



[Neues Hilfe-Portal für Eltern und Lehrer >](#)  
[< Video: Frauen-Selbstbehauptungskurse](#)

## Haltung, Stimme und die richtige Taktik

### Der Frauenselbstbehauptungskurs im PP Bonn



In den Kursen üben die Frauen Selbstbehauptungstechniken

© VDP

Frauen werden aufgrund ihres Geschlechtes bei manchen Delikten eher zum Opfer als Männer, etwa wenn es um **Vergewaltigung** und sexuelle **Nötigung** geht, aber auch bei verbalen Übergriffen oder beim Handtaschenraub. Viele dieser Straftaten laufen nach gleichen oder ähnlichen Mustern ab. In Frauenselbstbehauptungskursen, die oft von Polizeisportvereinen angeboten werden, können Frauen lernen, wie sie kritische Situationen erkennen und sich am besten verhalten.

Untersuchungen haben ergeben: Frauen, die sich gegen einen Sexualstraftäter wehren, haben eine größere Chance, die Vollendung einer solchen Tat zu verhindern. Auf dieser Erkenntnis beruht die polizeiliche Konzeption der Selbstbehauptungskurse für Frauen. Ein Beispiel für einen solchen Kurs ist der Frauenselbstbehauptungskurs des PSV Bonn, der sechs Mal im Jahr an jeweils zehn Abenden im **Polizeipräsidium** in Bonn stattfindet. Kriminalhauptkommissarin Kerstin Seiffert gehört zum Team: „Das Allerwichtigste ist, auf sein Bauchgefühl zu hören, es ernst zu nehmen, sich zu entscheiden und etwas zu tun. Das Beste ist immer, wegzulaufen. Wenn das nicht mehr möglich ist, dann muss man eben handeln. Auf die Entscheidung kommt es an. Wenn ich mich nicht entschieden habe, dann merkt mein Gegenüber das auch. Wir versuchen zu klären: Hier

Wie finde ich Selbstbehauptungskurse in meiner Stadt?  
Frauenselbstbehauptungskurse findet man schnell über eine einfache Recherche im **Internet**. Auch viele Polizeisportvereine bieten solche Kurse an.

ist meine Grenze überschritten worden, ich spüre das, ich muss handeln.“

## Die Elemente der Kurse

Im sportlichen Teil, der **Selbstverteidigung**, werden unter anderem einfache Schläge und Tritte sowie Befreiungstechniken aus den unterschiedlichsten Kampfsportarten vermittelt, die leicht erlernbar und sofort anwendbar sind. Das Erlernete wird mit Selbstverteidigungstrainern geübt. Kerstin Seiffert: „Wenn es sich um eine Konfrontation mit einem Täter handelt, haben wir zwei Sporttrainer, die den Frauen zeigen, wie man sich dann möglichst schnell zur Wehr setzen kann, wenn man sich körperlich bedroht fühlt.“ Im kriminologischen Teil werden Täter-/Opferverhalten, Tatgelegenheiten und Tatsituationen besprochen und die Hilfsmittel der körperlichen **Selbstverteidigung** vorgestellt. Dabei gilt das Motto: „Gefahren erkennen, Gefahren vermeiden!“ Die Teilnehmerinnen werden von einem gemischtgeschlechtlichen Trainerteam aus den Sparten **Kriminalpolizei** (Kriminalbeamtin), Psychologie (Diplompsychologin) oder Pädagogik (Diplompädagogin) und **Selbstverteidigung** betreut.



KHK'in Kerstin Seiffert




© VDP

## Die Körpersprache ist entscheidend

Im Umgang mit kritischen Situationen ist für die Frauen die richtige Körpersprache das Wichtigste. Denn viele Täter schauen bei Frauen darauf, wie sie sich bewegen und wie sie reagieren, wenn sie angesprochen werden. Kerstin Seiffert: „Die meisten Frauen, die zu uns kommen, möchten solche Situationen schneller erkennen und sich nicht von so einer Situation überrollen lassen.“ Sie wollten lernen, wie sie die Grenzen setzen könnten. Das sei eigentlich relativ leicht, meint die Kriminalhauptkommissarin. Es reiche manchmal schon ein klares und lautes „Nein“. Wenn sich der Täter dennoch nicht abschrecken lasse, müsse sich die Frau auch körperlich wehren: „Ich habe immer meine Fäuste dabei, ich habe immer meine Knie dabei, ich habe meine Stimme dabei und ich kann laut werden. Da muss ich nicht in meiner Handtasche erst umständlich nach Pfefferspray suchen. Ich empfehle immer „Selbst ist die Frau“ – und das funktioniert auch prima.“ Nach ihrer langjährigen Erfahrung führt die Teilnahme an diesen Kursen dazu, dass die Frauen von ihrer Umwelt anders und selbstbewusster wahrgenommen werden: „Manche Täter nehmen dann Abstand von diesen Frauen“, weiß Kerstin Seiffert. WL (31.03.2016)

Was macht einen guten Kurs aus? Zu empfehlen sind Frauenselbstbehauptungskurse, die in Zusammenarbeit mit der örtlichen **Kriminalpolizei** stattfinden. Neben Kursen von Polizeisportvereinen gibt es aber auch Kurse bei Volkshochschulen oder in Kampfsportschulen. Hier sollte man darauf achten, ob den Kursen ein umfassendes Konzept zugrunde liegt, das mehr als nur Selbstverteidigungstechniken umfasst. Man sollte sich auch ein Bild von der Qualifikation der Trainerinnen und Trainer machen.

### Folgende Artikel könnten Sie auch interessieren:

-  [Video: Frauen-Selbstbehauptungskurse](#)
-  [Polizei-Projekt „Kurve kriegen“](#)
-  [Geschlagen und erniedrigt](#)

[Alle Artikel dieser Kategorie](#)

## Weitere Infos für Eltern



Jugendliche möglichst früh erreichen

### Polizeiliche Suchtprävention in Schulen

Suchtprävention bei Kindern und Jugendlichen ist eine...[\[mehr erfahren\]](#)

---



Dem Missbrauch den Rücken kehren

### Tätertherapie ist Opferschutz

Pädophilie oder Pädosexualität, also das sexuelle Interesse eines...[\[mehr erfahren\]](#)

---



Trauma durch das Miterleben häuslicher Gewalt

### Die Situation der Kinder wahrnehmen und handeln

Ein elfjähriges Mädchen ruft mitten in der Nacht bei der Polizei an...[\[mehr erfahren\]](#)

---



Gegen Fälschungen vorgehen

### Neuer Schutz für Medikamente

Die Fälschungsschutzrichtlinie der Europäischen Kommission ist seit...[\[mehr erfahren\]](#)

---



## Sonderkommission in Dortmund geht massiv gegen rechte Gewalt vor **Kein Raum für Rechtsextreme**

Im Rahmen des Acht-Punkte-Plans gegen [Rechtsextremismus](#) des...[\[mehr erfahren\]](#)

---

© Verlag Deutsche Polizeiliteratur