

Barbara Reik

So schützen  
Sie sich vor  
Übergriffen



# Sicher als FRAU

... LESEPROBE ...

man  
kau

# Impressum

---

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek  
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind  
im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

---

Barbara Reik

**Sicher als Frau**

***So schützen Sie sich vor Übergriffen***

**Kompakt-Ratgeber**

ISBN 978-3-86374-299-7

1. Auflage Oktober 2016

Mankau Verlag GmbH

Postfach 13 22, D-82413 Murnau a. Staffelsee

Im Netz: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de)

Internetforum: [www.mankau-verlag.de/forum](http://www.mankau-verlag.de/forum)

*Redaktion:* Julia Feldbaum, Augsburg

*Endkorrektur:* Susanne Langer M. A., Traunstein

*Cover/Umschlag:* Andrea Barth, Guter Punkt GmbH & Co. KG, München

*Satz und Gestaltung:* Lydia Kühn, Aix-en-Provence, Frankreich

*Layout:* X-Design, München

*Energ. Beratung:* Gerhard Albustin, Raum & Form, Winhöring

*Abbildungen/Fotos:* Syda Productions - shutterstock (1); Colourbox.de (4, 5o, 8/9, 12, 16, 17, 43, 47, 51, 56, 57, 102, 116, 118, 121); pix4U - Fotolia.com (5u, 98/99); Alekss - Fotolia.com (6/7); Barbara Reik (22, 53, 94, 95); Lena Sommer, Augsburg (23, 25-27, 29, 30, 33, 64-68, 72-74, 76, 77, 80, 83); Smileus - Fotolia.com (41); gkrphoto - Fotolia.com (50); Oliver Preißner - Fotolia.com (54); fotopro - Fotolia.com (78); Jacob Lund - Fotolia.com (79); Adam Opel AG, Rüsselsheim (84); kasto - Fotolia.com (91); Photographee.eu - Fotolia.com (94); britta60 - Fotolia.com (105); Kzenon - Fotolia.com (108); pixelrobot - Fotolia.com (113); M.studio - Fotolia.com (123); beebooks - Fotolia.com (124)

*Druck:* Westermann Druck Zwickau GmbH, Zwickau/Sachsen

## »Ich bin ein Öko-Buch!«

Das im Innenteil eingesetzte EnviroTop-Recyclingpapier wird ohne zusätzliche Bleiche, ohne optische Aufheller und ohne Strichauftrag produziert. Es besteht zu 100 % aus recyceltem Altpapier und entstammt einer CO<sub>2</sub>-neutralen Produktion. Das Papier trägt das Umweltzeichen »Der blaue Engel«.

## Hinweis für die Leser:

Die Autorin hat bei der Erstellung dieses Buches Informationen und Ratschläge mit Sorgfalt recherchiert und geprüft, dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Verlag und Autorin können keinerlei Haftung für etwaige Schäden oder Nachteile übernehmen, die sich aus der praktischen Umsetzung der in diesem Buch vorgestellten Inhalte ergeben.

# Vorwort

Dieses Buch will nicht gegen etwas sein: gegen Gewalt oder gegen Angst.

Es will für etwas sein: für Sicherheit und Lebensfreude. Das klingt bei so einem sensiblen Thema recht eigenartig – aber nur so lässt sich Aggression vermindern oder verhindern.

Keine Sorge, ich male jetzt keine heile Welt für Sie. Denn heil ist an Gewaltaktionen gar nichts. Sie verändern unser Leben negativ, wenn wir es nicht schaffen, die Spirale aus Aggression und Wut zu durchbrechen.

Der beste Weg aus der Gewalt ist, sie nicht zuzulassen, ihr aus dem Weg zu gehen. Wenn dies nicht möglich ist, dann ist es wichtig, gut darauf vorbereitet zu sein.

Auch wenn sie geschehen ist, geht das Leben weiter, und es soll gut weitergehen.

Also sorgen wir dafür!

Ihre Barbara Reik

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	3
Eine Widmung .....	7

<b>DAVOR – Was kann ich präventiv tun?</b> .....	9
--	---

<b>Was ist Sicherheit?</b> .....	10
----------------------------------	----

Die Sicherheit von Frauen .....

