

Wachsam durch die Finsternis / Tipps für Frauen in der dunklen Jahreszeit – wo drohen Gefahren und wie schützt man sich davor?

Wenn der Sommer vorbei ist und es im Herbst und Winter wieder früher dunkel wird, treten viele Frauen den abendlichen Heimweg nach der Arbeit mit einem mulmigen Gefühl an. Schließlich können hinter jedem Busch und jeder Ecke Gefahren drohen. „Viele Täter nutzen den Schutz der Dunkelheit, um Frauen aufzulauern und von möglichen Zeugen nicht erkannt zu werden.

Wer als Frau allein unterwegs ist, sollte sich daher regelmäßig mit gefährdenden Situationen auseinandersetzen, um im Notfall bestmöglich reagieren zu können“, rät Marcus R. Lentz, Inhaber und Geschäftsführer der Detektei Lentz. Er gibt Tipps, wie man sich am besten vor Nachstellungen und Angriffen schützt.

In der polizeilichen Kriminalstatistik des Bundeskriminalamts wurden 2014 in Deutschland 12.537 Fälle von Straftaten gegen die sexuelle Selbstbestimmung erfasst. Von den insgesamt 12.742 Opfern waren 11.884 weiblich, 43 Prozent der Opfer waren unter 21 Jahre alt. Des Weiteren wurden im gleichen Jahr bundesweit 7.345 Fälle von Vergewaltigungen und sexuellen Nötigungen mit 7.048 weiblichen und 376 männlichen Opfern verzeichnet. Dabei wächst die Häufigkeit derartiger Straftaten mit der Einwohnerzahl von Städten und Gemeinden.

Vertrautheit macht unvorsichtig

„Was den meisten Frauen nicht bewusst ist: In unmittelbarer Nähe ihrer Wohnung droht ihnen die größte Gefahr“, warnt Marcus R. Lentz. Der Grund: „Viele Frauen fühlen sich in ihrer vertrauten Umgebung sicher und werden unvorsichtig.“ Wer verfolgt werde, sollte daher auf keinen Fall das vermeintlich sichere Zuhause ansteuern. Denn hier kann sich der Angreifer möglicherweise an der Tür gewaltsam Zutritt verschaffen. „Dann besteht für das Opfer die Gefahr, in die Waschküche oder den Keller gezerrt zu werden, wo Hilferufe von den Nachbarn nicht mehr gehört werden können.“

Einfache Schlagtechniken erlernen

Selbstverteidigung ist eine Möglichkeit, sich gegen Angreifer zur Wehr zu setzen. Bei vielen Sportvereinen, aber auch bei zahlreichen privaten Anbietern, lassen sich die verschiedenen Techniken erlernen. Neben bekannten Kampfsportarten wie Judo, Taekwondo oder Karate gibt es auch weniger geläufige Methoden, die wirkungsvoll vor gewaltsamen Übergriffen schützen können. Wen Do zum Beispiel ist eine von Frauen für Frauen entwickelte Technik der Selbstbehauptung. Hier werden über Rollenspiele und Wahrnehmungsübungen Tipps und Tricks aufgezeigt, wie Frauen in bedrohlichen Situationen am besten reagieren sollten. Denn, so Chefermittler Marcus R. Lentz: „Oft führen auch schon ein selbstbewusstes Auftreten und eine direkte verbale Konfrontation zu einer Entschärfung der Lage.“ Darüber hinaus ist es ratsam, auch ein paar einfache Schlagtechniken zu beherrschen, um im Ernstfall einen Angreifer auf Distanz halten zu können.

Gefahrenpotenzial lässt sich eindämmen

„Es gibt natürlich keine Patentrezepte und auch keinen hundertprozentigen Schutz, da eine mögliche Gegenwehr von vielen Faktoren abhängt“, sagt Marcus R. Lentz. „Aber wenn man ein paar Regeln befolgt, lässt sich das Gefahrenpotenzial zumindest eindämmen.“ Für den erfahrenen Chefermittler gehört dazu unter anderem, dass man stets wachsam durch die Finsternis gehen und sich möglichst nicht allein in abgelegene Gebiete begeben sollte. Wer verfolgt wird, sucht am besten ein Geschäft oder eine öffentliche Gaststätte auf und ruft von dort die Polizei. Wird die Gefahr akut, können Frauen durch lautes Schreien oder durch ‚Feuer‘-Rufe

Passanten auf die eigene bedrohliche Lage aufmerksam machen. „‚Feuer‘ zu rufen, funktioniert in der Regel besser als ‚Hilfe‘, da sich durch Feuer auch andere bedroht fühlen und eher zu Hilfe kommen“, erklärt Marcus R. Lentz. „Wenn möglich, suchen Sie die Nähe anderer Menschen und steuern gut beleuchtete Plätze an. Laufen Sie zum nächsten Wohngebäude und klingeln Sturm oder werfen eine Fensterscheibe ein. Dadurch werden andere auf Sie aufmerksam und können Hilfe herbeiholen.“ Ein weiterer Tipp: Wer von der Haltestelle nach Hause will und sich verfolgt fühlt, kann nach anderen Frauen Ausschau halten und diese ansprechen. „Vielleicht läuft jemand in die gleiche Richtung und Sie können den Weg gemeinsam fortsetzen.“

Trügerisches Sicherheitsgefühl

Vom Einsatz technischer Hilfsmittel rät Marcus R. Lentz dagegen eher ab. „Elektroschocker sowie Tränengas- oder Pfeffersprays verschaffen den Frauen ein trügerisches Sicherheitsgefühl. Ihre Handhabung benötigt ein hohes Maß an Aufmerksamkeit, bei den Sprays sind zudem Windrichtung und -stärke zu beachten. Und letztlich können die Gegenstände den Frauen entrissen und gegen sie eingesetzt werden“, warnt der Ermittlungsexperte. Diese Gefahr besteht bei kleinen Alarmgeräten nicht. Sie sind laut und können den Angreifer bei seinem Vorhaben stören. „Es bleibt jedoch fraglich, ob dadurch auch wirklich Anwohner oder Passanten zu Hilfe kommen.“

Angreifer häufig aus dem Bekanntenkreis

Werden Frauen regelmäßig von einem Mann bedroht oder belästigt, wenden sich viele von ihnen zunächst an die Polizei. Doch den Beamten sind ohne handfeste Beweise die Hände gebunden. Wirksame Hilfe kann hierbei eine professionelle Detektei bieten. „Wir finden in der Regel schnell heraus, wer der Stalker ist“, sagt Marcus R. Lentz. „Häufig ist dieser im näheren Bekanntenkreis zu finden. Und mit den durch unsere Ermittlungen gewonnenen Beweisen schaffen wir die notwendigen Voraussetzungen, dass die Polizei aktiv einschreiten und der Täter juristisch belangt werden kann.“