

Tritt gegen das Knie:

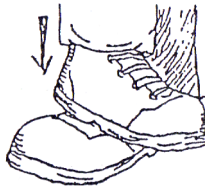
Zieh das Knie hoch, strecke dann das Bein mit aller Kraft aus und tritt gegen das Knie des Angreifers. Das funktioniert von vorne, von der Seite oder sogar von hinten.



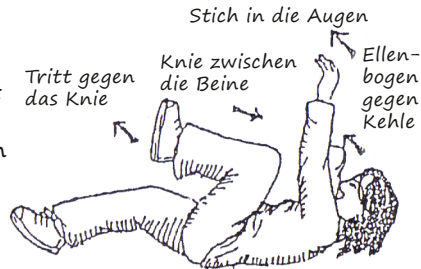
Außerdem hilft ein hochgezogenes Knie, den Angreifer von dir fernzuhalten.

Fußstamper:

Führe deine Ferse vom Knie des Angreifers aus auf dessen Fuß und stampfe dabei so fest du kannst auf.



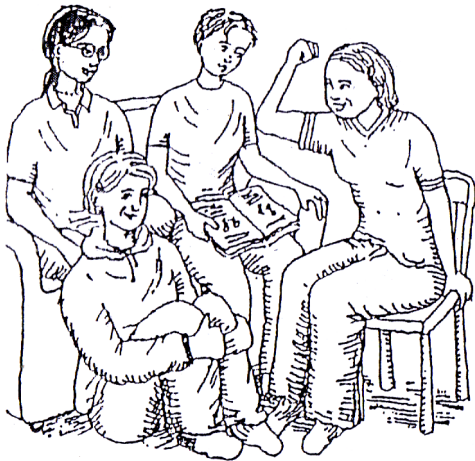
Wenn du am Boden liegst, ziele auf die Hauptangriffspunkte:



Ein paar gut platzierte Schläge werden den Angreifer überraschen und/oder außer Gefecht setzen, sodass du Zeit hast wegzulaufen und dich in Sicherheit zu bringen.

## Zum Abschluss

Dieses Falblatt soll nur als erster Eindruck dienen und dich ermutigen, selbst nach Möglichkeiten der Selbstverteidigung Ausschau zu halten. Sprich zum Beispiel mit Freundinnen drüber, trefft euch zum üben und schaut euch nach Selbstverteidigungs- oder Kampfsportunterricht um. Auch wenn viele Kurse oft von nervigen herablassenden Mackern gehalten werden, oder super komplizierte Bewegungen unterrichtet werden oder die psychologischen Aspekte und verbalen Strategien außer Acht gelassen werden. Das Wichtigste ist und bleibt, dass du anfängst, Vertrauen in deinen Körper aufzubauen, und dass du jederzeit bereit bist, dich selbst zu behaupten und zu verteidigen – Denk immer daran, dass du es wert bist!



Und warum nicht auch einfach eigene Selbstverteidigungstreffen mit Freundinnen organisieren? Trefft euch zuhause oder im Park, macht euch mit dem Konzept vertraut, wärmt euch auf und übt einige Bewegungen, macht Rollenspiele oder Stimmübungen, zeigt euch gegenseitig eventuelle Kampfsportkenntnisse, lest Frauenselbstverteidigungsbücher, tauscht Ideen aus. Und lasst den Spaß nicht zu kurz kommen.

Wenn wir unser Leben als Frauen verbessern wollen, müssen wir uns unsere Lebensrealitäten genau anschauen, Überlebensstrategien erlernen und uns vor allem gegenseitig unterstützen. Nur so können wir uns gegen Einschüchterungen zur Wehr setzen und müssen uns nicht herumschubsen lassen – um schließlich die Kontrolle über unser Leben wiederzugewinnen.

# Fighting Back

Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen

„Selbstverteidigung ist das, was wir machen um unser tägliches Leben sicherer zu gestalten“. Es bedeutet, in Situationen in denen du zur Betroffenen gemacht werden sollst, die Kontrolle zu gewinnen. Situationen von Kommentaren bis zu körperlichen Übergriffen. Es bedeutet, sich klar zu machen, dass Menschen die deine Grenzen nicht respektieren, daran gehindert werden müssen. Dafür gibt es viele verschiedene Strategien – etwas sagen, schreien, weggehen, sich körperlich wehren – das Wichtige ist etwas zu tun!

