

Patricia Zuckweiler

16h

# **Selbstverteidigung – Mentale Aspekte**

Gymnasium Köniz-Lerbermatt

12.10.2015

Betreuende Lehrperson: Daniel Gerber (GeD)

❖ **EINLEITUNG**

➤ Themenwahl.....	5
➤ Hypothesen und Fragestellungen.....	5
➤ Methoden und Vorgehen.....	5-6

**THEORIETEIL**

**1. Gewalt und ihre Präsenz in den Medien**

<b>1.1. Definition und Beispiele von „Gewalt“.....</b>	<b>7-8</b>
1.1.1. Körperliche Gewalt.....	7
1.1.2. Sexuelle Belästigung.....	7
1.1.3. Häusliche Gewalt.....	7
1.1.4. Sexuelle Gewalt.....	7-8
a. Definition	
b. Vergewaltigung	
<b>1.2. Straftaten gegen die sexuelle Integrität.....</b>	<b>8-10</b>
1.2.1. Verurteilung nach Straftaten.....	8
1.2.2. Vergleich der Straftaten in den Jahren 2013 und 2014.....	8-9
1.2.3. Interpretation von Grafik und Tabelle.....	9-10
1.2.4. Vergleich der Straftaten in den Jahren 2009 und 2014.....	10
1.2.5. Interpretation der Statistik.....	10
<b>1.3. Zur Häufigkeit von Vergewaltigungen.....</b>	<b>10-11</b>
1.3.1. Dunkelziffer.....	10-11
1.3.2. Studien zur Häufigkeit von sexuellen Übergriffen weltweit.....	11
1.3.3. Häufigkeit von sexuellen Übergriffen Schweiz.....	11
<b>1.4. Kriminalität in der Schweiz.....</b>	<b>11-12</b>
1.4.1. Aktuelle Kriminalitätsrate.....	11
1.4.2. Zunahme und Abnahme der Verbrechen.....	12
1.4.3. Kriminalitätsportrait in den Medien.....	12
<b>1.5. Kriminalitätsfurcht.....</b>	<b>12-13</b>
1.5.1. Definition.....	12
1.5.2. Vulnerabilitäts-Modell.....	12-13
<b>1.6. Interesse an Selbstverteidigungskursen.....</b>	<b>13-14</b>
1.6.1. Kriminalitätsfurcht als Motivation zur Selbstverteidigung.....	13
1.6.2. Summe aller <i>pallas</i> -Selbstverteidigungskurse und Teilnehmerinnen im Vergleich zu den Vorjahren.....	13-14
a. Interpretation der Grafik	
1.6.3. Der Durchschnitt von Teilnehmerinnen pro <i>pallas</i> -Selbstverteidigungskurs während den letzten zehn Jahren.....	14
a. Interpretation der Tabelle	

**2. Was ist Selbstverteidigung überhaupt genau?**

<b>2.1. Definition.....</b>	<b>14</b>
<b>2.2. Abgrenzung zum Kampfsport und zur Kampfkunst.....</b>	<b>14-15</b>

2.2.1.Kampfsport und Selbstverteidigung.....	14-15
2.2.2.Kampfkunst und Selbstverteidigung.....	15
2.2.3.Selbstverteidigungssysteme.....	15
<b>2.3. Selbstverteidigung für Frauen.....</b>	<b>15-16</b>
2.3.1.Grund für geschlechtergetrenntes Erlernen von Selbstverteidigung.....	15-16
<b>3. <u>Fakten Wahrheiten und Klischees zur sexuellen Gewalt</u></b>	
<b>3.1. Häufigkeit.....</b>	<b>16</b>
<b>3.2. Geschlecht der Täter.....</b>	<b>16</b>
<b>3.3. Frauen als Opfer von Sexualstraftaten.....</b>	<b>16</b>
<b>3.4. Der Täter ist dem Opfer meist bekannt.....</b>	<b>16-17</b>
<b>3.5. Gegenwehr ist in vielen Fällen effektiv.....</b>	<b>17</b>
<b>3.6. Vergewaltiger sind nur selten bewaffnet.....</b>	<b>17</b>
<b>4. <u>Täter und Opfer</u></b>	
<b>4.1. Tätertypen.....</b>	<b>17-18</b>
4.1.1.Geschlecht.....	17
4.1.2.Gemeinsamkeiten von Gewalttätern.....	18
4.1.3.Merkmale von Vergewaltigern.....	18
<b>4.2. Opfertypen.....</b>	<b>18</b>
4.2.1.Suche nach schwachem Selbstbewusstsein.....	18
<b>5. <u>Selbstverteidigung – Das 3-Phasen-Konzept</u></b>	
<b>5.1. Blitzdefence: Ein 3-Phasen Konzept der Selbstverteidigung.....</b>	<b>18-19</b>
<b>5.2. Wing-Tsun.....</b>	<b>19</b>
<b>5.3. Das 3-Phasen-Konzept.....</b>	<b>19-20</b>
5.3.1.Phase 1: Grenzen ziehen.....	19-20
5.3.2.Phase 2: Grenzen bewachen.....	20
a.    Kein Widerspruch zwischen nonverbaler, paraverbaler und verbaler Kommunikation	
<b>5.4. Phase 3: Grenzen verteidigen.....</b>	<b>20</b>
<b>6. <u>Selbstverteidigungskurse</u></b>	
<b>6.1. Vielfalt von verschiedenen Kursangeboten.....</b>	<b>21</b>
6.1.1. <i>Die Schweizerische Interessengemeinschaft Selbstverteidigung für Frauen                     und Mädchen.....</i>	<i>21</i>
a.    Allgemeines über <i>pallas</i>	
b.    Inhalte, Themen und Ziele eines <i>pallas</i> -Selbstverteidigungskurses	

## AUSWERTUNG DER UMFRAGE

<b>1. <u>Formelle Erstellung der Fragebögen</u>.....</b>	<b>22</b>
<b>2. <u>Inhaltliche Erstellung der Fragebögen</u>.....</b>	<b>22-23</b>
<b>3. <u>Analyse des „Fragebogen für VOR dem Selbstverteidigungskurs“</u>.....</b>	<b>24-26</b>

3.1. Eigeneinschätzung Selbstvertrauen allgemein .....	24
3.2. Selbstvertrauen bei Dunkelheit .....	24
3.3. Blickkontakt .....	24
3.4. Joggen .....	25
3.5. „Schutzobjekt“ .....	25
3.6. Wahrnehmung der Kriminalität .....	25
3.7. Eigeneinstufung der Resistenz bei möglichen Straftaten gegen die sexuelle Integrität .....	25-26
<b>4. <u>Analyse des „Fragebogen für NACH dem Selbstverteidigungskurs“ und Vergleich der beiden Umfragen</u> .....</b>	<b>27-31</b>
4.1. Eigeneinschätzung Selbstvertrauen allgemein .....	27
4.2. Selbstvertrauen bei Dunkelheit .....	27
4.3. Blickkontakt .....	27-28
4.4. Joggen .....	28
4.5. Kriminalitätsrate und Kriminalitätsfurcht .....	28
4.6. Eigeneinstufung der Resistenz bei möglichen Straftaten gegen die sexuelle Integrität .....	28-30
4.7. Eigene Beurteilung nach Teilnahme am Selbstverteidigungskurs .....	30
4.8. Einige Rückmeldungen von Teilnehmerinnen .....	30-31
<b><u>FAZIT</u> .....</b>	<b>32-33</b>
<b><u>DANKSAGUNG</u> .....</b>	<b>34</b>
<b><u>QUELLENVERZEICHNIS</u> .....</b>	<b>35</b>
<b><u>ANHANG</u> .....</b>	<b>36</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Endversion meines „Fragebogen für VOR dem Selbstverteidigungskurs“</li> <li>• Endversion meines „Fragebogen für NACH dem Selbstverteidigungskurs“</li> <li>• Resultate der Umfrage „VOR dem Selbstverteidigungskurs“</li> <li>• Resultate der Umfrage „NACH dem Selbstverteidigungskurs“</li> </ul>	

# EINLEITUNG

## **1. Themenwahl**

Ich wollte von Anfang an eine Arbeit über ein sportliches Thema schreiben, da mich dieser Bereich sehr interessiert und ein wichtiger Teil meines Lebens ist. Ausserdem habe ich nach einem Thema gesucht, welches mir genügend Stoff bieten würde, damit ich mich rein theoretisch damit befassen konnte, nicht praktisch. Viele Maturarbeiten im Fach Sport sind Selbstversuche, doch da ich Diabetikerin bin und ich mir nicht sicher sein kann, dass meine Zuckerkrankheit mögliche Resultate verfälschen oder umgekehrt, die Selbstversuche meine Krankheit beeinflussen, habe ich mich für eine theoretische Arbeit entschieden.

Auf das Thema Selbstverteidigung bin ich nicht sofort gekommen, sondern mit Umwegen über die Bereiche Kampfkunst und Kampfsport, die ich sehr interessant finde und welche sich beide zu grossen Teilen mit Selbstverteidigung beschäftigen.

Sobald ich einmal auf das Thema gestossen war, fielen mir viele weitere Aspekte auf, welche mein Interesse verstärkten, so zum Beispiel die immer wiederkehrenden Berichte in den Medien über Vergewaltigungen und sexuelle Missbräuche, oder Mahnungen meiner Eltern, abends ja vorne in der Nähe des Busfahrers zu sitzen. Dies war das, was ich am spannendsten fand: Menschen, die aus Unsicherheit vor möglichen Übergriffen nur mit Überwindung abends noch nach draussen gehen können.

## **2. Hypothesen und Fragestellungen**

Interessant an der Selbstverteidigung finde ich in erster Linie die mentalen Aspekte. Also will ich mit dieser Maturarbeit herausfinden, warum gewisse Menschen Selbstverteidigungskurse besuchen, was für eine Art Mensch sich für eine Teilnahme entscheidet, wie diese Kurse aufgebaut sind und ob sie das Selbstvertrauen, die Mentalität, tatsächlich beeinflussen. Die eigentlichen körperlichen Abwehrtechniken selbst sind mir nicht wirklich wichtig. Das Psychische ist für mich spannender als das Physische.

## **3. Methoden und Vorgehen**

Da meine Arbeit also auch zu einem grossen Teil aus Psychologie besteht, habe ich mich einer der beliebtesten psychologischen Methoden zur Forschung bedient, nämlich der Umfrage. Um primär die Entwicklung des Selbstvertrauens, aber auch die Gründe zur Kursteilnahme der Frauen zu erkennen, habe ich zwei Fragebögen erstellt und diese an die Kursteilnehmerinnen geschickt. Ich habe zwei Fragebögen erstellt, da ich ja einen Vergleich zwischen dem Vorher und dem Nachher ziehen wollte – die Frauen, die an meiner Umfrage teilgenommen haben, mussten also vor und nach der Teilnahme an einem Selbstverteidigungskurs jeweils einen meiner Fragebogen ausfüllen. Die inhaltliche Erstellung der Aussagen und Fragen in den Fragebögen habe ich auf meine vorgehende Recherche basiert. Mein Vorgehen bei der formellen Erstellung der Umfrage habe ich im folgenden Teil kurz dargestellt.

### **3.1. Formelle Erstellung der Fragebögen**

3.1.1. Beim formellen Erstellen meines Fragebogens habe ich mich an verschiedene Anleitungen und darin enthaltene Leitfäden gehalten.

- 3.1.1.1. So habe ich beispielweise den zeitlichen Rahmen der Umfrage so eingeplant, dass ich vor den Sommerferien mit der Befragung abgeschlossen haben würde, und somit die Urlaubszeit gemieden würde.<sup>1</sup>
- 3.1.1.2. Auch wurde mir klar, dass das Ziel, herauszufinden, welchen Einfluss ein Selbstverteidigungskurs auf das Selbstvertrauen hat, bedingt, dass man die Kursteilnehmenden zweimal befragt: Einmal vor dem Kurs, und einmal danach. Würde ich sie lediglich nach Absolvieren des Kurses befragen, könnten ihre Ansichten von wie es vorher war, durch das Gelernte verfälscht worden sein.<sup>2</sup>
- 3.1.1.3. Deshalb habe ich mich als Zielgruppe auf Frauen fokussiert, die kurz davor waren, einen Selbstverteidigungskurs zu absolvieren. Dies habe ich geschafft, indem ich mich mit mehreren Organisatoren für solche Kurse in Verbindung gesetzt, und sie von meinem Vorhaben informiert, sowie darum gebeten habe, den angemeldeten Teilnehmerinnen eine von mir entworfene Erklärung sowie die beiden Links zu den Fragebögen, weiterzuleiten.

