

# Wie reagieren Sie am besten, wenn Sie bedroht werden?

## Merkblatt

Wenn sich jemand Sie als Opfer ausgesucht hat, dann heißt das noch lange nicht, dass Sie sich auch so verhalten müssen. Raus aus der Opferrolle - diese Regel gilt auch hier! Je nach dem, ob Sie mit einem Messer bedroht oder "nur" mit Worten angegangen werden, kann konstruktives und die Situation beruhigendes Verhalten ganz unterschiedlich aussehen.

### Die wichtigsten Punkte gleich zu Beginn:

- Versuchen Sie, im Ton und im Verhalten ruhig zu bleiben
- Vermeiden Sie es, den Angreifer oder die Angreiferin anzufassen
- Suchen Sie ruhig, aber bestimmt das Gespräch mit ihm oder ihr
- Schlüpfen Sie nicht in die Opferrolle – unterwürfiges Verhalten ist kontraproduktiv
- Provozieren, drohen oder beleidigen Sie nicht
- Machen Sie Zeuginnen und Zeugen auf ihre Situation aufmerksam

### Tipps und Verhaltensregeln

Auch wenn Sie selber angegriffen werden, gibt es ein paar allgemeingültige Tipps und Verhaltensregeln, die nun noch etwas ausführlicher erklärt und begründet werden:

#### **Versuchen Sie, ruhig zu bleiben**

Geraten Sie nicht in Panik. Versuchen Sie stattdessen, ruhig zu bleiben und so beruhigend und entspannend wie möglich auf den Angreifer einzuwirken. Vermeiden Sie außerdem schnelle Bewegungen, die beim Gegner unkontrollierte Reaktionen auslösen können.

#### **Werden Sie nicht zur Marionette...**

... mit der die Angreiferin oder der Angreifer alles machen kann. Flehen und Unterwürfigkeit ermutigen diese nur.

Versuchen Sie, mit der Person in Kontakt zu kommen. Sehen Sie ihn oder sie dabei mit festem Blick an. Versuchen Sie, deutlich und mit lauter Stimme zu sprechen. Hören Sie der Person aufmerksam zu. Sprechen Sie bei einer Gruppe von Angreifenden gezielt eine einzelne Person an. Wenn es eine Anführerfigur gibt, dann konzentrieren Sie sich am besten auf diese.

#### **Nicht drohen, beleidigen oder berühren!**

Wehren Sie sich nicht mit Drohungen und Beleidigungen! Das kann zur endgültigen Eskalation der Situation führen. Versuchen Sie stattdessen, Fragen zu stellen, ohne die Angreiferin oder den Angreifer persönlich anzugreifen oder in eine Falle locken zu wollen. Versuchen Sie, die Situation zu entspannen. Es ist unter allen Umständen sinnvoll den Angreifer zu siezen und nicht zu duzen. Aussenstehende wissen dann sofort, dass es sich nicht um eine kleine Streitigkeit unter Freunden handelt.

Vermeiden Sie es auf jeden Fall, den Angreifer zu berühren. Halten Sie unbedingt einen Sicherheitsabstand von mindestens einem Meter zu ihm ein. Versuchen Sie im Zweifelsfall eher auszuweichen.

Wenn Sie körperlich angegriffen werden und nicht ausweichen können, ist es notwendig, sich auch körperlich zu verteidigen. Versuchen Sie in diesem Fall, sich so gut wie möglich zu schützen, ohne den Angreifer unnötig zu reizen. Wenn Sie merken, dass Sie der Person körperlich überlegen sind, dann versuchen Sie, ihn so festzuhalten, dass er sie nicht mehr behelligen kann.

### **Ein paar Gedanken zum Thema Waffen**

Messer, Pfefferspray oder Gaspistole, das alles mag sich cool anfühlen und Ihnen das Gefühl von Sicherheit geben. Im Ernstfall sind Waffen aber viel eher ein zusätzliches Risiko als ein zusätzlicher Schutz. Bei einem Handgemenge kann es schnell passieren, dass Sie auf einmal das eigene Messer am Hals haben. Auch Pfeffersprays können in Innenräumen oder bei ungünstigen Windverhältnissen mehr schaden als helfen. Empfohlen werden stattdessen Signalpfeifen oder Alarmgeräte, die einen ohrenbetäubenden Lärm produzieren.

### **Hilfe holen**

Die Erfahrung hat gezeigt, dass es besser ist, eine Person gezielt anzusprechen, als sich unspezifisch an viele Leute gleichzeitig zu wenden. Gleichzeitig sollten Sie sich mit einem konkreten Aufruf an sie wenden. "Sie mit der roten Mütze. Stehen Sie auf und helfen Sie mir." "Sie mit der schwarzen Lederjacke. Rufen Sie die Polizei!"

Informieren Sie nach einem Vorfall immer die Polizei über den Angriff oder Überfall und zeigen Sie die Täter/innen an.