<b>Selbstsicherheit</b> .....	13
-------------------------------	----

📌 Checkliste – Selbstwahrnehmung 15

<b>Was verstehen wir unter Angst?</b> .....	16
---	----

»Angst essen Seele auf ...« .....

Angst vor dem großen Unbekannten 18

Wenn es schon einmal passiert ist ... .. 20

<b>Übungen für Körper und Seele</b> .....	22
---	----

Innere Ruhe finden .....

Vorübung: Sicherer Stand .....

Übung 1: Den Atem beruhigen .....

Übung 2: Ruhig werden und Kraft tanken .....

Übung 3: Das Schlechte wegboxen und Gutes herholen .....

Übung 4: Mit den Füßen treten ... .. 28

Die ultimative Anti-Stress-Übung: Die liegende Acht .....

📌 Checkliste – Körperübungen .....

Fingergriffe .....

<b>Wissen kontra Panik</b> .....	34
----------------------------------	----

Anmache und angedrohte Vergewaltigung .....

Vergewaltigung .....

Vergewaltigung und Gewaltdemonstration .....

Wissen ist Macht .....

<b>Von Frau zu Frau</b> .....	38
-------------------------------	----

Katrins Anti-Panik-Tipps .....

<b>Prävention – ein wichtiges Thema</b> .....	42
---	----

Beweglichkeit und Fitness .....

Selbstverteidigungskurse .....

Die Körpersprache .....

Ihre Stimme .....

Wichtige Hilfsmittel .....

📌 Checkliste – Handtasche u. Auto 56

📌 Checkliste – Prävention für den Fall der Fälle .....

📌 Checkliste – Hilfe aus dem Arztschrank .....

<b>DER AKUTFALL – Was tun, wenn etwas passiert?</b> .....	59
---	----

<b>Hilfreiche Abwehrtechniken</b> .....	60
---	----

Sich mit Worten wehren .....

Sich körperlich wehren .....

Der Wechsel vom Stand zum Boden	71	Angriff auf Wertsachen	79
Abwehr am Boden	72	Gewalttätiger Angriff mit Waffen	80
Mit dem Rücken an der Wand	75	Übergriffe im häuslichen Umfeld	81
Ein Angriff von hinten	76	Ausweichen oder aus dem Weg gehen	82
Angriff durch mehrere Personen	78	Ausnahme: im Auto	84

### Checklisten im Akutfall ..... 87

☛ Checkliste – Den Anfängen wehren	87	☛ Checkliste – Abwehr	87
------------------------------------	----	-----------------------	----

### Der sichere Weg ..... 88

Bei Nacht	88	☛ Checkliste – Wenn es ungemütlich wird	92
Unterwegs zu Fuß	89	☛ Checkliste – Wenn es brenzlich wird	92
Unterwegs mit öffentlichen Verkehrsmitteln	90	☛ Checkliste – Sicher im öffentlichen Verkehrsmittel	92
☛ Checkliste – Sicher zu Fuß	92		

### Nehmen Sie sich Zeit für Ihre Angst ..... 93

☛ Checkliste – Vermeidung	97
---------------------------	----

## DANACH – Wie kann ich mir helfen lassen? ..... 99

### Es ist passiert ..... 100

Ein Netzwerk hilft	104	Zeuge eines Übergriffes	106
--------------------	-----	-------------------------	-----

### Polizei? Ja oder Nein danke? ..... 107

Haben Sie Vertrauen	108
---------------------	-----

### Hier bekommen Sie Hilfe ..... 110

Der WEISSE RING e.V.	110	Weitere wichtige Telefonnummern	112
TelefonSeelsorge	111	☛ Checkliste – Telefonnummern	114
Muslimisches Seelsorge-Telefon	112		

### Ihr gutes Recht ..... 115

### Was kommt dann? Der Alltag! ..... 118

Übung: Wegpacken, loslassen und frei werden	119	Übung: Löschen der Festplatte	120
---	-----	-------------------------------	-----

### Ein Gedanke zum Angreifer ..... 126

## Was ist Sicherheit?

Diese Frage ist nicht leicht zu beantworten. Jeder Mensch hat seine ganz eigene, seine ganz individuelle Vorstellung von Sicherheit. Aber für alle Menschen ist Sicherheit ein tiefes Grundbedürfnis.