---

<sup>1</sup> 2ask – Ihr Internetdienst für Online-Umfragen: „Leitfaden für die Erstellung eines Fragebogens“:  
[http://www.2ask.ch/media/1/10/2/3/5/bc958b68e726b401/Leitfaden\\_Fragebogenerstellung.pdf](http://www.2ask.ch/media/1/10/2/3/5/bc958b68e726b401/Leitfaden_Fragebogenerstellung.pdf), 28.07.2015

<sup>2</sup> 2ask – Ihr Internetdienst für Online-Umfragen: „Leitfaden für die Erstellung eines Fragebogens“:  
[http://www.2ask.ch/media/1/10/2/3/5/bc958b68e726b401/Leitfaden\\_Fragebogenerstellung.pdf](http://www.2ask.ch/media/1/10/2/3/5/bc958b68e726b401/Leitfaden_Fragebogenerstellung.pdf), 28.07.2015  
„Hilfestellung zur Gestaltung eines Fragebogens“:  
<http://www.lis.bremen.de/sixcms/media.php/13/Skript%20Fragebogenerstellung.pdf>, 28.07.2015

## THEORIETEIL

### **1. Gewalt und ihre Präsenz in den Medien<sup>3</sup>**

#### **1.1. Definition und Beispiele von „Gewalt“**

Eindeutig definieren kann man den Begriff „Gewalt“ nicht wirklich, da die Definition von vielen Faktoren beeinflusst wird. Im Sinne dieser Arbeit gehe ich von einer aktuellen Untersuchung aus, die repräsentativ für Deutschland wirkt. Diese unterteilt die Gewalt gegen Frauen in folgende vier Kategorien:<sup>4</sup>

1.1.1. Körperliche Gewalt: Hierunter versteht man jegliche physische Einwirkung auf den Körper einer Frau, sei es durch Schläge, Tritte, Würgen oder sonst etwas.<sup>5</sup>

1.1.2. Sexuelle Belästigung: Diese Art von Gewaltanwendung bezieht sich meist auf den Arbeitsplatz. Sie zielt spezifisch auf das Geschlecht der betroffenen Person ab und beinhaltet so unter anderem sexuell bestimmte Kommentare, sowie unerwünschte körperliche Annäherungen, möglicherweise in Kombination mit Drohungen von Vergeltungsmassnahmen.<sup>6</sup>

1.1.3. Häusliche Gewalt: Bestehend aus physischen, psychischen oder sexuellen Gewaltformen, ist die häusliche Gewalt eine Gewaltandrohung oder –ausübung von Seiten einer aktuellen oder früheren Beziehungspartnerin oder -partners.<sup>7</sup>

#### **1.1.4. Sexuelle Gewalt**

- a. Definition: Sexuelle Nötigung; Vergewaltigung. Darunter versteht man die Erzwingung einer Handlung bzw. einer Duldung einer sexuellen Handlung unter Zwangsanwendung, Drohungen oder unter Ausnützung einer schutzlosen Lage des Opfers.<sup>8</sup>
- b. Die Vergewaltigung ist die extremste Form der sexuellen Gewalt.<sup>9</sup>
  - i. Definition: Eine weibliche Person zum Geschlechtsverkehr nötigen, indem man Drohungen und Gewalt verwendet, sie psychisch unter Druck setzt oder widerstandsunfähig macht. Als Vergewaltigung gilt demnach ausschliessliche vaginale Penetration, alle anderen sexuellen Übergriffe fallen in die Kategorie „sexuelle Nötigung“.<sup>10</sup>

<sup>3</sup> Haefeli (Rebekka): nzz.ch, 15.12.2010; <http://www.nzz.ch/man-hat-immer-eine-chance-1.8680610>, 06.07.2015

<sup>4</sup> Fais, Jürgen: Selbstverteidigung für Frauen – Mentale Stärke und richtige Technik, München 2007, BLV Buchverlag GmbH & Co. KG, S.10-11

<sup>5</sup> Fais, Jürgen: Selbstverteidigung für Frauen – Mentale Stärke und richtige Technik, München 2007, BLV Buchverlag GmbH & Co. KG, S.10-11

<sup>6</sup> Fais, Jürgen: Selbstverteidigung für Frauen – Mentale Stärke und richtige Technik, München 2007, BLV Buchverlag GmbH & Co. KG, S.11-13

Wikipedia; [https://de.wikipedia.org/wiki/Sexuelle\\_Bel%C3%A4stigung](https://de.wikipedia.org/wiki/Sexuelle_Bel%C3%A4stigung), 06.07.2015

<sup>7</sup> Fais, Jürgen: Selbstverteidigung für Frauen – Mentale Stärke und richtige Technik, München 2007, BLV Buchverlag GmbH & Co. KG, S.13

Kantonspolizei Thurgau; [http://www.kapo.tg.ch/xml\\_42/internet/de/application/d5387/f5822.cfm](http://www.kapo.tg.ch/xml_42/internet/de/application/d5387/f5822.cfm), 06.07.2015

<sup>8</sup> Fais, Jürgen: Selbstverteidigung für Frauen – Mentale Stärke und richtige Technik, München 2007, BLV Buchverlag GmbH & Co. KG, S.11

dejure.org; <http://dejure.org/gesetze/StGB/177.html>, 06.07.2015

<sup>9</sup> Fais, Jürgen: Selbstverteidigung für Frauen – Mentale Stärke und richtige Technik, München 2007, BLV Buchverlag GmbH & Co. KG, S.11

<sup>10</sup> duden.de; <http://www.duden.de/rechtschreibung/vergewaltigen>, 06.07.2015

Schweizerisches Strafgesetzbuch Art. 190 ; <https://www.admin.ch/opc/de/classified-compilation/19370083/index.html>, 06.07.2015

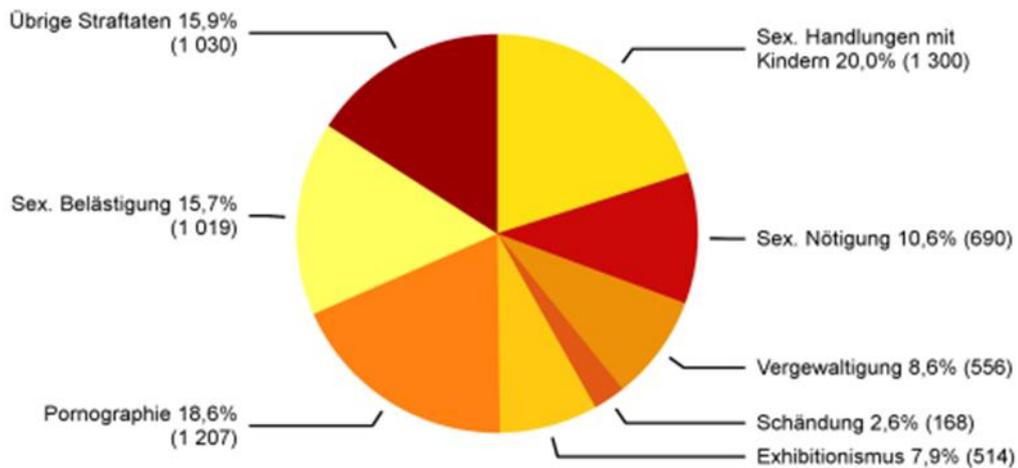
Wikipedia; [https://de.wikipedia.org/wiki/Vergewaltigung#H.C3.A4ufigkeit\\_von\\_Vergewaltigungen](https://de.wikipedia.org/wiki/Vergewaltigung#H.C3.A4ufigkeit_von_Vergewaltigungen), 06.07.2015

- ii. Meist sind die Opfer durch das Handeln des Täters in Todesangst und sind folglich unfähig, offensiv Gegenwehr zu leisten. Dieser Schock führt oft auch dazu, dass diese Verbrechen eher verdrängt und nicht umgehend angezeigt werden.<sup>11</sup>
- iii. Bei dem vom Täter erzwungenen Geschlechtsverkehr praktiziert er keinen lustvollen, entspannenden Sex, sondern er begeht eine Gewalttat, welche das Ziel hat, das Opfer zu erniedrigen.<sup>12</sup>

**1.2. Straftaten gegen die sexuelle Integrität**

**1.2.1. Verteilung nach Straftaten**

**Straftaten gegen die sexuelle Integrität: Verteilung nach Straftaten**



Stand der Datenbank: 12.2.2015

Quelle(n): BFS – Polizeiliche Kriminalstatistik (PKS) 2014

© BFS, Neuchâtel 2015

(POLIZEILICHE KRIMINALSTATISTIK 2014, 2015)

**1.2.2 Vergleich der Straftaten in den Jahren 2013 und 2014**

	2013		2014	
	Straftaten Aufklärung		Straftaten Aufklärung	
Sex. Handlungen mit	1 330	86,0%	1 300	81,3%

[http://www.beratung-bonn.de/wir\\_ueber\\_uns/informationen\\_zum\\_thema\\_vergewaltigung/index.html](http://www.beratung-bonn.de/wir_ueber_uns/informationen_zum_thema_vergewaltigung/index.html), 10.07.2015

<sup>11</sup> Fais, Jürgen: Selbstverteidigung für Frauen – Mentale Stärke und richtige Technik, München 2007, BLV Buchverlag GmbH & Co. KG, S.11

<sup>12</sup> Fais, Jürgen: Selbstverteidigung für Frauen – Mentale Stärke und richtige Technik, München 2007, BLV Buchverlag GmbH & Co. KG, S.11

[http://www.beratung-bonn.de/wir\\_ueber\\_uns/informationen\\_zum\\_thema\\_vergewaltigung/index.html](http://www.beratung-bonn.de/wir_ueber_uns/informationen_zum_thema_vergewaltigung/index.html), 10.07.2015

	2013		2014	
	Straftaten Aufklärung		Straftaten Aufklärung	
Kindern (Art. 187)				
Sex. Nötigung (Art. 189)	600	81,8%	690	81,6%
Vergewaltigung (Art. 190)	571	77,6%	556	81,1%
Schändung (Art. 191)	153	71,2%	168	83,3%
Exhibitionismus (Art. 194)	459	50,5%	514	45,3%
Pornographie (Art. 197)	1 501	93,4%	1 207	93,2%
Sex. Belästigung (Art. 198)	1 075	62,0%	1 019	65,3%
Übrige Straftaten gegen die sex. Integrität	1 550	98,8%	1 030	98,3%
<b>Total Straftaten gegen die sexuelle Integrität</b>	<b>7 239</b>	<b>83,2%</b>	<b>6 484</b>	<b>80,9%</b>

(POLIZEILICHE KRIMINALSTATISTIK 2014, 2015)

### 1.2.3 Interpretation von Grafik und Tabelle:

Die totalen Straftaten gegen die sexuelle Integrität haben von 2013 (7 239 Straftaten) auf 2014 (6 484 Straftaten) um eine Anzahl von 755 zugenommen. Zugenommen haben vor allem sexuelle Nötigung, Schändung und Exhibitionismus. Die Zahl der Vergewaltigungen ist jedoch von 571 Übergriffen auf 556 gesunken. Trotzdem macht diese Art von Straftaten noch fast 9% der totalen Straftaten gegen die sexuelle Integrität aus. Ausserdem können wir davon

ausgehen, dass die Annahme von 556 Vergewaltigungen im Jahr 2014 nicht korrekt ist, da mit einer grossen Dunkelziffer zu rechnen ist.<sup>13</sup>

#### 1.2.4 Vergleich der Straftaten in den Jahren 2009 und 2014

##### Straftaten gegen die sexuelle Integrität: Aufklärung

	2009	
	Straftaten	Aufklärung
Sexuelle Handlungen mit Kindern (Art. 187)	1 526	71,7%
Sexuelle Nötigung (Art. 189)	617	77,3%
Vergewaltigung (Art. 190)	666	70,6%
Schändung (Art. 191)	142	71,1%
Exhibitionismus (Art. 194)	575	46,1%
Pornographie (Art. 197)	1 080	85,9%
Sexuelle Belästigung (Art. 198)	1 208	62,5%
Übrige Straftaten gegen die sex. Integrität	834	95,4%
<b>Total Straftaten gegen die sexuelle Integrität</b>	<b>6 648</b>	<b>73,5%</b>

© 2010 BFS

Tabelle 17: Straftaten gegen die sexuelle Integrität: Aufklärung

(POLIZEILICHE KRIMINALSTATISTIK 2009, 2010)

#### 1.2.5 Interpretation der Statistik

Vergleicht man die Anzahl Straftaten aus dem Jahr 2009 mit denjenigen, die in 2014 begangen wurden, kann man erkennen, dass sie in vier der acht Kategorien abgenommen haben: In 2014 wurden weniger sexuelle Handlungen mit Kindern, weniger Vergewaltigungen, weniger Exhibitionismus und weniger sexuelle Belästigungen getätigt. Die Zahl von sexuellen Nötigungen, Schändungen, Pornographie und übriger Straftaten gegen die sexuelle Integrität ist jedoch gestiegen. Trotzdem machen die gesunkenen Straftatzahlen mehr aus als die gestiegenen: Die totalen Straftaten gegen die sexuelle Integrität haben nämlich in der Fünfjahresspanne zwischen 2009 und 2014 um 161 Straftaten abgenommen. Auch erkennbar aus diesen beiden Statistiken ist, dass die Aufklärungsrate im Jahr 2014 in fast allen Kategorien sichtlich zugenommen hat. Bloss im Exhibitionismus hat die Aufklärungsrate 0.8% einbüßen müssen.

### 1.3 Zur Häufigkeit von Vergewaltigungen

#### 1.3.1 Dunkelziffer

Wir können davon ausgehen, dass die Zahl der Vergewaltigungen in der Schweiz im Jahr 2014, welche 556 beträgt, nicht stimmt. Sie stellt lediglich die untere Grenze der möglichen Anzahl Übergriffe dar.

Denn wenn wir von Vergewaltigungen reden, ist es nicht möglich, exakte Angaben zu machen. Es gibt eine hohe Dunkelziffer von Vergewaltigungen, welche bis zu hundertfach so gross ist, wie die Zahl, die uns durch polizeiliche Meldungen bekannt ist. Diese ist so hoch, da viele der Opfer sich nicht trauen, eine Anzeige zu erstatten. Grund dafür sind unter anderem Schamgefühle und Angst vor einem

<sup>13</sup> Eigene Interpretation der Grafik und Tabelle der Polizeilichen Kriminalstatistik 2014, © Bundesamt für Statistik, Neuchâtel 2015; <http://www.bfs.admin.ch/bfs/portal/de/index/themen/19/03/02/key/02/08.html>, 06.07.2015

erneuten Übergriff, vor möglicher Rache des Täters – es folgt nämlich nur auf ungefähr 20 Prozent der Fälle von Vergewaltigungen in der Schweiz ein Schuldspruch -, oder davor, dass ihnen nicht geglaubt wird. Auch wünschen sich viele Opfer, das Erlebte durch Ignorieren zu vergessen.<sup>14</sup>

### **1.3.2 Studien zur Häufigkeit von sexuellen Übergriffen weltweit**

Eine Bevölkerungsumfrage in Deutschland, beispielsweise, hat ergeben, dass 8.6 Prozent der befragten Frauen in ihrem Leben mindestens einem Übergriff gegen die sexuelle Integrität zu Opfer kommt.

Und einer UN-Studie, welche im September 2013 veröffentlicht wurde, gestehen etwa 25 Prozent der Männer in der Asien-Pazifik-Region ein, mindestens einmal ihre Partnerin oder eine sonstige Frau zum Geschlechtsverkehr gezwungen zu haben.<sup>15</sup>

### **1.3.3 Häufigkeit von sexuellen Übergriffen Schweiz**

Eine ähnliche Umfrage in der Schweiz ist mir zwar nicht bekannt, aber die Mindestanzahl von 556 Vergewaltigungen im vergangenen Jahr, welche in der Polizeilichen Kriminalstatistik dargestellt wird, verstärkt durch das Wissen um die grosse Dunkelziffer, zeigt, dass das Problem nicht nur in Deutschland oder in der Asien-Pazifik-Region besteht, sondern auch hier, in der Schweiz.

## **1.4. Kriminalität in der Schweiz**

### **1.4.1. Aktuelle Kriminalitätsrate**

Die Kriminalitätsrate in der Schweiz ist weiter gestiegen. Der Schweizerischen Opferbefragung vom Jahr 2011 nach zu schliessen, haben seit 2004 vor allem Einbrüche, Gewaltdelikte und Drohungen zugekommen.

Die Ergebnisse der Studie, welche von der Konferenz der Kantonalen Polizeikommandanten der Schweiz (KKPKS) in Auftrag gegeben wurde und vom Kriminologischen Institut der Universität Zürich unter der Leitung von Prof. Dr. Martin Killias durchgeführt wurde, zeigt, dass die Kriminalität heute in der Schweiz sehr präsent ist.