## Körpersprache

Blick auf den Boden, hängende Schultern, Hände in den Taschen, sich klein machen signalisiert Unsicherheit und Verletzlichkeit. Frauen werden nur zu oft als leichte Beute verstanden, deswegen ist eine ausdrucksstarke Körpersprache das A und O. Nimm Augenkontakt zu Leuten auf und zwar so, dass sie merken, dass du sie gesehen hast. Schwing die Arme beim gehen und nimm dir Raum. Eine starke Körpersprache wirkt sich nicht nur darauf aus wie andere uns sehen, sondern verstärkt auch unser eigenes Selbstbewusstsein.



## Verbale Strategien

Selbstbehauptung ist ein wichtiger Teil, die Kontrolle über dein Leben zu übernehmen. Wenn dir ein Verhalten unangenehm ist, dir Angst macht oder du dich damit schlecht fühlst: konfrontiere die betreffende Person damit.

Du kannst:

1. das Verhalten benennen
  2. es kritisieren
  3. ihnen sagen, was sie machen sollen
- „Du fässt mich die ganze Zeit an. Hör auf damit!“  
Wiederhole das mehrmals, wenn nötig!



So kannst du dich auf direkte Art und Weise ohne Körperkontakt behaupten. Vermeide Höflichkeitsfloskeln wie „Bitte“ etc. Wenn dich jemand an einem öffentlichen Ort bedrängt, mach eine Szene! Es wird der Person sehr viel peinlicher sein als dir! Unsere Stimme ist ebenfalls eine Waffe. Schreien macht andere Leute auf dich aufmerksam und kann einen Angreifer aus dem Konzept bringen. Schrei „Nein!“ oder „Hau ab!“ so laut du kannst und tief aus dem Bauch. Vertraue immer auf dein Bauchgefühl – wenn dir z.B. eine unangenehme Person folgt – und tu etwas! Sei es die Person zu konfrontieren, an einen sicheren Ort gehen oder jemanden anrufen.

Jemandem direkt ins Gesicht zu schreien wird die Person aus der Fassung bringen.



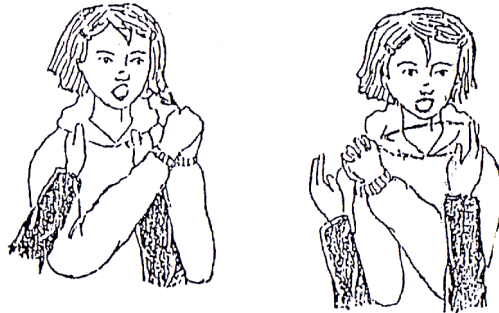
# Bewegungen

Es gibt einige nützliche Drehungen und Tricks um sich aus bestimmten Griffen zu befreien. Ich werde ein paar wichtige und einfache beschreiben – Ich finde jede Art von Selbstverteidigung sollte so einfach wie möglich gehalten werden. Du kannst diese Bewegungen mit Freund\_innen üben. Mit ein bisschen Übung werden sie zu einer automatischen Reaktion. Du benötigst nicht viel Kraft, sondern nur eine schnelle Reaktion und rasche Bewegungen. Keine Sorge – falls du sie dir nicht merken kannst oder sie für dich keinen Sinn ergeben, gibt es noch andere Arten, sich aus einem Griff zu befreien, z.B. durch einen Schlag auf einen der Hauptangriffspunkte (s. nächste Seite)

