabläufen.

Durch die Übungsleiter werden einfache, aber effektive Selbstverteidigungs- und Verhaltenstechniken vermittelt, die im Falle einer Notsituation auch ohne jahrelanges Training anwendbar sind.

Titelgestaltung und Foto: [www.thomasstelzmann.de](http://www.thomasstelzmann.de)  
Fotomodell: [www.angel-bee.de](http://www.angel-bee.de)



Der Trendverein  
für jeden!

In Kooperation mit  
**POLIZEI für Düsseldorf**  
mit Sicherheit Ihr Partner





An den  
Polizei-Sport-Verein Düsseldorf e. V.  
Ernst-Poensgen-Allee 60  
40629 Düsseldorf

**ANMELDUNG -**  
**UNTERRICHTSVEREINBARUNG**  
**für Kursteilnehmer**

.....  
**(Vorname, Familienname)**

.....  
**(Alter)**

.....  
**(Beruf)**

.....  
**(Telefon)**

.....  
**(Straße)**

.....  
**(PLZ)**

.....  
**(Wohnort)**

**Anmeldung zur Teilnahme:**

- \*  Selbstverteidigungstraining und Selbstbestätigung für Frauen, Nr. 01 – **Do., 28.01. – Do., 18.03.2010**
- \*  Selbstverteidigungstraining und Selbstbestätigung für Frauen, Nr. 02 – **Do., 06.05. – Do., 08.07.2010**
- \*  Selbstverteidigungstraining und Selbstbestätigung für Frauen, Nr. 03 – **Do., 23.09. – Do., 25.11.2010**

Die Kurse finden jeweils donnerstags in der Zeit von 19.30 Uhr bis 21.00 Uhr statt.

**(\*Gewünschten Kurs bitte ankreuzen.)**

Kursort: Sporthalle Goethe-Gymnasium, Lindemannstraße 57, 40237 Düsseldorf  
Kursgebühr: 100,00 €

**Einzugsermächtigung:**

**Ich ermächtige den Polizei-Sport-Verein Düsseldorf e.V. die Kursgebühr einmalig von folgendem Konto abzubuchen:**

.....  
(Bankinstitut)

.....  
(Bankleitzahl)

.....  
(Konto-Nummer)

.....  
(Name des Kontoinhabers)

.....  
(Datum)

.....  
(Unterschrift des Kontoinhabers)

Für die Dauer des Kurses wird der Kursteilnehmer Mitglied im Polizei-Sport-Verein Düsseldorf e.V.. Diese Mitgliedschaft ist obligatorisch. Sie erlischt automatisch mit dem Kursende. Einer gesonderten Kündigung bedarf es nicht.  
Die Kursgebühr setzt sich aus dem Mitgliedsbeitrag, dem notwendigen Versicherungsbeitrag sowie einem Kostenbeitrag für Verwaltungskosten des Veranstalters zusammen. Die Verwaltungskosten in Höhe von 35,00 € verfallen bei Nichtantritt des Kurses, eingezahlte Kursgebühren können nach Beginn des Kurses nicht mehr zurückgezahlt werden.  
Die Teilnehmerzahl ist auf 26 Personen begrenzt. Die Kursplätze werden maßgeblich nach dem Zeitpunkt des Eingangs der schriftlichen Anmeldung vergeben. Sollten für den jeweiligen Kurs mehr Anmeldungen vorliegen als Plätze vorhanden sind, kann in Absprache mit dem Interessentinnen auf einen anderen Kurstermin ausgewichen werden. In diesem Fall werden wir mit Ihnen Kontakt aufnehmen.  
Bitte bringen Sie leichte Sportkleidung (T-Shirt und lange Hose) mit. Als Fußbekleidung reichen Gymnastikfüßlinge oder Stoppersocken aus, Turnschuhe sind nicht erlaubt.

Die ausgefüllte Unterrichtsvereinbarung senden Sie an unten aufgeführte Anschrift. Der Einzug der Kursgebühr erfolgt eine Woche vor Kursbeginn.

.....(Veranstalter)

.....(Kursteilnehmer)