### ZITAT

*Ohne Sicherheit vermag der Mensch weder seine Kräfte auszubilden noch die Früchte derselben zu genießen; denn ohne Sicherheit ist keine Freiheit.*

*Alexander von Humboldt*

Das Wort Sicherheit kommt vom Lateinischen »securus« und bedeutet so viel wie »sorglos« oder »gefahrenfrei«. Es beschreibt den Zustand des Geschütztseins vor Gefahr und Schaden. Oder auch das höchstmögliche Freisein von Gefahren. Da wir alle ja aus dem Gefühl des Angenommenseins, aus der Wärme und der Sicherheit des Mutterleibs kommen, kennen wir dieses Gefühl der Geborgenheit und wollen es im Leben »außerhalb« wieder spüren – ja, wir brauchen es, um innerlich ruhig und stabil durchs Leben zu gehen.

Für unsere Sicherheit wurde in der Vergangenheit und wird heute auch noch viel getan: die eigene Familie, verschiedene Institutionen, unser Staat, die diversen Versicherungen, alle sind um unsere Sicherheit bemüht.

## Die Sicherheit von Frauen

Generationen von Frauen und auch Männern haben dafür gekämpft. So können wir Frauen der westlichen Welt uns in der Regel sicher im Alltag bewegen. Wir haben die Freiheit, dorthin zu gehen, wo wir hinwollen, und wann wir es wollen. Wir können das allein und eigenverantwortlich tun. Das ist noch nicht allzu lange möglich, aber wir haben es geschafft.

Nun hat sich in der letzten Zeit eine allgemeine Unsicherheit verbreitet, die auch durch die Medien unterstützt wird. Wir lesen von körperlichen Übergriffen auf Frauen. Das ist nichts Neues. Schon immer gab es Übergriffe auf das weibliche Geschlecht. »Verflucht sei, wer Frauen Leid zufügt, denn dies ist weder männlich noch gut«, schrieb vor über 800 Jahren Hartmann von der Aue. Wir Frauen dachten uns im 21. Jahrhundert in der Entwicklung von Freiheit und Sicherheit schon etwas weiter, und nun werden wir erneut mit alten Überzeugungen konfrontiert: die Frau als minderwertiges Geschöpf, mit dem der Mann machen kann, was er will. Dabei spielen bei einer körperlichen Attacke auf eine Frau weder die Herkunft noch die Religion, noch das Alter des Angreifers eine Rolle. Ein solcher Angriff verletzt Körper und Seele eines Menschen und ist nicht zu akzeptieren.

Eine gute Idee, wie wir zu mehr Sicherheit kommen können, stammt von Herbert Spencer: »Die tiefste Sicherheit einer Gesellschaft hängt von der Natur und dem Verhalten ihrer Bürger ab.«

Fangen wir Frauen also an, an unserem Verhalten zu arbeiten, denn dies ist einfacher und Erfolg versprechender, als auf das gute Verhalten anderer zu hoffen. Je mehr Menschen an ihrer eigenen Sicherheit arbeiten und je mehr an sich selbst und ihre Kraft glauben, desto sicherer und freier wird unser Umfeld. Denn dann können Sie:

- › im Ernstfall mit Hilfe rechnen und nicht mit Ignoranz und dem typischen »Wegsehen«,
- › einem Konflikt aus dem Weg gehen – ohne das Gefühl zu haben, Verlierer und schwach zu sein,
- › nach einem körperlichen Angriff wieder am Leben teilnehmen – und sich nicht aus Angst und Selbstzweifel vom Leben abschotten.

## VERLASSEN SIE SICH AUF SICH!

### INFO



Was ganz wichtig ist: Sie werden durch Ihr selbstsicheres Verhalten Stärke und Stabilität vermitteln und keine Aggression hervorrufen, denn Sie wirken ohne große Worte mit einem gesunden Selbstvertrauen beruhigend und friedvoll.