Hatte die Schweiz im Jahr 1998 noch im Vergleich zu den anderen europäischen Ländern die niedrigste Kriminalitätsrate, so hat sie sich nun dem Niveau der anderen Europaländer angepasst, so zeigt die Studie.

Einbrüche, Gewalt, Drohungen und Raubüberfälle haben in den letzten fünf Jahren stark zugenommen.

Sexuelle Übergriffe gegen Frauen haben jedoch leicht abgenommen und sind nun etwas tiefer als die des europäischen Umlands.

Trotzdem: Wir leben in einer Zeit von sinnlosen, alltäglichen Gewalttaten und die Unsicherheit der Bevölkerung nimmt dementsprechend zu.<sup>16</sup>

---

<sup>14</sup> Wikipedia; [https://de.wikipedia.org/wiki/Vergewaltigung#H.C3.A4ufigkeit\\_von\\_Vergewaltigungen](https://de.wikipedia.org/wiki/Vergewaltigung#H.C3.A4ufigkeit_von_Vergewaltigungen), 06.07.2015  
Wikipedia; [https://de.wikipedia.org/wiki/Vergewaltigung#Schweiz\\_2](https://de.wikipedia.org/wiki/Vergewaltigung#Schweiz_2), 06.07.2015

<sup>15</sup> Wikipedia; [https://de.wikipedia.org/wiki/Vergewaltigung#H.C3.A4ufigkeit\\_von\\_Vergewaltigungen](https://de.wikipedia.org/wiki/Vergewaltigung#H.C3.A4ufigkeit_von_Vergewaltigungen), 06.07.2015

<sup>16</sup> Medienmitteilung der Konferenz der Kantonalen Polizeikommandanten, 2011;  
[http://www.swissinfo.ch/media/cms/files/swissinfo/2011/08/mm\\_opferbefragung\\_national-31022476.pdf](http://www.swissinfo.ch/media/cms/files/swissinfo/2011/08/mm_opferbefragung_national-31022476.pdf),  
06.07.2014

#### **1.4.2. Zunahme und Abnahme der Verbrechen**

Gegenüber 2013 ist die Zahl der Straftaten in der Schweiz um insgesamt etwa 8.5 Prozent gesunken.

Sehr eindeutig sind dabei die Tötungsdelikte zurückgegangen, nämlich fast 30 Prozent.

Auch zurückgegangen sind unter anderem einfache Körperverletzungen, Einbrüche und Drogendelikte.

Zugenommen haben dagegen Straftaten wie schwere Körperverletzung, Fahrzeugdiebstähle und Erpressung.

Ungefähr gleich wie im Vorjahr bleiben die Vorfälle von Nötigungen und Vergewaltigungen.<sup>17</sup>

#### **1.4.3. Kriminalitätsportrait in den Medien**

Zusammengefasst kann man also sagen, dass die Kriminalitätsrate in der Schweiz grundsätzlich in vielen Bereichen gesunken ist, mit einigen Ausnahmen wie zum Beispiel der schweren Körperverletzung.

Doch durch die Medien wird dieses Bild etwas verzerrt. Sie berichten vermehrt über brutale Gewalttaten und tragen so zur Unsicherheit der Bevölkerung bei.<sup>18</sup> Der Grund dafür ist unter anderem der erbitterte Wettbewerbskampf zwischen den unzähligen medialen Anbietern. So will jeder dieser Anbieter noch mehr zeigen und berichten als der nächste, und besonders gut verkaufen sich natürlich Unglücksnachrichten wie Terroranschläge oder Kriminaltaten. Und wegen der Unmenge an Anbietern wird die einzelne Straftat vervielfacht dargestellt. Sitzt man also beispielsweise am Abend auf der Couch und schaltet durch die Fernsehprogramme, begegnen dem Konsumenten überall und ständig Schreckensnachrichten. So wird der Eindruck erschaffen, dass unzählige Verbrechen begangen wurden und die Lage überall unsicher sei. Somit wird die Kriminalitätsfurcht des einfachen Bürgers und Medienkonsumenten geschürt.<sup>19</sup>

### **1.5 Kriminalitätsfurcht**

#### **1.5.1 Definition**

Mit Kriminalitätsfurcht, auch Kriminalitätsangst oder Verbrechenfurcht genannt, ist die Angst einer Person gemeint, selbst Opfer einer Straftat zu werden. Vor allem die Medien tragen zu einem etwas verfälschten Bild des Ausmasses von Kriminalität, und damit zur Kriminalitätsfurcht, bei.<sup>20</sup>

#### **1.5.2 Vulnerabilitäts-Modell**

Das Vulnerabilitäts-Modell, eines der bekanntesten theoretischen Modelle in Bezug auf die Ursachen von Kriminalitätsfurcht besagt, dass sich vor allem vulnerable, also verwundbare Personen vor Verbrechen fürchten. So zum Beispiel unter anderem

---

<sup>17</sup> Srf.ch, 23.03.2015; <http://www.srf.ch/news/schweiz/zahl-der-toetungsdelikte-auf-dem-tiefststand>, 07.07.2015

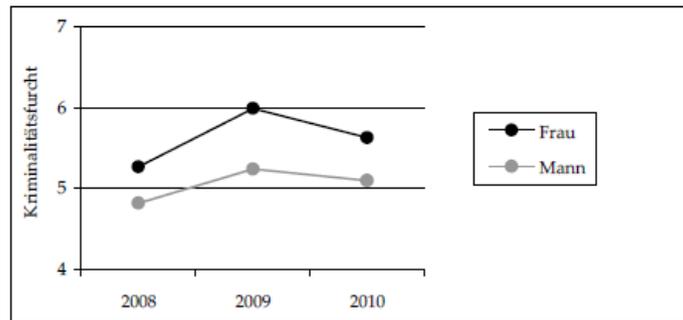
<sup>18</sup> 3sat.de, 30.08.2013 ; <http://www.3sat.de/page/?source=/nano/gesellschaft/171649/index.html>, 07.07.2015

<sup>19</sup> Stiels-Glenn (Michael): KrimLEX.de; [http://www.krimlex.de/artikel.php?BUCHSTABE=&KL\\_ID=120](http://www.krimlex.de/artikel.php?BUCHSTABE=&KL_ID=120), 07.07.2015

<sup>20</sup> Wikipedia; <https://de.wikipedia.org/wiki/Kriminalit%C3%A4tsfurcht>, 07.07.2015

Frauen, da sie aufgrund körperlicher Begebenheiten über weniger Schutzmöglichkeiten verfügen, und sich schlechter wehren können.<sup>21</sup>

Abbildung 2: Kriminalitätsfurcht 2008 bis 2010 nach Geschlecht



22

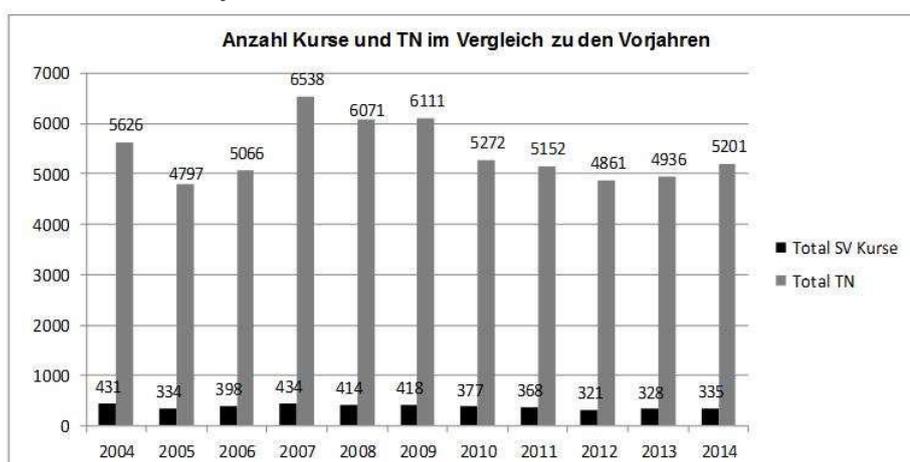
## 1.6. Interesse an Selbstverteidigungskursen

### 1.6.1. Kriminalitätsfurcht als Motivation zur Selbstverteidigung

Wir leben also in einer Zeit alltäglicher Gewalttaten, welche durch die Medien noch vervielfacht dargestellt werden und bei uns zu Ängsten um die eigene Sicherheit führen. Als Folge dieser vermehrten Unsicherheit nimmt das Interesse an Selbstverteidigungskursen stetig zu. Und das übrigens nicht nur bei Frauen, sondern vermehrt auch bei Männern. Ausserdem gibt es seit einiger Zeit auch Kursangebote für Kinder, welche sich dann dem jeweiligen Alter anpassen, denn vielen Eltern ist es daran gelegen, die Selbstsicherheit ihres Kindes zu stärken, nicht nur im Falle von Problemen auf dem Schulweg, sondern auch als Prävention gegen Mobbing.

„Das Thema Gewalt ist heute allgemein viel präsenter als früher“ (ISABELLE LENDVAI, Geschäftsführerin des Vereins Impact Selbstsicherheit, der im Gebiet Zürich seit Jahren Selbstverteidigungskurse anbietet), egal ob für Frauen, Männer oder Kinder. Deshalb entspricht Selbstverteidigung einem aktuellen Bedürfnis der Gesellschaft.<sup>23</sup>

### 1.6.2 Summe aller *pallas*-Selbstverteidigungskurse und Teilnehmerinnen (TN) im Vergleich zu den Vorjahren



24

<sup>21</sup> [http://www.rwi.uzh.ch/lehreforschung/alphabetisch/killias/publikationen/Bericht\\_Krimfurcht.pdf](http://www.rwi.uzh.ch/lehreforschung/alphabetisch/killias/publikationen/Bericht_Krimfurcht.pdf), 25.09.2015

<sup>22</sup> [http://www.rwi.uzh.ch/lehreforschung/alphabetisch/killias/publikationen/Bericht\\_Krimfurcht.pdf](http://www.rwi.uzh.ch/lehreforschung/alphabetisch/killias/publikationen/Bericht_Krimfurcht.pdf), 25.09.2015

<sup>23</sup> Haefeli (Rebekka): nzz.ch, 15.12.2010; <http://www.nzz.ch/man-hat-immer-eine-chance-1.8680610>, 07.07.2015

<sup>24</sup> S.4 des Jahresbericht 2014- pdf von <http://www.pallas.ch/ueberuns/vereinsinfo.html>, 23.09.2015

**a. Interpretation der Grafik**

An dieser Graphik kann man erkennen, dass die Anzahl der Selbstverteidigungskurse und der Teilnehmerinnen seit 2012 wieder allmählich am Steigen ist. Doch dieser Anstieg ist nicht so markant, dass man auf eine bestimmte kürzlich erlebte Ursache für eine grössere Bevölkerungsunsicherheit schliessen könnte.

**1.6.3 Der Durchschnitt von Teilnehmerinnen (TN) pro *pallas*-Selbstverteidigungskurs während den letzten 10 Jahren**

Jahr	2003	2004	2005	2006	2007	2008	2009	2010	2011	2012	2013	2014
TN	14.2	13	14.3	12.7	15.1	15.8	14.6	14.3	14	15.1	15	15.5

25

**a. Interpretation der Tabelle**

Auch diese Tabelle liefert keinen wirklichen Aufschluss auf die Ursache für Selbstverteidigungskursteilnahmen. Zwar ist der Teilnehmerinnendurchschnitt pro Kurs im Jahr 2014 mit 15.5 der grösste seit 2008, aber da die Anzahl nicht stetig gestiegen ist, sondern immer auch etwas abgenommen hat, kann man auf keinen erkennbaren Beweggrund schliessen. Dass der Durchschnitt von 15 im Jahr 2013 auf 15.5 im Jahr 2014 gestiegen ist, könnte man zwar einer zunehmenden Verunsicherung durch eine steigende Anzahl Flüchtlinge zuschreiben, aber dies wäre nichts mehr als Spekulation. Interessant wäre es, die Teilnehmerzahl des Jahres 2015 in Vergleich zu ziehen, da die Flüchtlingsfrage in diesem Jahr nun doch einen bedeutenderen Stellenwert erreicht hat.

**2. Was ist Selbstverteidigung überhaupt genau?**

**2.1 Definition**

Selbstverteidigung bezeichnet das reaktive Verhalten durch Vermeidung und schliesslich Abwehr auf eine Angriffssituation zur Verteidigung der seelischen und körperlichen Unversehrtheit.<sup>26</sup>

**2.2 Abgrenzung zum Kampfsport und zur Kampfkunst**

**2.2.1 Kampfsport und Selbstverteidigung**

Bei den Kampfsportarten bestehen feste Regeln. Es geht darum, einen anderen Kampfsportler, welcher aber *gleich stark* ist, durch Kampfsporttechniken fair zu *besiegen*. Dauerhaftes Verletzen ist nicht das Ziel. In Situationen, welche die Selbstverteidigung nötig machen, ist es jedoch prinzipiell umgekehrt: Man will dem *überlegenen* Angreifer *entkommen*, egal wie.

Trotzdem werben die meisten Kampfsportkurse mit der Ausbildung zur Selbstverteidigung und der mentalen Stärkung des Selbstbewusstseins. Dies ist vielleicht nicht ganz das gleiche wie die Teilnahme an einem

<sup>25</sup> S.4 des Jahresbericht 2014- pdf von <http://www.pallas.ch/ueberuns/vereinsinfo.html>, 23.09.2015

<sup>26</sup> Fais, Jürgen: Selbstverteidigung für Frauen – Mentale Stärke und richtige Technik, München 2007, BLV Buchverlag GmbH & Co. KG, S.42

Wikipedia; <https://de.wikipedia.org/wiki/Selbstverteidigung>, 07.07.2015

Selbstverteidigungskurs, aber im Ernstfall sind auch Kampfsport-Techniken in der Abwehr eines Übergriffs einsetzbar.<sup>27</sup>

### 2.2.2 **Kampfkunst und Selbstverteidigung**

Kampfkünste (auch „Martial Arts“) entstanden mit dem Ziel der Selbstverteidigung und zwar, um die Ausübenden auf militärische Einsätze vorzubereiten. Es gibt Kampfkunstarten, bei denen Waffen verwendet werden, aber auch solche, ohne. Es geht schlichtweg darum, den Gegner zu besiegen. Die meisten Techniken sind sehr komplex und fordern ein jahrelanges Training. Zu den bekanntesten gehören unter anderem Wing Chun, Karate, Taekwondo und Jiu Jitsu. Viele dieser traditionellen Kampfkünste haben sich aber im Lauf der Jahre zu Kampfsportarten entwickelt, da sie nach sportlichem Massstab ausgeführt werden, so zum Beispiel Taekwondo als olympische Disziplin. Es findet also eine Vermischung von Kampfkunst und Kampfsport statt. Bei vielen modernen Kampfkünsten steht der spirituelle Aspekt im Vordergrund – es geht darum, Konflikte aufzulösen, und dabei den eigenen Charakter auszubilden.<sup>28</sup>

Die Selbstverteidigung ist demnach kein Kampfsport, sondern ein Teil der Kampfkunst.<sup>29</sup>

### 2.2.3 **Selbstverteidigungssysteme**

Es gibt auch spezielle Selbstverteidigungssysteme, wie zum Beispiel das israelische Nahkampfsystem Krav Maga, deren einziger Zweck es ist, zur Selbstverteidigung zu dienen. Anders als bei vielen Kampfkünsten fehlt jeder spirituelle Aspekt, und die Techniken sind schnell und effektiv zu erlernen.