## Griff zum Handgelenk

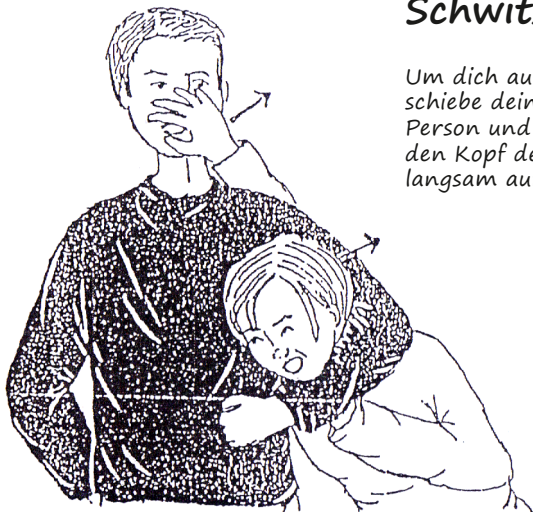


Wenn dich jemand am Handgelenk festhält, befreie dich durch eine schnelle Drehung deines Handgelenks in Richtung des Daumens (der schwächste Punkt des Griffs) der anderen Person. Zieh deinen Arm dabei ein bisschen hoch. Funktioniert auch mit beiden Handgelenken gleichzeitig.



**Griff an die Klamotten**

Diese Bewegung ist für den Fall, dass jemand deine Klamotten oder deinen Hals mit beiden Händen packt: Schiebe eine Hand zwischen die Arme der Person, greif die andere Hand und bewege sie schnell und ruckartig von links nach rechts. Dreh die Hüften und Schultern mit, um den Effekt zu verstärken.

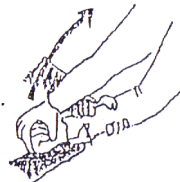


## Schwitzkasten

Um dich aus einem Schwitzkasten zu befreien, schiebe deine Hand hinter die Schulter der anderen Person und greif das Kinn oder Gesicht. Zieh dann den Kopf der Person nach hinten, während du dich langsam aufrichtest.

## Griff mit beiden Händen

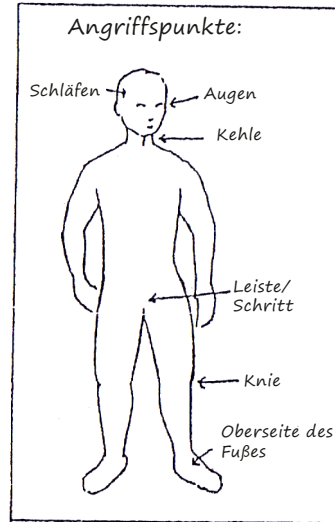
Mach eine Faust, zieh diese mit deiner freien Hand in Richtung deines Gesichts nach oben.



# Kämpfen

Wenn du dich für eine körperliche Auseinandersetzung entscheidest, musst du dir deiner Sache zu 100 % sicher sein und so entschlossen wie möglich kämpfen. An dich selbst glauben ist ein wichtiger Teil davon!

Wandle den Adrenalinschub von Angst in Wut um, um dich stärker zu machen. Schlag zu und lass dich nicht auf einen Ringkampf ein. Die folgenden Bewegungen richten sich gegen die Schwachpunkte des Körpers – die hat jeder Angreifer, egal wie groß und stark er ist. **Schrei** bei jedem Schlag.



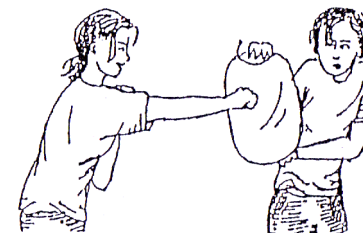
## Leiste/Schritt:

Wenn du nah dran bist: Zieh dein Knie nach vorne zwischen die Beine des Angreifers.



Wenn du weiter weg bist: Zieh dein Knie hoch und lass den Fuß vorschnellen. Lass den Fuß und die Zehen gestreckt, sodass mit der Oberseite des Fußes trifft.

Übe die Schläge zuhause mit einem Schlafsack.



## Schläge:

Gerader Faustschlag: Balle die Fäuste (Daumen außen!),



schlage dann gerade nach vorne mit den Fingerknöcheln voran.

Dreh die Hüfte und Schulter der Schlaghand mit, um die Kraft zu verstärken.

## Ellenbogen:

Zieh den Ellenbogen schräg nach oben und schwinge ihn dann kräftig diagonal nach unten. Drehe die Hüfte mit. Dieser Schlag richtet sich gegen Schläfe oder Kehle.



Falls jemand hinter dir steht, stoße den Ellenbogen kräftig nach hinten und verstärke den Stoß mit deiner freien Hand.



## Sicherer Stand:

Wenn du kämpfst, versichere dich eines stabilen, festen Standes.



Füße schulterbreit auseinander