## Wichtige Hilfsmittel

- Ihr **Handy** oder **Smartphone** ist ganz wichtig. Neben den drei Nummern Ihres »Hilfenetzwerkes« (siehe Seite 56) speichern Sie bitte auf dem Display die Notrufnummer der Polizei ein! 110 für die Polizei und 112 für Feuerwehr und Notarzt! Und speichern Sie die Nummern so ein, dass Sie sie nicht suchen müssen! Ein Fingerdruck muss im Ernstfall genügen!
- Bevor Sie mit dem **Pfefferspray** hantieren, sollten Sie gut informiert sein, denn das Pfefferspray ist ein »Tierabwehrspray« und nicht für die Verwendung gegen Menschen gedacht. Ganz unproblematisch ist die Verwendung nicht. Pfefferspray darf nicht in geschlossenen Räumen verwendet werden, Sie gefährden sich sonst selbst! In der Handtasche nützt es relativ wenig, denn es dauert zu lange, bis Sie es aus der Tasche



### ACHTUNG BEIM PFEFFERSPRAY

#### INFO

Das Spray ist geeignet, wenn Sie auf kurzen Strecken unterwegs sind und das Spray bereits gebrauchsfähig in der Hand halten können. Das Pfefferspray zeigt wenig bis keine Wirkung, wenn der Angreifer unter Alkohol oder Drogen steht!

geholt, die Kappe abgemacht und den Sprühkopf in Richtung Angreifer ausgerichtet haben. Sie müssen sprichwörtlich wissen, »woher der Wind weht«. Wenn Sie gegen den Wind sprühen, dann bekommen Sie das Spray ab! Üben Sie, damit Sie wissen, wie es funktioniert. Das Spray einzusetzen, macht nur Sinn, wenn alle Handgriffe automatisiert sind! Deshalb ist es ratsam, ein Übungsspray zu kaufen, nicht, dass Ihres im Ernstfall »leer geübt« ist. Auf diese Weise können Sie ohne Gefahr Erfahrung sammeln.

- Das **Reizstoffsprühgerät**, das ebenfalls zur Abwehr verwendet werden könnte, ist ohne amtliches Zulassungskennzeichen verboten! Sie dürfen so ein Gerät auch nicht zu öffentlichen Veranstaltungen mitnehmen – egal, wie dunkel Ihr Weg zum Parkplatz ist! In diesem Fall würden Sie sich sogar strafbar machen!
- Der **Schrillalarm** (Geräuschocker) eignet sich auch in geschlossenen Räumen, macht unbedingt auf Sie aufmerksam und verschafft Ihnen Zeit für die Flucht. Achten Sie beim Kauf darauf, dass er eine möglichst lange »Schrillzeit« hat. Prüfen Sie, ob die Batterien funktionsfähig sind. Testen Sie ihn aus, damit Sie wissen, welchen Ton auch Sie aushalten müssen. Billigangebote mit einer Lautstärke um 100 Dezibel sind für Ihre Sicherheit ungeeignet!

Wenn Sie den Alarm einsetzen, dann halten Sie das Gerät nicht zu lange in der Hand. Es könnte vorkommen, dass Ihr Angreifer nach Ihrer Hand fasst, um das



*Schrillalarne, auch »Schutzalarne« genannt, sind extrem laut und sorgen für ein Schreckmoment beim Angreifer.*

Ding stillzulegen. Dann ist ein Entkommen schwer möglich. Werfen Sie es also möglichst so weit weg, dass der Angreifer die Möglichkeit hat oder sucht, das Gerät zu zerstören. Das verschafft Ihnen Zeit für eine Flucht!

- **Stöcke, Stäbe oder Waffen** – bitte bedenken Sie, dass das Mitführen bestimmter Waffen, dazu gehören auch Stöcke, strafbar ist. Und überlegen Sie, ob Sie im Ernstfall überhaupt bereit wären, diese Waffe einzusetzen. Wenn nicht, dann lassen Sie sie besser zu Hause! Den Umgang mit Stöcken oder Stäben sollten Sie trainieren, sonst kann der Angreifer möglicherweise Ihre Waffe gegen Sie verwenden! Tipp: Ihr Regenschirm fällt nicht unter das Waffengesetz!