Krav Maga wurde für drei Zielgruppen entwickelt: Für Privatpersonen, für die Polizei, und für das Militär.<sup>30</sup>

## 2.3 **Selbstverteidigung für Frauen**

### 2.3.1 **Grund für geschlechtergetrenntes Erlernen von Selbstverteidigung**

Von Selbstverteidigungskursen für Frauen besteht ein grosses Angebot. Wieso aber? Gibt es unterschiedliche Verteidigungstechniken für Mann und Frau?

Nein, der Grund für einen geschlechtsspezifischen Kurs liegt darin, dass ein solcher Kurs den Frauen einen Schutzraum schafft, in dem sie sich wohlfühlen und es ihnen so leichter fällt, sich mit dem schwierigen Thema zu beschäftigen. Immerhin wollen sie ja lernen, sich gegen etwaige Übergriffe

---

<sup>27</sup> Wikipedia; [https://de.wikipedia.org/wiki/Selbstverteidigung#Kampfsport\\_und\\_Selbstverteidigung](https://de.wikipedia.org/wiki/Selbstverteidigung#Kampfsport_und_Selbstverteidigung), 07.07.2015  
Fais, Jürgen: Selbstverteidigung für Frauen – Mentale Stärke und richtige Technik, München 2007, BLV Buchverlag GmbH & Co. KG, S.42

<sup>28</sup> Wikipedia; [https://de.wikipedia.org/wiki/Selbstverteidigung#Kampfsport\\_und\\_Selbstverteidigung](https://de.wikipedia.org/wiki/Selbstverteidigung#Kampfsport_und_Selbstverteidigung), 07.07.2015  
Fais, Jürgen: Selbstverteidigung für Frauen – Mentale Stärke und richtige Technik, München 2007, BLV Buchverlag GmbH & Co. KG, S.43

<sup>29</sup> Fais, Jürgen: Selbstverteidigung für Frauen – Mentale Stärke und richtige Technik, München 2007, BLV Buchverlag GmbH & Co. KG, S.43

<sup>30</sup> Wikipedia; [https://de.wikipedia.org/wiki/Selbstverteidigung#Kampfsport\\_und\\_Selbstverteidigung](https://de.wikipedia.org/wiki/Selbstverteidigung#Kampfsport_und_Selbstverteidigung), 07.07.2015  
Wikipedia; [https://de.wikipedia.org/wiki/Krav\\_Maga#Krav\\_Maga\\_in\\_der\\_Gegenwart](https://de.wikipedia.org/wiki/Krav_Maga#Krav_Maga_in_der_Gegenwart), 07.07.2015

von Seiten des Mannes zu wehren, da wäre es möglicherweise für einige etwas widersprüchlich, einen gemischten Kurs zu besuchen.<sup>31</sup>

### **3. Fakten, Wahrheiten und Klischees zur sexuellen Gewalt**

#### **3.1 Häufigkeit**

3.1.1 Weltweit leidet jede dritte Frau unter sexueller Gewalt.<sup>32</sup>

#### **3.2 Geschlecht der Täter**

3.2.1 Vergewaltiger sind in fast allen Fällen männlich.<sup>33</sup>

#### **3.3 Frauen als Opfer von Sexualstraftaten**

3.3.1 Beinahe 95% der Opfer von sexueller Gewalt sind weiblich.<sup>34</sup>

3.3.2 61 Prozent dieser Frauen befinden sich in der Altersgruppe 14 – 25 Jahre.<sup>35</sup>

#### **3.4 Der Täter ist dem Opfer meist bekannt.**

3.4.1 Die meisten Frauen haben Angst vor einem unbekanntem Täter, den man zufällig nachts auf der Strasse oder im Park trifft, oder der in der verlassenen Tiefgarage lauert. Dies ist aber ein irreführendes Klischee und es ist wichtig, sich dessen bewusst zu werden, da man sonst eine falsche Erwartungshaltung hat. In fast 75 Prozent der Fälle von Vergewaltigung ist der Täter nicht irgendein Unbekannter, sondern jemand aus dem direkten Umfeld des Opfers, also ein flüchtiger Bekannter, ein Familienmitglied, ein Freund oder sogar ein Partner. Gewalt gegen Frauen findet nämlich überwiegend im häuslichen Bereich statt.<sup>36</sup>

3.4.2 Vergewaltigungen finden deshalb auch meist nicht in irgendeiner verlassenen Strasse oder sonst irgendwo im öffentlichen Raum statt, wie viele denken, sondern in

---

<sup>31</sup> Fais, Jürgen: Selbstverteidigung für Frauen – Mentale Stärke und richtige Technik, München 2007, BLV Buchverlag GmbH & Co. KG, S.43-44

<sup>32</sup> Amnesty International; <http://www.amnesty.ch/de/themen/frauenrechte/sexuelle-und-reproduktive-rechte>, 10.07.2015

Amnesty International; <http://www.amnesty.ch/de/themen/frauenrechte/sexuelle-und-reproduktive-rechte/frauenrechte-sexuelle-gewalt>, 10.07.2015

Fais, Jürgen: Selbstverteidigung für Frauen – Mentale Stärke und richtige Technik, München 2007, BLV Buchverlag GmbH & Co. KG, S.10

<sup>33</sup> [http://www.beratung-bonn.de/wir\\_ueber\\_uns/informationen\\_zum\\_thema\\_vergewaltigung/index.html](http://www.beratung-bonn.de/wir_ueber_uns/informationen_zum_thema_vergewaltigung/index.html); 10.07.2015

Fais, Jürgen: Selbstverteidigung für Frauen – Mentale Stärke und richtige Technik, München 2007, BLV Buchverlag GmbH & Co. KG, S.18

<sup>34</sup> Fais, Jürgen: Selbstverteidigung für Frauen – Mentale Stärke und richtige Technik, München 2007, BLV Buchverlag GmbH & Co. KG, S.18

<sup>35</sup> Zusammenfassung der Studie der Kommissariate Vorbeugung Bielefeld, Detmold, Gütersloh, Herford, Höxter, Minden und Paderborn für den Regierungsbezirk Detmold: „Sexuelle Gewalt gegen Frauen“

<sup>36</sup> Kernspecht, Keith / Karkalis, André: Verteidige Dich – Selbstverteidigung für Frauen, Fehmarn 2003, WingTsum GmbH & Co. KG, Abteilung Wu Shu-Verlag, S.16

Fais, Jürgen: Selbstverteidigung für Frauen – Mentale Stärke und richtige Technik, München 2007, BLV Buchverlag GmbH & Co. KG, S.18

Zusammenfassung der Studie der Kommissariate Vorbeugung Bielefeld, Detmold, Gütersloh, Herford, Höxter, Minden und Paderborn für den Regierungsbezirk Detmold: „Sexuelle Gewalt gegen Frauen“

[http://www.beratung-bonn.de/wir\\_ueber\\_uns/informationen\\_zum\\_thema\\_vergewaltigung/index.html](http://www.beratung-bonn.de/wir_ueber_uns/informationen_zum_thema_vergewaltigung/index.html), 10.07.2015

65 Prozent in geschlossenen Räumen, hinter verschlossenen Türen. Da sich Opfer und Täter zumeist kennen, ist der Ort des Übergriffs dem Opfer deshalb auch meist bekannt, so zum Beispiel der Arbeitsplatz oder die Wohnung eines Bekannten.<sup>37</sup>

### **3.5 Gegenwehr ist in vielen Fällen effektiv**

- 3.5.1 In einer Studie wurde herausgefunden, dass das Opfer durch Gegenwehr die Straftat häufig abwehren konnte. Bei der „Gegenwehr“ wurde unterschieden zwischen verbaler Gegenwehr, nämlich Schreien, und körperlicher Gegenwehr, und schliesslich einer Kombination von beidem. Die Studie ergab, dass vor allem die Kombination von verbaler und körperlicher Gegenwehr zu einem frühen Zeitpunkt der Straftat dazu führte, dass diese vom Täter abgebrochen wurde.<sup>38</sup>
- a. Ausserdem kam man zu dem Ergebnis, dass ein unbekannter Täter bei Gegenwehr eher sein Vorhaben abbrach als ein bekannter Täter, nämlich in 81 Prozent der Fälle. Bei einem bekannten Täter führte Gegenwehr des Opfers nur in 46 Prozent der Fälle zum Erfolg.<sup>39</sup>
  - b. Was man hier aber anmerken muss ist, dass Opfer bei einem Fremdtäter auch eher und stärker Gegenwehr leisten als bei einem bekannten Täter.<sup>40</sup>
- 3.5.2 Auch falls man die Tat durch Gegenwehr nicht verhindern kann, ist es trotzdem wichtig für das Opfer, diese zu leisten. Sollte es nämlich später zu einer Gerichtsanhörung kommen, könnte der Täter sonst behaupten, er hätte mit Einwilligung des Opfers gehandelt, da dieses keine Gegenwehr geleistet hatte.

### **3.6 Vergewaltiger sind nur selten bewaffnet.**

- 3.6.1 Nur in 5% der Übergriffe ist der Täter bewaffnet. Dies ist so, da bei einer Vergewaltigung die Demonstration von Macht über das Opfer das Hauptziel ist, und nicht der tatsächliche Geschlechtsverkehr. Ausserdem geht es ja darum, dass der Täter ein Opfer will, und keinen Gegner. Eine Waffe ist also meist nicht benötigt.<sup>41</sup>
- a. Sollte der Täter aber doch bewaffnet sein, sollte das Opfer sich auf keinen Fall wehren.

## **4 Täter und Opfer**

### **4.1 Tätertypen**

#### **4.1.1 Geschlecht**

Sexuelle Gewalt wird grundsätzlich von einem Mann ausgeübt.

---

<sup>37</sup> Kernspecht, Keith / Karkalis, André: Verteidige Dich – Selbstverteidigung für Frauen, Fehmarn 2003, WingTsum GmbH & Co. KG, Abteilung Wu Shu-Verlag, S.17

Fais, Jürgen: Selbstverteidigung für Frauen – Mentale Stärke und richtige Technik, München 2007, BLV Buchverlag GmbH & Co. KG, S.18-19

Zusammenfassung der Studie der Kommissariate Vorbeugung Bielefeld, Detmold, Gütersloh, Herford, Höxter, Minden und Paderborn für den Regierungsbezirk Detmold: „Sexuelle Gewalt gegen Frauen“

<sup>38</sup> Fais, Jürgen: Selbstverteidigung für Frauen – Mentale Stärke und richtige Technik, München 2007, BLV Buchverlag GmbH & Co. KG, S.19

<sup>39</sup> Zusammenfassung der Studie der Kommissariate Vorbeugung Bielefeld, Detmold, Gütersloh, Herford, Höxter, Minden und Paderborn für den Regierungsbezirk Detmold: „Sexuelle Gewalt gegen Frauen“

<sup>40</sup> Zusammenfassung der Studie der Kommissariate Vorbeugung Bielefeld, Detmold, Gütersloh, Herford, Höxter, Minden und Paderborn für den Regierungsbezirk Detmold: „Sexuelle Gewalt gegen Frauen“

<sup>41</sup> Kernspecht, Keith / Karkalis, André: Verteidige Dich – Selbstverteidigung für Frauen, Fehmarn 2003, WingTsum GmbH & Co. KG, Abteilung Wu Shu-Verlag, S.16 und S.117

#### 4.1.2 **Gemeinsamkeiten von Gewalttätern**

Obwohl es keine eindeutigen Merkmale gibt, an denen man einen Gewalttäter erkennen könnte, gibt es doch einige Gemeinsamkeiten zwischen vielen der Angreifer. Oft kommt er aus einer instabilen Familiensituation oder hatte einen Heimaufenthalt. Eine sehr häufige Gemeinsamkeit sind eigene Gewalterfahrungen, die dann vom sozialen Umfeld gelernt und übernommen wurden.

#### 4.1.3 **Merkmale von Vergewaltigern**

Vergewaltiger leiden oft unter einem erhöhten Drang, ihre Feindseligkeit auszuleben. Häufig haben solche Sexualverbrecher auch einen eher niedrigen IQ-Wert.<sup>42</sup>

### 4.2 **Opfertypen**

#### 4.2.1 **Suche nach schwachem Selbstbewusstsein**

Grundsätzlich wählt sich ein Täter sein Opfer genau diesem Kriterium entsprechend aus: Er sucht nach einem *Opfer*. Er hält Ausschau nach einer hilflos aussehenden Frau, einem Opfer, welches möglichst wenig Gegenwehr bereiten wird. Deshalb ist es sehr wichtig für Frauen, ein grosses Selbstbewusstsein zu haben und sich auch dementsprechend zu verhalten. Sollte sich ein Angreifer zwischen einer Frau, welche mit festen, selbstbewussten Schritten über den Parkplatz läuft, und einer Frau, welche eindeutig verunsichert und mit einer eingeschüchterten Körperhaltung über den Parkplatz läuft entscheiden müssen, würde er die zweite Frau als sein Opfer nehmen. Denn Täter wollen Opfer, keine Gegner!<sup>43</sup>

## 5 **Selbstverteidigung – Das 3-Phasen-Konzept**

### 5.1 **Blitzdefence: Ein 3-Phasen-Konzept der Selbstverteidigung**

Es ist also wichtig, sich zu wehren. Die tatsächliche aktive Gegenwehr, welche uns gegen Fremdtäter gut schützt, ist jedoch nur die letzte Phase der Selbstverteidigung, das letzte Mittel, zu dem wir greifen.

Viel besser wäre es, wenn es gar nicht zu einer physischen Reaktion unsererseits kommen müsste. Wie schon erwähnt ist es wichtig, sich nicht als mögliches Opfer zu fühlen, ein gesundes Selbstvertrauen/Selbstbewusstsein zu haben, und dies im eigenen Verhalten auch auszudrücken. So ist dann schon der erste Schritt zur Selbstverteidigung gemacht.

