

# Selbstverteidigung



## Notwehr Art. 33 StGB

1. Wird jemand ohne Recht angegriffen oder unmittelbar mit einem Angriff bedroht, so ist der Angegriffene und jeder andere berechtigt, den Angriff in einer den Umständen angemessenen Weise abzuwehren.
2. Überschreitet der Abwehrende die Grenzen der Notwehr, so mildert der Richter die Strafe nach freiem Ermessen (Art. 66). Überschreitet der Abwehrende die Grenzen der Notwehr in entschuldbarer Aufregung oder Bestürzung über den Angriff, so bleibt er straflos.

## Niemand hat das Recht mich anzugreifen.

Ich habe das Recht auf Selbstverteidigung.

Die Frage ist:

## Will ich mich verteidigen ?

Will ich mich verteidigen auch wenn der Angreifer Schaden nehmen könnte?

Will ich mich verteidigen auch wenn ich den Angreifer kenne?

## Entscheidung jetzt fällen

100%ig mit allen Konsequenzen und Unschönheiten.

## Beste Selbstverteidigung

(Präventionsmassnahmen um nie angegriffen zu werden)

- Entscheidung zur Selbstverteidigung treffen
- selbstbewusste Ausstrahlung (kein Opfertyp, nicht ängstlich, bestimmt "wenn du mich willst wird es teuer", jedoch auch nicht arrogant)
- Augen offen halten, wach sein und Umgebung wahrnehmen, bedrohliche Entwicklungen (z.B. übermässiger Alkoholkonsum etc.) wahrnehmen,
- evt. nicht Alleine unterwegs, unbekannte Orte meiden (vor allem Nachts)
- entsprechende Kleidung, Schuhe (kann ich rennen)
- klug parkieren, Autoschlüssel bereit halten
- mit Abstand um Gebäudeecken laufen (Überraschung)
- Körper fit halten
- Umgebung kennen, wo ist was zur Hand
- Hilfsmittel kennen
- Sich nicht betrinken
- **Üben**, möglichst regelmässig, im Stress bessere Chancen
- .....

## Hilfsmittel

- Autoschlüssel
- Schirm, Schraubenzieher
- Kugelschreiber aus Metall
- Hundeleine, Gurt
- Zeitung, Bücher, Schultasche
- Kleider
- (hohe) Absätze
- Sprays (unbedingt damit üben)
- .....

## Taktik

- wegrennen (Umgebung kennen)
- nicht einschüchtern lassen
- plötzlich unerwartet, selbstsicher umdrehen und konfrontieren (Katze mit Hund)
- freundlich mitspielen, guter Augenblick abwarten
- ruhig sprechen
- Überraschung ausnutzen und **voll** zuschlagen, mehrfach Techniken
- Ablenkung (z.B. wegschauen und zuschlagen)
- nur effektive Ziele treffen
- nie aufgeben (Angst vor Schlimmerem, Versprechungen, keine Garantie)
- schreien
- erbrechen (stinkt, schreckt ab)
- .....

## Effektive Ziele („Werkzeuge“)

den ganzen Körper mit Hüfte einsetzen (Physik: gegebene Kraft über langen Weg)

- Kopf (*mit Ellbogen schlagen*)
- Haare (*möglichst ruckartig ziehen*)
- Augen (*mit Finger stechen, Spray*)
- Nase (*mit Handballen oder Kopf schlagen, beißen*)
- Ohren (*mit flachen Händen klatschen, beißen*)
- Hals (*mit Finger stechen oder greifen*)
- Hände (*beißen*)
- Finger (*brechen, beißen*)
- Rippen (*mit Knie treten oder mit Ellbogen schlagen*)
- Genitalien (*mit Knie treten, greifen*)
- Knie (*mit Ferse oder Fusskante treten*)
- Schienbein (*mit Schuhkante herunterfahren*)
- Fussrücken (*mit Schuhabsatz drauftreten*)
- .....

## Schwierigkeiten

- Überraschung, Schock
- Bekannter, Freund, Liebhaber
- Schmerzen (aufgeben)
- Angst (in Zorn umwandeln)
- Verlass dich nicht auf Hilfe

## Statistik ([www.bfs.admin.ch](http://www.bfs.admin.ch))

- Familiäre Täter-Opferbeziehung	53 %
- Opfer älter 30 Jahre	53 %
- Opfer 18 – 29 Jahre	23%
- Opfer ist weiblich	74 %
- Täter ist männlich	83 %
- Körperverletzung	40 %
- Tötungsdelikte/Versuche	4 %

## Nutzen

- Chance ein Opfer eines Angriffs zu werden nimmt ab
- bewussteres Leben ganz allgemein