## TIPP

Alltägliche Hilfsmittel, die Sie einsetzen können, um sich zu wehren sind: Schirme, Schlüssel, eine Trillerpfeife, eine geschlossene Tasche mit Inhalt (je schwerer, desto besser), ein Buch, das Sie gerade in der Hand halten, zur Not auch ein Blumenstrauß oder Blumentopf oder eine zusammengerollte Zeitung. Mit all diesen Sachen können Sie zuschlagen und stoßen, den Angreifer überraschen und die Aufmerksamkeit von Passanten auf sich ziehen. Der Schlag oder Stoß muss allerdings kräftig sein, sonst erreichen Sie nur eine Steigerung der Aggression beim Angreifer. Bedenken Sie, im Ernstfall bringt Ihnen dieser Schlag zweierlei: einen Überraschungseffekt beim Angreifer und einen Vorsprung für Ihre Flucht. Dabei handelt es sich aber nur um Sekunden. Sie sollten also noch mehr in petto haben: Schreien, Schrillalarm, Trillerpfeife, Notrufnummer etc. Im Auto achten Sie darauf, dass Sie einen Knirps oder ein Kabel mit circa zwei bis drei Zentimeter Durchmesser und etwa 30 Zentimeter Länge griffbereit haben. Damit können Sie zuschlagen.



# Hilfreiche Abwehrtechniken

## ZITAT

*Es genügt nicht nur zu wissen, man muss auch tun.*

*Johann Wolfgang von Goethe*

## Sich mit Worten wehren

Wenden wir uns der Praxis zu. Das klingt schon eigenartig. Die Praxis: Damit ist der Ernstfall gemeint. Der Augenblick, in dem Sie verbal oder körperlich angegriffen werden. Zum Glück »wissen« Sie schon einiges und sind vorbereitet.

Legen Sie nun Ihre Gelassenheit und Ihr Selbstvertrauen in die Waagschale. Vertrauen Sie auf Ihre Körperwahrnehmung, Fitness und Reaktionsfähigkeit.

Der beste Kampf ist der, der nicht stattfindet, das ist inzwischen Fakt. Und da Ihre Gesundheit ein mit allen Mitteln zu schützendes Gut ist, schauen wir uns doch zuerst einmal an, was Sie verbal regeln können. Sie haben Ihre Stimme trainiert und auch schon die richtigen Worte gefunden, die Sie im Ernstfall äußern können. Nun geht es darum, dass Sie den Mut haben, diese anzuwenden und klare Grenzen zu setzen. Wichtig ist: Tun Sie dies bereits in Ihrem Umfeld bei der kleinsten Anmache, sagen Sie laut und deutlich, dass so etwas bei Ihnen nicht läuft. Dann ist Ihr Wille schon mal bekannt.

Aber auch draußen auf der Straße, im Auto, an Ihrem Arbeitsplatz: Sie grenzen sich ab und fordern die Person auf, die Sie angreift oder bedrängt, sofort einzuhalten! Das ist Ihr gutes Recht!

Daran müssen Sie im Ernstfall denken:

- Sagen Sie laut und bestimmt, was Sie nicht wollen. Benennen Sie die Belästigung. Geben Sie dem Verhalten, das Sie nicht mögen, einen Namen. (»Fassen Sie mich nicht an!«, »Bleiben Sie stehen!«, »Gehen Sie weg!«, »Nehmen Sie Ihre Finger von meinem Busen!«)
- Sprechen Sie Ihr Verbot dieser Person gegenüber unmissverständlich knapp und deutlich aus. Sagen Sie klipp und klar, was Sie erwarten.

### TIPP

*Sie formulieren genau, laut und bestimmt! Sollte der gewünschte Erfolg nicht eintreten, dann werden Sie noch massiver. Sprechen Sie auf keinen Fall Drohungen aus! Damit setzen Sie den Angreifer unter Druck. Er könnte in Panik geraten, und Sie kommen in große Gefahr! Zum Beispiel sind Sätze wie diese ungeeignet: »Wenn Sie mich nicht in Ruhe lassen, Sorge ich dafür, dass Sie Ihres Lebens nicht mehr froh werden!« oder »Ich habe Beziehungen!« Im häuslichen Umfeld: »Das werde ich meinem Mann/Freund sagen!« Vermeiden Sie unklare Aussagen und Beleidigungen, wie »Idiot!«, »Zieh Leine!« oder »Leck mich!«.*