Es gibt also mehrere Phasen der Selbstverteidigung. Die meisten Selbstverteidigungskurse beschäftigen sich mit zwei Phasen: der Kommunikations- und der Kampfphase.

---

<sup>42</sup> Fais, Jürgen: Selbstverteidigung für Frauen – Mentale Stärke und richtige Technik, München 2007, BLV Buchverlag GmbH & Co. KG, S.14-15

<sup>43</sup> Fais, Jürgen: Selbstverteidigung für Frauen – Mentale Stärke und richtige Technik, München 2007, BLV Buchverlag GmbH & Co. KG, S.15-16

Kernspecht, Keith / Karkalis, André: Verteidige Dich – Selbstverteidigung für Frauen, Fehmarn 2003, WingTsum GmbH & Co. KG, Abteilung Wu Shu-Verlag, S.16

Von Wing-Tsun gibt es jedoch ein 3-Phasen-Konzept, *Blitzdefence* genannt, welches die Selbstverteidigung in drei, nicht nur zwei, Phasen teilt, und welches mir bei meiner Recherche sehr positiv aufgefallen ist, da es sehr gut verständlich ist und eben alle Aspekte der Selbstverteidigung aufgreift. Deshalb werde ich für meine Arbeit dieses Konzept verwenden.<sup>44</sup>

## 5.2 Wing-Tsun

Wing-Tsun ist ein chinesischer Kampfkunststil, welcher in Deutschland, Österreich und in der Schweiz stark verbreitet ist. Das Besondere an diesem Kampfkunststil ist, dass er für alle Menschen erlernbar ist, egal welches Alter und welche körperliche Voraussetzungen, nämlich indem sie unter anderem die Kraft im Angriff des Gegners für sich nutzen. Dies sieht man in folgenden Kraft- und Kampfprinzipien:

- Nutze die Kraft deines Gegners!
- Ist der Weg frei, stosse vor!
- Bekommst Du Kontakt, bleib kleben!
- Wenn die Kraft des Gegners grösser ist, gib nach!
- Zieht der Gegner sich zurück, folge!<sup>45</sup>

## 5.3 Das 3-Phasen-Konzept

### 5.3.1 Phase 1: Grenzen ziehen

Diese erste Phase wird in Selbstverteidigungskursen oft ausgelassen, da sie sich noch gar nicht spezifisch mit der Selbstverteidigung beschäftigt. Es geht lediglich um die eigenen Einstellungen, um das eigene Verhalten im täglichen Leben. In der ersten Phase beschäftigt man sich mit sich selbst und lernt sich selbst so besser kennen. Man sieht wo die eigenen Grenzen sind, zum Beispiel wie nah sich ein Mann im Zug neben sich setzen darf, bevor ein unwohles Gefühl entsteht.

Dieses sollte dann auch ernst genommen werden, da die Intuition für Frauen sehr wichtig ist. Denn diese ist viel ausgeprägter als bei Männern und in Gefahrensituationen als Frühwarnsystem wirken kann.

In der ersten Phase geht es also darum, sich bewusst zu werden, was man will und was nicht, und dementsprechend Grenzen zu ziehen. Sollte etwas ein schlechtes Bauchgefühl hervorrufen, wie zum Beispiel sexistische Bemerkungen oder zu nahes Beieinanderstehen im Bus, wird einem so bewusst, dass Grenzen überschritten wurden.

Ziel der Phase ist es nun, Selbstbewusstsein und Stärke auszustrahlen, so dass sich niemand mehr traut, diese Grenzen zu überschreiten. Dies gelingt vor allem mittels Körpersprache: Eine Frau, die den Kopf hoch hält und gerade da steht,

---

<sup>44</sup> Kernspecht, Keith / Karkalis, André: Verteidige Dich – Selbstverteidigung für Frauen, Fehmarn 2003, WingTsum GmbH & Co. KG, Abteilung Wu Shu-Verlag, S.11-12

blitzdefence.com; <http://www.blitzdefence.com/frauen/index.htm>, 13.07.2015

<sup>45</sup> kampfsport-deutschland; <http://www.kampfsport-deutschland.de/kampfsportarten/wing-chun.html>, 13.07.2015

Wikipedia; [https://de.wikipedia.org/wiki/Wing\\_Chun#Prinzip\\_und\\_Technik](https://de.wikipedia.org/wiki/Wing_Chun#Prinzip_und_Technik), 13.07.2015

wingstsunweb.at;

[http://www.wingstsunweb.at/index.php?option=com\\_content&view=category&layout=blog&id=21&Itemid=39](http://www.wingstsunweb.at/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=21&Itemid=39), 13.07.2015

wirkt viel selbstbewusster als eine Frau, die in sich zusammengesunken wirkt und Blickkontakt meidet. Körpersprache ist also die erste Waffe. Wie gesagt: Täter suchen nach Opfertypen!<sup>46</sup>

### 5.3.2 Phase 2: Grenzen bewachen

Meldet sich nun das schlechte Bauchgefühl, beginnt die zweite Phase. Vielleicht ist man gerade auf dem Rückweg von einer Feier und ein Freund wird etwas zu anhänglich, oder man wird nachts an der Bushaltestelle von einem etwas unheimlichen Fremden nach der Uhrzeit gefragt. Diese Situationen sind für jede Frau verschieden, sollte sich die eine schon schnell etwas mulmig fühlen, heisst das nicht, dass sich eine andere auch so fühlt. Wichtig ist, dass man sich seiner individuellen Grenzen bewusst ist, und diese bewacht.

Sollte jemand also trotz selbstbewusstem Verhalten der Frau deren Grenzen verletzen, ist die nächste Waffe die Kommunikation.

#### **a. Kein Widerspruch zwischen nonverbaler, paraverbaler und verbaler Kommunikation**

Wichtig dabei ist vor allem, dass sich die Körpersprache der Aussage nicht entgegensetzt. Will eine Frau zum Beispiel einen aufdringlichen Verehrer abweisen indem sie laut „Nein!“ sagt, bringt ihr das nichts, wenn sie dazu lächelt. Dies wird vom Mann dann oft als Flirten gedeutet, und dementsprechend als ein „Ja“.

Gestik und Mimik sind bei jeder Kommunikation das Wichtigste. Dies sieht man auch im Umgang mit Tieren: Will man einer Katze abgewöhnen, auf den Tisch zu springen, bringt es nichts, wenn man lieb sagt „Nein, komm runter, auf den Tisch darfst du nicht“. Sagt man aber mit erhobener Stimme beispielsweise „Liebes Büsi, ich hab dich so gern“, und guckt dabei auch noch böse, hat das trotz netteren Worten die gewollte Wirkungen. In etwa so ist das auch bei Menschen, obwohl man hier in einer solchen Situation natürlich auf die lieben Worte verzichten sollte.

Die Körpersprache sollte das „Nein!“ also unterstreichen. Dies gelingt beispielsweise durch einen festen Blickkontakt, oder einen sicheren und selbstbewussten Stand.

Egal wie, Stimme und Körpersprache müssen zueinander passen sowie Selbstsicherheit und Stärke ausstrahlen.<sup>47</sup>

### 5.3.3 Phase 3: Grenzen verteidigen

Haben weder selbstbewusstes Auftreten noch Kommunikation etwas gebracht, bleibt nur aktive körperliche Gegenwehr. Wie schon betrachtet gibt uns Gegenwehr nicht nur eine reelle Chance, den Angriff frühzeitig abzuwehren oder zu unterbrechen, sondern auch die klare Einsicht, dass keine Einwilligung des Opfers da war.<sup>48</sup>

---

<sup>46</sup> Kernspecht, Keith / Karkalis, André: Verteidige Dich – Selbstverteidigung für Frauen, Fehmann 2003, WingTsum GmbH & Co. KG, Abteilung Wu Shu-Verlag, S.12 und S.22-41

<sup>47</sup> Kernspecht, Keith / Karkalis, André: Verteidige Dich – Selbstverteidigung für Frauen, Fehmann 2003, WingTsum GmbH & Co. KG, Abteilung Wu Shu-Verlag, S.12 und S.42-66

<sup>48</sup> Kernspecht, Keith / Karkalis, André: Verteidige Dich – Selbstverteidigung für Frauen, Fehmann 2003, WingTsum GmbH & Co. KG, Abteilung Wu Shu-Verlag, S.12 und S.80-123

## 6 Selbstverteidigungskurse

### 6.1 Vielfalt von verschiedenen Kursangeboten

Das Angebot an Selbstverteidigungskursen ist sehr gross. Und natürlich hat jeder Kurs einen anderen Hintergrund, sei es eine Lebenseinstellung oder eine Verbindung zur Kampfkunst oder zum Kampfsport. Dementsprechend unterscheiden sich auch die Inhalte, Themen und Ziele der verschiedenen Kurse. Meistens ist es jedoch so, dass eine Verbindung von mentalem und körperlichem Training erschaffen wird. So geht es um Stärkung des Selbstvertrauens/Selbstbewusstsein sowie um Stärkung des Körpers.

#### **6.1.1 Die Schweizerische Interessengemeinschaft Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen**

Um einen etwas konkreteren Blick auf die möglichen Inhalte, Themen und eines Selbstverteidigungskurses schaffen zu können, werde ich mich in dieser Arbeit auf diejenigen der **Schweizerischen Interessengemeinschaft Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen, *pallas*** genannt, beschränken. Der Grund dafür ist, dass meine Zusammenarbeit und Korrespondenz mit dieser Organisation am häufigsten und hilfreichsten für mein Vorhaben war, und der Grossteil der Frauen, die meinen Fragebogen ausgefüllt haben, Teilnehmerinnen eines ***pallas***-Kurses waren, oder sind. Ausserdem sind die ***pallas***-Selbstverteidigungskurse zwar nicht genau nach dem 3-Phasen-Konzept aufgebaut, aber dennoch bin ich der Meinung, dass alle drei dieser Aspekte in ihrem Lehrplan vertreten sind, wie man den unten genannten Inhalten, Themen und Zielen der Organisation entnehmen kann.

##### **a. Allgemeines über *pallas***

Der Verein *pallas* wurde 1994 gegründet und wird von Silvia Bren geführt. Er bietet schweizweit Kurse für Selbstverteidigung an, darunter auch für Kinder, Senioren oder Frauen mit Gewalterfahrung.

##### **b. Inhalte, Themen und Ziele eines *pallas*-Selbstverteidigungskurses**

- *„Gefahren erkennen*
  - *Reale Gefahrensituationen erkennen und frühzeitig entschärfen*
  - *Wahrnehmen von geschlechterspezifischen Gefahren und Herabsetzungen*
- *Grenzen setzen*
  - *Mit klarer Körperhaltung und verbalem Ausdruck*
  - *„Nein“ sagen. Klare Kommunikation ohne Missverständnisse*
- *Eigene Stärken spüren*
  - *Eigene Kräfte erleben*
  - *Eigene Stärken erfahren*
- *Sich erfolgreich behaupten und verteidigen*
  - *Strategien zur Selbstbehauptung*
  - *Einfache, wirkungsvolle Techniken zur körperlichen Verteidigung*<sup>49</sup>

---

<sup>49</sup> [pallas.ch; http://www.pallas.ch/ueberuns/vereinsinfo.html](http://www.pallas.ch/ueberuns/vereinsinfo.html), 13.07.2015

Pallas – Schweizerische Interessengemeinschaft Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen: Präsentationsmappe, S.4

# AUSWERTUNG DER UMFRAGE

## 1. Formelle Erstellung

1.1 Wie in der Einleitung schon erwähnt habe ich mit Hilfe einer Anleitung zur Erstellung von Fragebögen den Zeitraum, die Testgruppe und vieles anderes wählen können. Hier nun noch einige etwas detailliertere Angaben zur formellen Erstellung meiner Umfrage:

- 1.1.1 Beim Formulieren der Fragebogenitems habe ich mich dafür entschieden, primär Aussagen bzw. Feststellungen zu machen, welche die Teilnehmerinnen dann bewerten mussten (Stimme überhaupt nicht zu – Stimme sehr zu), also geschlossene Fragen.<sup>50</sup>
- 1.1.2 Für gewisse Fragen, wie zum Beispiel „Warum nimmst Du an diesem Selbstverteidigungskurs teil? Was erhoffst Du Dir davon?“, oder die allerletzte Frage „Wenn Du der Meinung bist, dass der Selbstverteidigungskurs Dein Selbstvertrauen gestärkt hat – inwiefern?“, habe ich eine offene Fragestellung gewählt, damit die Antwortgebung keinen Grenzen unterworfen war.<sup>51</sup>
- 1.1.3 Für andere Fragen wie „Bist Du der Meinung, dass der Selbstverteidigungskurs dein Selbstvertrauen gestärkt hat?“ habe ich absichtlich nur zwei Antwortmöglichkeiten gegeben – nämlich „Ja“ und „Nein“. Es war mir wichtig, kein neutrales Feld zu lassen, da das Ziel der ganzen Umfrage ja ist, einen Einfluss des Kurses auf das Selbstvertrauen festzustellen.<sup>52</sup>

## 2. Inhaltliche Erstellung der Fragebögen

2.1 Um inhaltlich passende Aussagen zu erstellen, habe ich mich zweier verschiedener Quellenarten bedient.

- 2.1.1 Einerseits persönliche Erfahrung. Wie schon erwähnt wurden mir einige Dinge oft eingeschärft, wie zum Beispiel, dass es sicherer ist, abends eher in Nähe des Busfahrers zu sitzen. So kam also die Feststellung „Wenn ich spät abends noch öffentliche Verkehrsmittel benutze, sitze ich lieber in der Nähe des Fahrers, als hinten.“

---

<sup>50</sup> 2ask – Ihr Internetdienst für Online-Umfragen: „Leitfaden für die Erstellung eines Fragebogens“:  
[http://www.2ask.ch/media/1/10/2/3/5/bc958b68e726b401/Leitfaden\\_Fragebogenerstellung.pdf](http://www.2ask.ch/media/1/10/2/3/5/bc958b68e726b401/Leitfaden_Fragebogenerstellung.pdf), 28.07.2015  
„Hilfestellung zur Gestaltung eines Fragebogens“:

<http://www.lis.bremen.de/sixcms/media.php/13/Skript%20Fragebogenerstellung.pdf>, 28.07.2015  
„Fragebogen erstellen – Anleitung, Tipps, Tricks, Tools – Umfrage erstellen“: <http://www.fragebogen-erstellen.com/>, 28.07.2015

<sup>51</sup> 2ask – Ihr Internetdienst für Online-Umfragen: „Leitfaden für die Erstellung eines Fragebogens“:  
[http://www.2ask.ch/media/1/10/2/3/5/bc958b68e726b401/Leitfaden\\_Fragebogenerstellung.pdf](http://www.2ask.ch/media/1/10/2/3/5/bc958b68e726b401/Leitfaden_Fragebogenerstellung.pdf), 28.07.2015  
„Hilfestellung zur Gestaltung eines Fragebogens“:

<http://www.lis.bremen.de/sixcms/media.php/13/Skript%20Fragebogenerstellung.pdf>, 28.07.2015  
„Fragebogen erstellen – Anleitung, Tipps, Tricks, Tools – Umfrage erstellen“: <http://www.fragebogen-erstellen.com/>, 28.07.2015

<sup>52</sup> 2ask – Ihr Internetdienst für Online-Umfragen: „Leitfaden für die Erstellung eines Fragebogens“:  
[http://www.2ask.ch/media/1/10/2/3/5/bc958b68e726b401/Leitfaden\\_Fragebogenerstellung.pdf](http://www.2ask.ch/media/1/10/2/3/5/bc958b68e726b401/Leitfaden_Fragebogenerstellung.pdf), 28.07.2015  
„Hilfestellung zur Gestaltung eines Fragebogens“:  
<http://www.lis.bremen.de/sixcms/media.php/13/Skript%20Fragebogenerstellung.pdf>, 28.07.2015  
„Fragebogen erstellen – Anleitung, Tipps, Tricks, Tools – Umfrage erstellen“: <http://www.fragebogen-erstellen.com/>, 28.07.2015

2.1.2 Da ich mir aber nicht ganz sicher sein konnte, ob dies eine Mahnung ist, die nur meine Eltern mir beigebracht hatten, habe ich für die anderen Aussagen im Internet nach Dingen recherchiert, vor denen Frauen Angst haben, da sie ihre Sicherheit in Gefahr bringen. So konnte ich dann Feststellungen machen, die eine allgemeinere Basis hatten, als obige.<sup>53</sup>

2.1.3 So zum Beispiel, dass sich viele Frauen nicht trauen, nachts joggen zu gehen, da das Risiko einer Vergewaltigung zu diesem Zeitpunkt viel grösser scheint, oder dass eine gewisse Angst besteht, sich nach Wunsch anzukleiden, da Freizügigkeit als Provokation zu einer Vergewaltigung oder mindestens zu dummen Anmachsprüchen führen kann.<sup>54 55</sup>

Dies ist eine sehr verbreitete Angst, und das obwohl wir ja schon festgestellt haben, dass die Gefahr vom unbekanntem Täter im Park gar nicht so gross ist.<sup>56</sup>

a. Hier zeigt sich also, dass die Klischees viel weiter verbreitet sind als die tatsächlichen Fakten. Die Gefahr vom unbekanntem Täter im Park ist gar nicht so gross, und die Kleidung einer Frau macht sie nie verantwortlich für eine Vergewaltigung.<sup>57</sup>

b. Diese weit verbreiteten Irrtümer und Klischees habe ich absichtlich auch bei meinen Aussagen verwendet, um herauszufinden, ob auch diese Teilnehmerinnen Opfer dieser falschen Annahmen geworden sind.

---

<sup>53</sup> Gernstein (Julie): [buzzfeed.com, "29 Things Women avoid doing out of fear for our safety"](http://www.buzzfeed.com/juliegerstein/29-things-women-avoid-doing-out-of-fear-for-our-safety#.tuRw2qNoa), 01.07.2014: <http://www.buzzfeed.com/juliegerstein/29-things-women-avoid-doing-out-of-fear-for-our-safety#.tuRw2qNoa>, 28.07.2015

<sup>54</sup> Gernstein (Julie): [buzzfeed.com, "29 Things Women avoid doing out of fear for our safety"](http://www.buzzfeed.com/juliegerstein/29-things-women-avoid-doing-out-of-fear-for-our-safety#.tuRw2qNoa), 01.07.2014: <http://www.buzzfeed.com/juliegerstein/29-things-women-avoid-doing-out-of-fear-for-our-safety#.tuRw2qNoa>, 28.07.2015

<sup>55</sup> Gernstein (Julie): [buzzfeed.com, "29 Things Women avoid doing out of fear for our safety"](http://www.buzzfeed.com/juliegerstein/29-things-women-avoid-doing-out-of-fear-for-our-safety#.tuRw2qNoa), 01.07.2014: <http://www.buzzfeed.com/juliegerstein/29-things-women-avoid-doing-out-of-fear-for-our-safety#.tuRw2qNoa>, 28.07.2015

<sup>56</sup> Kernspecht, Keith / Karkalis, André: *Verteidige Dich – Selbstverteidigung für Frauen*, Fehmarn 2003, WingTsum GmbH & Co. KG, Abteilung Wu Shu-Verlag, S.16  
Fais, Jürgen: *Selbstverteidigung für Frauen – Mentale Stärke und richtige Technik*, München 2007, BLV Buchverlag GmbH & Co. KG, S.18

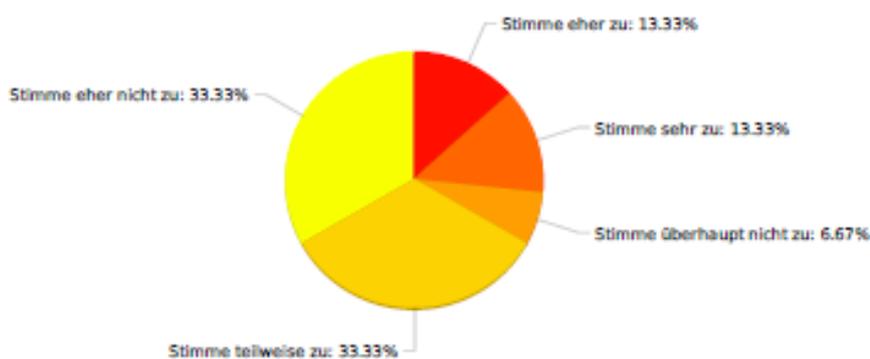
Zusammenfassung der Studie der Kommissariate Vorbeugung Bielefeld, Detmold, Gütersloh, Herford, Höxter, Minden und Paderborn für den Regierungsbezirk Detmold: „Sexuelle Gewalt gegen Frauen“  
[http://www.beratung-bonn.de/wir\\_ueber\\_uns/informationen\\_zum\\_thema\\_vergewaltigung/index.html](http://www.beratung-bonn.de/wir_ueber_uns/informationen_zum_thema_vergewaltigung/index.html), 10.07.2015

<sup>57</sup> 20.05.2013: [http://sanczny.blogspot.eu/2013/05/20/vergewaltigungsmythen-das-ist-keine-einladung-zu-vergewaltigen/#thisisnotaninvitation\\_kleidung](http://sanczny.blogspot.eu/2013/05/20/vergewaltigungsmythen-das-ist-keine-einladung-zu-vergewaltigen/#thisisnotaninvitation_kleidung), 28.07.2015

### 3. Analyse des „Fragebogen für VOR dem Selbstverteidigungskurs“

#### 3.1 Eigeneinschätzung Selbstvertrauen allgemein

3.1.1 Das Selbstvertrauen von elf der fünfzehn Teilnehmerinnen, welche diesen Fragebogen ausgefüllt haben, wird sichtlich ihrer Antworten von ihnen selbst als niedrig bis moderat wahrgenommen. 73.3% der Befragten sehen sich also selbst als unsicher.<sup>58</sup>



#### 3.2 Selbstvertrauen bei Dunkelheit

3.2.1 50% der Befragten, also jede Zweite der Frauen, fühlt sich nicht wohl, wenn sie nach Einbruch der Dunkelheit alleine unterwegs ist.<sup>59</sup>

3.2.2 Wiederum 73.3% der Antworten lassen darauf schliessen, dass sich fast drei Viertel der Teilnehmerinnen sicherer fühlen, wenn sie sich spät abends eher in der Nähe des Fahrers in öffentlichen Verkehrsmitteln aufhalten. Das Gefühl der Unsicherheit ist weniger ausgeprägt, wenn man sich in unmittelbarer Distanz von einer Autoritätsperson weiss.<sup>60</sup>

#### 3.3 Blickkontakt

3.3.1 Aus fünfzehn Frauen vermeiden es sieben, Blickkontakt mit fremden Menschen einzugehen. Drei weitere meiden den Blickkontakt teilweise, und nur fünf Frauen scheuen nicht davor zurück.<sup>61</sup>

- a. Dies könnte als Schutzmechanismus gesehen werden. Einige Frauen denken sich vielleicht, dass Männer einen zu langen Blick als Einladung interpretieren könnten, oder hoffen, durch Weigerung des Anschauens keine Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen, und schauen deshalb lieber gar nicht.

<sup>58</sup> Siehe „Fragebogen für VOR dem Selbstverteidigungskurs“, Frage 3: „Ich empfinde mein Selbstvertrauen als gross.“

<sup>59</sup> Siehe „Fragebogen für VOR dem Selbstverteidigungskurs“, Frage 7: „Ich fühle mich wohl, wenn ich nach Einbruch der Dunkelheit noch allein unterwegs bin.“

<sup>60</sup> Siehe „Fragebogen für VOR dem Selbstverteidigungskurs“, Frage 10: „Wenn ich spät abends noch öffentliche Verkehrsmittel benutze, sitze ich lieber in der Nähe des Fahrers, als hinten.“

<sup>61</sup> Siehe „Fragebogen für VOR dem Selbstverteidigungskurs“, Frage 11: „Ich vermeide es, Blickkontakt mit fremden Menschen einzugehen.“

### **3.4 Joggen**

3.4.1 Aussage 12: „Ich gehe lieber tagsüber joggen als früh am Morgen oder spät am Abend, da ich mich dann sicherer fühle.“, haben 53.333% der Befragten zugestimmt.<sup>62</sup>

- a. Dieses Resultat zeigt, dass das Klischee vom unbekanntem Täter, welcher irgendwo im Park, im Wald oder in einem verlassenen Wohngebiet auf der Lauer liegt, auch bei meinen Umfrageteilnehmerinnen präsent ist. Und obwohl etwas Vorsicht natürlich immer gut ist, würde eine Aufklärung dieser weit verbreiteten Überzeugungen vielleicht dazu führen, dass weniger Frauen zum beliebigen Zeitpunkt joggen gehen können, ohne sich dabei um ihre eigene Sicherheit Sorgen machen zu müssen.

### **3.5 „Schutzobjekt“**

3.5.1 Zehn der fünfzehn Befragten geben zu, ein Handy oder sonst irgendein Objekt in der Hand zu halten, wenn sie nachts auf dem Heimweg sind, um im Notfall Hilfe holen oder sich verteidigen zu können.<sup>63</sup>

### **3.6 Wahrnehmung der Kriminalität**

3.6.1 Die Aussage 14, welche sich mit der Möglichkeit der Zunahme der Kriminalität beschäftigt, stößt auf ganz unterschiedliche Reaktionen.

- a. Ein Drittel der Teilnehmerinnen ist nicht der Meinung, dass die Kriminalität steigt.  
26.666% jedoch machen sich Sorgen um die Zunahme der Verbrechen, und leiden möglicherweise unter Kriminalitätsfurcht.  
20% der befragten Frauen lehnen einen Zuwachs an Straftaten eher ab; weitere 20% bleiben neutral gegenüber dieser Aussage.<sup>64</sup>
- b. Die Spannweite dieser Antworten deutet darauf hin, dass sich ein gewisser Anteil der Gesellschaft nicht bewusst ist, dass die Kriminalitätsrate nicht tatsächlich gestiegen ist. Diejenigen, die dies jedoch annehmen leiden deshalb wahrscheinlich unter dem allgegenwärtigen Einfluss der Medien.

### **3.7 Eigeneinstufung der Resistenz bei möglichen Straftaten gegen die sexuelle Integrität**

3.7.1 Nur ein Drittel der Umfrageteilnehmerinnen ist unsicher, ob er sich gegen ungewollte Anmachversuche wehren könnte.<sup>65</sup>

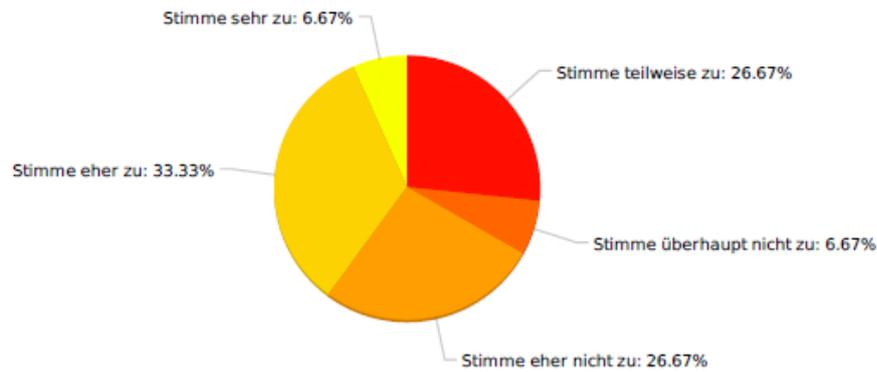
---

<sup>62</sup> Siehe „Fragebogen für VOR dem Selbstverteidigungskurs“, Frage 12: „Ich gehe lieber tagsüber joggen als früh am Morgen oder spät am Abend, da ich mich dann sicherer fühle.“

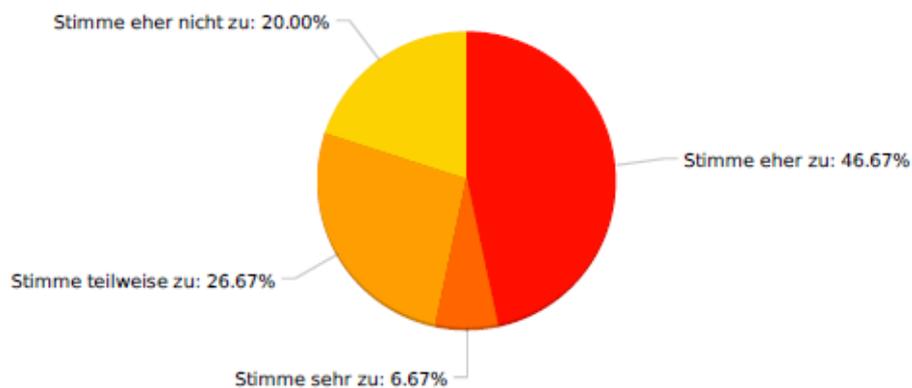
<sup>63</sup> Siehe „Fragebogen für VOR dem Selbstverteidigungskurs“, Frage 13: „Wenn ich nachts nach Hause laufe halte ich ein Objekt (entweder das Handy zum Hilfeholen oder sonst einen Gegenstand, der mir im Notfall als Waffe dienen könnte) in der Nähe, nur für den Fall.“

<sup>64</sup> Siehe „Fragebogen für VOR dem Selbstverteidigungskurs“, Frage 14: „Die zunehmende Kriminalität macht mir Sorgen.“

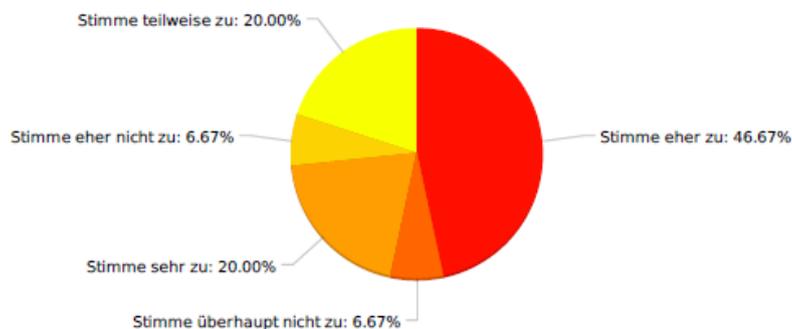
<sup>65</sup> Siehe „Fragebogen für VOR dem Selbstverteidigungskurs“, Frage 15: „Ich denke, dass ich mich wehren könnte, falls mich jemand dumm anmachen würde.“



3.7.2 Bei einem Überfall oder einem sexuellen Übergriff wie zum Beispiel einer Vergewaltigung geben jedoch nur 20% der Frauen an, körperliche Gegenwehr leisten zu können. Mehr als jede Zweite, nämlich 53.333% sind der Meinung, dass sie in einem solchen Fall keine Chance hätten.<sup>66</sup>



3.7.3 Ganze zwei Drittel der Befragten denken, dass sie keine Ahnung haben, wie sie sich in einer ernststen Situation verteidigen könnten. Nur zwei der Fünfzehn zeigen ein ausgeprägteres Selbstvertrauen und stimmen Aussage 17 („Ich habe keine Ahnung, wie ich mich in einer ernststen Situation verteidigen könnte.“) nicht zu.<sup>67</sup>



<sup>66</sup> Siehe „Fragebogen für VOR dem Selbstverteidigungskurs“, Frage 16: „Bei einem Überfall oder einer versuchten Vergewaltigung hätte ich keine Chance mich körperlich zu wehren.“

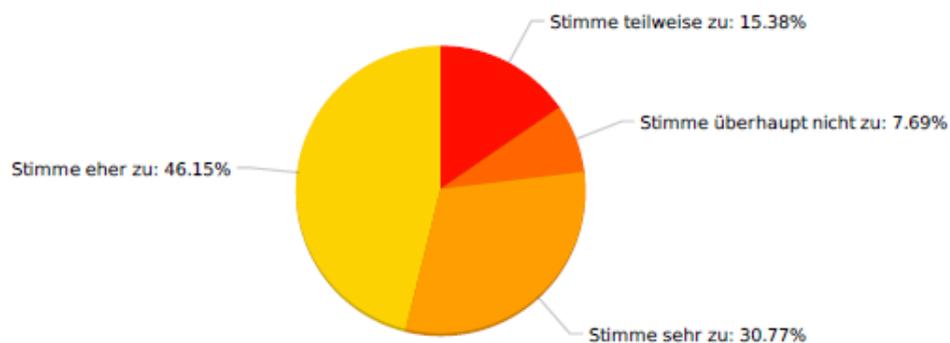
<sup>67</sup> Siehe „Fragebogen für VOR dem Selbstverteidigungskurs“, Frage 17: „Ich habe keine Ahnung, wie ich mich in einer ernststen Situation verteidigen könnte.“

#### 4 Analyse des „Fragebogen für NACH dem Selbstverteidigungskurs“ und Vergleich der beiden Umfragen

##### 4.1 Eigeneinschätzung Selbstvertrauen allgemein

4.1.1 Das Selbstvertrauen von zehn der dreizehn Frauen, welche an dieser Umfrage teilgenommen haben, wird sichtlich ihrer Antworten von ihnen selbst als gesund, das heisst relativ gross, empfunden. Nur eine Person stuft ihr Selbstvertrauen noch als klein ein. Im Vergleich zur vorangehenden Umfrage, bei welcher sich 73.333% der Befragten unsicher fühlten, fühlen sich nun 76.923% sicher.<sup>68</sup>

- a. Dieses Resultat unterstützt meine Hypothese, dass die Teilnahme an einem Selbstverteidigungskurs das Selbstvertrauen stärkt.



##### 4.2 Selbstvertrauen bei Dunkelheit

4.2.1 Nur noch zwei der dreizehn Befragten gaben an, sich **nicht** wohl zu fühlen, wenn sie nach Einbruch der Dunkelheit noch allein unterwegs sind. Dies steht im Gegensatz zu den genau 50% der Teilnehmerinnen der ersten Umfrage, welche zugegeben haben, sich nachts allein **nicht** wohl zu fühlen.<sup>69</sup>

- a. Auch dieses Ergebnis zeigt, dass Selbstverteidigung einen Effekt auf die Mentalität der teilnehmenden Frauen haben kann.

##### 4.3 Blickkontakt

4.3.1 Vor dem Selbstverteidigungskurs haben sich nur 33.333% der Frauen vor Blickkontakt mit Fremden **nicht** gescheut, nach der Teilnahme am Kurs sind es fast doppelt so viele, nämlich 61.538%.<sup>70</sup>

- a. Auch Blickkontakt erfordert einen gewissen Grad an Selbstvertrauen. In vielen Kulturen ist es gängig, dass Personen mit einer niedrigeren gesellschaftlichen Stellung den Blick aus Respekt und einer gewissen Unterordnung senken. Dass fast doppelt so viele der

<sup>68</sup> Siehe „Fragebogen NACH dem Selbstverteidigungskurs“, Frage 3: „Ich empfinde mein Selbstvertrauen als gross.“

<sup>69</sup> Siehe „Fragebogen NACH dem Selbstverteidigungskurs“, Frage 7: „Ich fühle mich wohl, wenn ich nach Einbruch der Dunkelheit noch allein unterwegs bin.“, sowie Frage 7 beim „Fragebogen für VOR dem Selbstverteidigungskurs“.

<sup>70</sup> Siehe „Fragebogen NACH dem Selbstverteidigungskurs“, Frage 11: „Ich vermeide es, Blickkontakt mit fremden Menschen einzugehen.“, sowie Frage 11 beim „Fragebogen für VOR dem Selbstverteidigungskurs“.

Kursteilnehmerinnen dies nach Ende des Kurses **nicht** mehr tun zeigt, dass sie sich den Fremden nicht mehr untergeordnet, sondern gleichgestellt fühlen.

#### **4.4 Joggen**

4.4.1 Das Resultat der Umfrage NACH dem Erlernen von Selbstverteidigung zeigt, dass lediglich noch vier von dreizehn (30.769%) das Joggen zu „unsicheren“ Tageszeiten meiden. VOR dem Kurs waren es acht von fünfzehn, also etwa 53.333%.<sup>71</sup>

- a. Ob dies an einem grösseren Selbstvertrauen liegt, oder an einer Aufklärung darüber, dass die Chance von einem Fremdtäter im Park nicht ganz so hoch ist, wie viele zu glauben scheinen, weiss ich nicht. Dennoch bedeutet dieses Ergebnis, dass nun über 20% mehr der Teilnehmerinnen weniger eingeschränkt Sport treiben können.

#### **4.5 Kriminalitätsrate und Kriminalitätsfurcht**

4.5.1 Die Reaktionen auf die Aussage über die Kriminalitätsrate sind wieder nicht einstimmig.  
38.462% der Befragten sind nicht der Meinung, dass die Zahl der Verbrechen am Steigen ist.  
30% lehnen die Feststellung ab, 23.076% stimmen ihr zu und 7.692% haben keine wirkliche Meinung dazu.<sup>72</sup>

4.5.2 Demnach ist die Zahl derer, welche möglicherweise unter Kriminalitätsfurcht leiden, nur wenig zurückgegangen, bleibt aber immer noch bei knapp einem Viertel der Beteiligten.

- a. Die neutralen Stimmen sind etwas zurückgegangen, die ablehnenden jedoch haben sich etwas vermehrt.  
Im Grossen und Ganzen gesehen haben sich aber keine gröberen Meinungsunterschiede entwickelt.<sup>73</sup>

#### **4.6 Eigeneinstufung der Resistenz bei möglichen Straftaten gegen die sexuelle Integrität**

4.6.1 Im Vergleich zur vorangehenden Umfrage, welche zeigt, dass sich 33.333% der Frauen nicht zutrauen gegen ungewolltes Anmachen wehren zu können, bezweifeln es nach dem Kurs nur noch 7.692%.<sup>74</sup>

- a. Da „Anmachen“ meist nur rein verbal ist, zeigt die Umfrage hiermit, dass die Teilnehmerinnen gelernt haben, ihre Grenzen zu erkennen und sich nicht zu scheuen, diese zu bewachen. Ihr Selbstvertrauen wurde

---

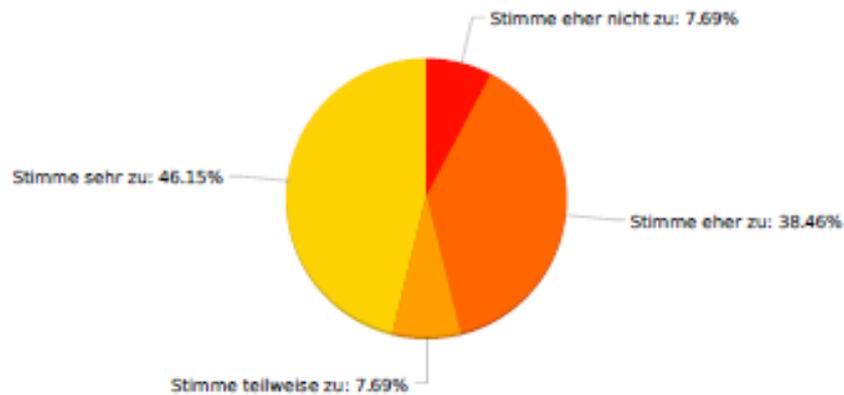
<sup>71</sup> Siehe „Fragebogen NACH dem Selbstverteidigungskurs“, Frage 12: „Ich gehe lieber tagsüber joggen als früh am Morgen oder spät am Abend, da ich mich dann sicherer fühle.“, sowie Frage 12 beim „Fragebogen für VOR dem Selbstverteidigungskurs“.

<sup>72</sup> Siehe „Fragebogen NACH dem Selbstverteidigungskurs“, Frage 14: „Die zunehmende Kriminalität macht mir Sorgen.“

<sup>73</sup> Siehe „Fragebogen NACH dem Selbstverteidigungskurs“, Frage 14: „Die zunehmende Kriminalität macht mir Sorgen.“, sowie Frage 14 beim „Fragebogen für VOR dem Selbstverteidigungskurs“.

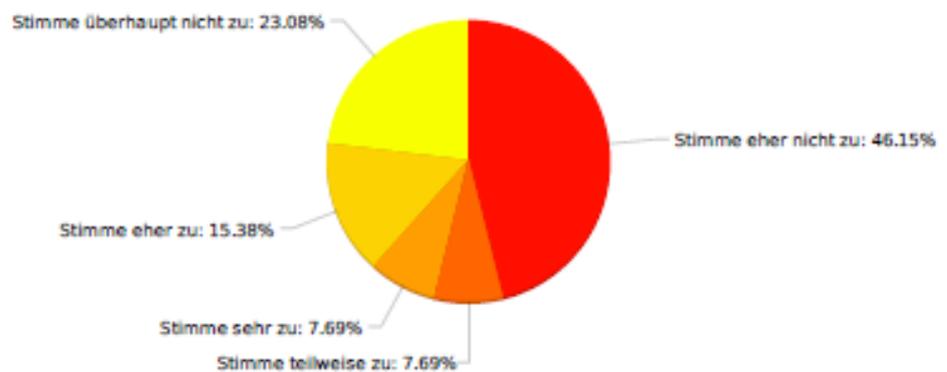
<sup>74</sup> Siehe „Fragebogen NACH dem Selbstverteidigungskurs“, Frage 15: „Ich denke, dass ich mich wehren könnte, falls mich jemand dumm anmachen würde.“, sowie Frage 15 beim „Fragebogen für VOR dem Selbstverteidigungskurs“.

also nicht nur im Sinne von physischen Abwehrtechniken gestärkt, sondern auch durch das Erwerben eines stärkeren Willens.



4.6.2 69.231% der Selbstverteidigungsteilnehmerinnen sind der Meinung, dass sie sich bei einem versuchten Übergriff körperlich wehren könnten. Dies im Vergleich zu vor der Kursteilnahme, wo nur 20% so selbstsicher waren.<sup>75</sup>

- a. Im Selbstverteidigungskurs wurde also einerseits das Selbstvertrauen gestärkt, aber andererseits auch Techniken erlernt, wie man sich in einer Notsituation körperlich wehren kann. Selbstvertrauen allein würde im Notfall wahrscheinlich nicht genügen, die Griffe und Tritte sind also doch ein wichtiger Teil des Kurses.



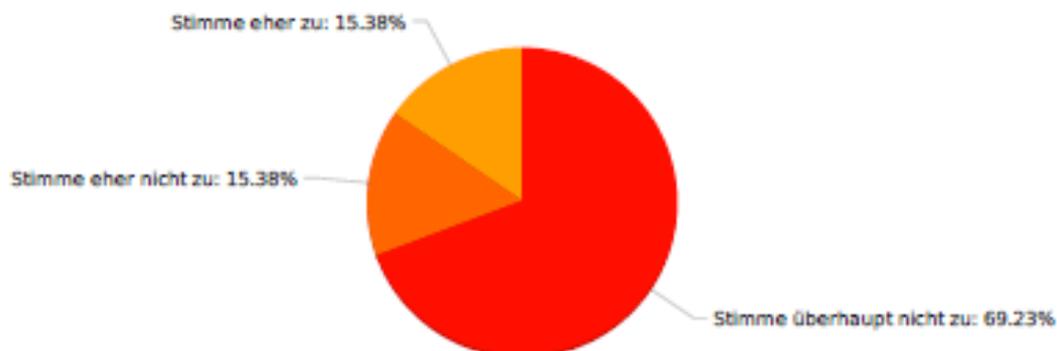
4.6.3 Die Resultate der ersten Umfrage ergaben, dass zwei Drittel der befragten Frauen keine Ahnung hatten, wie sie sich notfalls in einer ernstesten Situation verteidigen könnten. Bei der zweiten Umfrage schätzten nur noch zwei der dreizehn Teilnehmerinnen, nämlich 15.385%, ihre Chancen so schlecht ein. Das sind drei Viertel weniger.<sup>76</sup>

- a. Diese Reduktion von 75% zeigt, dass die Mischung von mentaler Stärkung und Vermittlung von physischen Techniken zur

<sup>75</sup> Siehe „Fragebogen NACH dem Selbstverteidigungskurs“, Frage 16: „Bei einem Überfall oder einer versuchten Vergewaltigung hät ich keine Chance mich körperlich zu wehren.“, sowie Frage 16 beim „Fragebogen für VOR dem Selbstverteidigungskurs“.

<sup>76</sup> Siehe „Fragebogen NACH dem Selbstverteidigungskurs“, Frage 17: „Ich habe keine Ahnung, wie ich mich in einer ernstesten Situation verteidigen könnte.“, sowie Frage 17 beim „Fragebogen für VOR dem Selbstverteidigungskurs“.

Selbstverteidigung die in den Kursen beinhaltet ist, das Selbstvertrauen der Teilnehmerinnen markant erhöht.



#### 4.7 Eigene Beurteilung nach Teilnahme am Selbstverteidigungskurs.

- 4.7.1 69.231% der Befragten geben an, dass sie ihr Selbstvertrauen als grösser empfinden als vor dem Selbstverteidigungskurs. Nur 30.769% lehnen diese Annahme ab.<sup>77</sup>
- a. Warum genau einige Frauen sich gegen diese Aussage aussprechen ist nicht ersichtlich. Vielleicht war ihr Selbstvertrauen schon von Anfang an genügend gross und die Teilnahme am Kurs diente nur zum Erlernen der Abwehrtechniken selbst. Vielleicht aber ist ihre Wahrnehmung von der Grösse ihres Selbstvertrauens vor dem Kurs nun etwas getäuscht.
- 4.7.2 84.615% der Kursteilnehmerinnen sind der Meinung, dass sie sich jetzt besser gegen körperliche Übergriffe wehren könnten. Keine der Frauen hatte diesbezüglich eine entgegengesetzte Meinung, 15.385% bleiben jedoch neutral.<sup>78</sup>

#### 4.8 Einige Rückmeldungen von Teilnehmerinnen

- 4.8.1 „Der SK (*Selbstverteidigungskurs*) hat mir aufgezeigt, dass ich aus jeder Situation, egal wie schlimm sie ist, selber herausfinde, wenn ich nur mental konzentriert bin und mich wirklich wehren will. Früher (ich wurde 30 Jahre lang vergewaltigt) habe ich mich selber nicht respektiert, habe nie gewagt, für mich selber einzustehen – wie sollten es denn die anderen tun? Der SK hat mir gezeigt, wie stark ich eigentlich all die Jahre war und dies gibt mir nun die Sicherheit, dass ich alles aus eigener Kraft schaffen kann. Der SK hat meine Augen geöffnet! Alle Menschen sollten einen SK besuchen, es würde die Welt sehr viel friedlicher machen!!! (Viel Glück für Deine Matura-Arbeit!)<sup>79</sup>“

<sup>77</sup> Siehe „Fragebogen NACH dem Selbstverteidigungskurs“, Frage 18: „Ich empfinde mein Selbstvertrauen als grösser als vor dem Selbstverteidigungskurs.“

<sup>78</sup> Siehe „Fragebogen NACH dem Selbstverteidigungskurs“, Frage 19: „Ich denke, dass ich mich jetzt dank dem Selbstverteidigungskurs besser gegen körperliche Übergriffe wehren könnte.“

<sup>79</sup> Anonyme Antwort einer Teilnehmerin zur Frage 20, Siehe „Fragebogen NACH dem Selbstverteidigungskurs“: „Wenn Du der Meinung bist, dass der Selbstverteidigungskurs Dein Selbstvertrauen gestärkt hat: Inwiefern?“

- 4.8.2 „Meine Stimme dient auch als Verteidigung! Ich kenne Tricks, wie ich mich wehren kann. Ich weiss, dass meine Mentale Haltung das wichtigste ist, wenn ich mich verteidigen will, dann kann ich mich verteidigen.“<sup>80</sup>
- 4.8.3 „Die Körperhaltung hat sich verändert und das Wissen und die aus dem Training erwachsene Erfahrung macht (m)ich selbstbewusster. Ich vertraue mir, meinen Fähigkeiten und meiner Intuition.“<sup>81</sup>
- 4.8.4 „Ich denke, dass ich schon vorher eher Konfliktsituationen aus dem Weg gehe, das halte ich auch nach wie vor so. Wie ich mich in einer Extremsituation verhalten würde weiss ich nach wie vor nicht. Theoretisch wüsste ich wie ich mich verteidigen könnte, weiss aber nicht ob ich dies auch tatsächlich einsetzen könnte. Das hat aber meiner Meinung nach wenig mit meinem Selbstvertrauen zu tun.“<sup>82</sup>
- 4.8.5 „Ich mache seit 15 Jahren Kung Fu, deshalb habe ich viel Erfahrung im physischen Bereich, die technischen Übungen war(en) einfach und ok, aber nicht wirklich nachhaltig; ich lerne jeden Tag und in jedem Kurs immer neu dazu.“<sup>83</sup>

---

<sup>80</sup> Anonyme Antwort einer Teilnehmerin zur Frage 20, Siehe „Fragebogen NACH dem Selbstverteidigungskurs“:  
„Wenn Du der Meinung bist, dass der Selbstverteidigungskurs Dein Selbstvertrauen gestärkt hat: Inwiefern?“

<sup>81</sup> Anonyme Antwort einer Teilnehmerin zur Frage 20, Siehe „Fragebogen NACH dem Selbstverteidigungskurs“:  
„Wenn Du der Meinung bist, dass der Selbstverteidigungskurs Dein Selbstvertrauen gestärkt hat: Inwiefern?“

<sup>82</sup> Anonyme Antwort einer Teilnehmerin zur Frage 21, Siehe „Fragebogen NACH dem Selbstverteidigungskurs“:  
„Wenn Du der Meinung bist, dass der Selbstverteidigungskurs dein Selbstvertrauen nicht gestärkt hat: Warum nicht?“

<sup>83</sup> Anonyme Antwort einer Teilnehmerin zur Frage 21, Siehe „Fragebogen NACH dem Selbstverteidigungskurs“:  
„Wenn Du der Meinung bist, dass der Selbstverteidigungskurs dein Selbstvertrauen nicht gestärkt hat: Warum nicht?“

## FAZIT

Die beiden Hauptfragen, welche ich im Verlauf dieser Arbeit aufklären wollte, waren:

1. Warum besuchen gewisse Menschen Selbstverteidigungskurse?
2. Hat die Teilnahme an einem Selbstverteidigungskurs einen Einfluss auf das Selbstvertrauen, oder schlicht, die Mentalität, der Teilnehmerinnen?

### Ergebnisse:

1. Meine Hypothese zu dieser Frage war, dass eine gewisse Unsicherheit im Alltag und eine Angst vor Verbrechen als Motivation zu einer Selbstverteidigungskursteilnahme dient.

Das Resultat meiner Recherche und Befragungen ist folgendes:

Durch die Medien wird ein verzerrtes Bild der tatsächlichen Bedrohung durch Kriminalität vermittelt da eine einzelne Straftat durch die Vielzahl der medialen Anbieter und dem Konkurrenzkampf zwischen eben diesen quasi multipliziert, also vervielfacht dargestellt wird. So wird der falsche Anschein vermittelt, dass viel mehr gröbere Verbrechen begangen werden, als tatsächlich der Fall ist.

Dies schürt die Unsicherheit und Angst vor Kriminalität bei gewissen Bevölkerungsteilen und kann so zu Kriminalitätsfurcht führen, was als Antrieb zu einer Teilnahme an Selbstverteidigungskursen führen kann.

Meine Erwartung an die Antwort dieser Frage hat also im Grossen und Ganzen mit dem tatsächlichen Ergebnis übereingestimmt.

Dennoch ist dies kein allgemein gültiger Grund und sicherlich nicht die alleinige Ursache für Kursteilnahmen. Wirft man einen Blick auf die Antworten in meiner Umfrage, welche die Wahrnehmung der Kriminalitätsrate betreffen, so erkennt man, dass vor dem Selbstverteidigungskurs 26.6% möglicherweise unter Kriminalitätsfurcht gelitten haben, nach der Teilnahme waren es noch 23.076%. Verbrechenfurcht kann also nur bei rund einem Viertel der befragten Frauen als Grund zur Kursteilnahme gelten.

Demnach bleibt die Frage nach weiteren Gründen zur Teilnahme an Selbstverteidigungskursen also auch nach dieser Arbeit noch offen. Kriminalitätsfurcht ist zwar eine der Ursachen, aber auf keinen Fall die einzige.

2. Meine Erwartung an die Ergebnisse meiner Leitfrage war, dass die Teilnahme an einem Selbstverteidigungskurs das Selbstvertrauen insofern stärkt, dass die teilnehmenden Frauen sich körperlich mehr zutrauen. Dass sie sich durch das Erlernen von körperlichen Abwehrtechniken etwas sicherer fühlen als vorher, da sie nun im Notfall nicht völlig hilflos wären.

Was ich aber tatsächlich mit meiner Arbeit herausgefunden habe, ist dass der körperliche Aspekt bei weitem vom mentalen übertrumpft wird. Das Selbstvertrauen ist das Wichtigste am Ganzen, viel wichtiger als irgendwelche Tritte und Griffe zur Verteidigung, denn mit einem starken Selbstvertrauen kann man vermeiden, dass es überhaupt so weit kommt.

Vergleicht man die Eigeneinschätzung des allgemeinen Selbstvertrauens der Teilnehmerinnen vor und nach dem Kurs, so sieht man einen markanten Unterschied: Vorher haben sich 73.333% unsicher gefühlt – nachher nur noch 23.077%. Der Kurs hat das Selbstvertrauen der Frauen also sichtlich sehr gestärkt. Auch die Fragen zum Selbstvertrauen bei Dunkelheit, zum Blickkontakt und zum Joggen zeigen, dass das Erlernen von Selbstverteidigung einen Einfluss auf die Mentalität der Kursteilnehmerinnen hat. Und nicht nur diese Art von Fragen zeigen das, sondern

auch die eigene Beurteilung der Frauen nach der Teilnahme am Kurs, aus der zu erkennen ist, dass 69.231% ihr Selbstvertrauen als grösser empfinden als vor dem Selbstverteidigungskurs. Kurz gesagt: Die Frauen, die an Selbstverteidigungskursen teilgenommen haben trauen sich mehr zu, und zwar **mental und körperlich**.

Meine Hypothese wurde also in gewisser Weise bestätigt, denn die Teilnehmerinnen trauen sich ja körperlich mehr zu. Aber die Wichtigkeit des Selbstvertrauens und den Einfluss, den eine Selbstverteidigungskursteilnahme darauf haben kann, habe ich nicht erwartet.

Dennoch haben 30.769% der Befragten angegeben, dass das Besuchen des Kurses ihr Selbstvertrauen nicht gestärkt hat. Hier wäre es noch interessant weiter zu forschen, und herauszufinden, warum der Kurs keinen solchen Einfluss auf sie hatte.

## DANKSAGUNG

Es gibt einige Personen, denen ich hier gerne noch dafür danken würde, dass sie mir bei dieser Maturarbeit geholfen und beigestanden haben.

Als Erstes ist da natürlich meine betreuende Lehrkraft, Daniel Gerber (GeD). Vielen Dank für die Unterstützung und die guten Ratschläge. Und Danke auch dafür, dass Du vor allem anfangs die Ruhe bewahrt hast, als ich gerade gar nicht mehr wusste, wo ich mit meiner Arbeit stehe.

Ausserdem möchte ich gerne auch einen grossen Dank an all jene Selbstverteidigungsorganisationen richten, welche mir mit Aufwand von viel Geduld und Zeit Informationen über das Thema vermittelt haben. Vor allem muss der Verein *pallas* erwähnt werden, welcher mir wirklich unglaublich viel Hilfe geleistet hat, vielen Dank deshalb an alle Beteiligten.

Ein ganz wichtiger Dank gebührt selbstverständlich all den Teilnehmerinnen, welche sich die Zeit genommen haben meine Umfrage auszufüllen und mir Ihre Informationen anvertraut haben.

Und als Letztes bedanke ich mich auch noch recht herzlich bei meiner Familie, meinen Freunden, und all jenen, die meine Arbeit am Schluss noch durchgelesen und korrigiert haben.

**VIELEN DANK!**

## QUELLENVERZEICHNIS

### ▪ **Gedruckte Literatur**

- Fais, Jürgen: Selbstverteidigung für Frauen – Mentale Stärke und richtige Technik, München 2007, BLV Buchverlag GmbH & Co. KG
- Kernspecht, Keith / Karkalis, André: Verteidige Dich – Selbstverteidigung für Frauen, Fehmarn 2003, WingTsum GmbH & Co. KG, Abteilung Wu Shu-Verlag

### ▪ **Internetliteratur**

- 2ask.ch
- lis.bremen.de
- nzz.ch
- wikipedia.org
- kapo.tg.ch
- dejure.org
- duden.de
- duden.de
- Schweizerisches Strafgesetzbuch Art. 190 ; admin.ch
- beratung-bonn.de
- Bundesamt für Statistik, Neuchâtel 2015; bfs.admin.ch
- swissinfo.ch
- srf.ch
- 3sat.de
- krimlex.de
- rwi.uzh.ch
- pallas.ch
- amnesty.ch
- Zusammenfassung der Studie der Kommissariate Vorbeugung Bielefeld, Detmold, Gütersloh, Herford, Höxter, Minden und Paderborn für den Regierungsbezirk Detmold: „Sexuelle Gewalt gegen Frauen“
- blitzdefence.com
- kampsport-deutschland.de
- wingsunweb.at
- fragebogen-erstellen.com
- buzzfeed.com
- sanczny.blogspot.eu

### ▪ **Abbildungen**

- Polizeiliche Kriminalstatistik vom Bundesamt für Statistik
- rwi.uzh.ch
- pallas.ch

# ANHANG

- Endversion meines „Fragebogen für VOR dem Selbstverteidigungskurs“
- Endversion meines „Fragebogen für NACH dem Selbstverteidigungskurs“
- Resultate der Umfrage „VOR dem Selbstverteidigungskurs“
- Resultate der Umfrage „NACH dem Selbstverteidigungskurs“