- Bleiben Sie bei der Anrede »Sie«. Dann wissen Außenstehende, dass es sich nicht um einen Konflikt unter Bekannten handelt!
- Indem Sie Ihre Notlage verbal klar benennen, erfährt Ihr Umfeld sofort, worum es geht. Dann kann später niemand sagen: »Wenn ich das gewusst hätte!« Diese Vorgehensweise gilt überall: auf der Straße, im häuslichen Umfeld, im Verein, auf Partys, im Frei- oder Hallenbad. Im Bad oder in der Sauna haben Sie den Vorteil, dass Aufsichtspersonal vor Ort sein muss. Geben Sie umgehend Bescheid, wenn Ihnen etwas auffällt oder Sie angemacht wurden!
- Wenn Sie die Möglichkeit haben, sprechen Sie Passanten an. Direkt! Sagen Sie genau, was passiert. Dass Sie verfolgt, bedroht oder unsittlich berührt werden. Und beschreiben Sie auch so genau wie möglich, von wem. Etwa so: »Hallo, Sie im braunen Mantel, dieser Mann im grünen Sweatshirt verfolgt mich schon seit einiger Zeit. Kann ich ein Stück weit neben Ihnen gehen?«; »Können Sie mich bitte zu meinem Auto begleiten!«; »Würden Sie mit mir warten, bis ich die Polizei verständigt habe?«

### Sich körperlich wehren

Sie hatten keinen Erfolg, zu fliehen und bekommen keine Hilfe von außen. Ihr Angreifer wird aktiv.

Ihre Lage ist ernst. Verausgaben Sie sich nicht in kräftezehrenden Aktionen, wenn diese keinen Erfolg verspre-

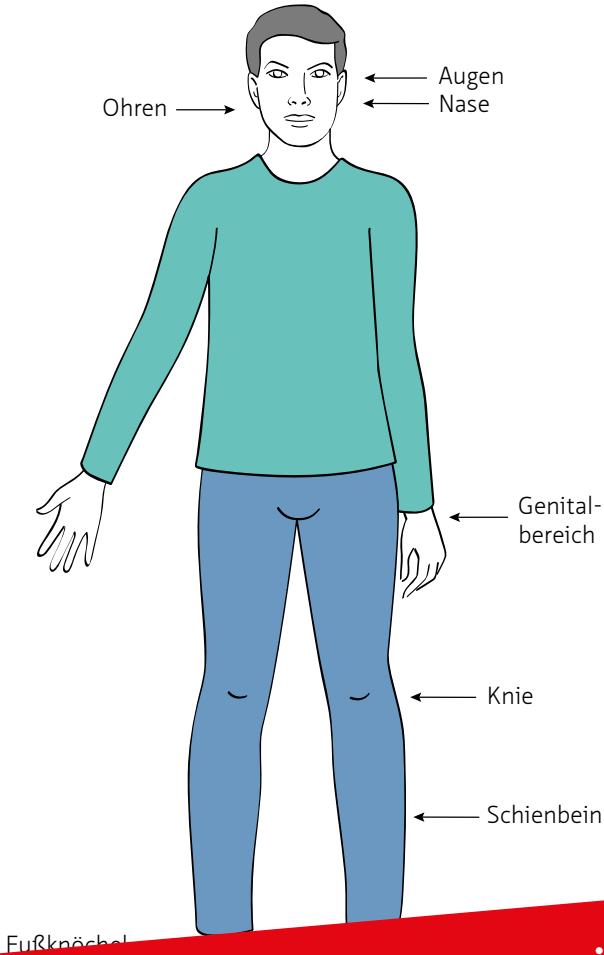
chen! Sparen Sie sich Ihre Kräfte, und warten Sie auf Ihre Chance! Nutzen Sie diese dann kompromisslos! Beruhigend ist, Sie haben gelernt, wie man sicher steht (siehe Seite 23). Sie können sich nach dem ersten Schrecken schnell beruhigen, denn Sie wissen, wie Sie Ihre Atmung regulieren können (siehe Seite 24 f.). Sie sind selbstsicher und nutzen Ihre Angst als Frühwarnsystem. Sinnlos draufloszuschlagen, ist, wie gesagt, nicht unbedingt sinnvoll, vor allem, wenn Sie nicht über eine gute Kondition verfügen. Deshalb macht es Sinn, wenn Sie sich vorher die Punkte merken, wo ein Schlag dem Gegner starke Schmerzen oder heftiges Unwohlsein bereitet. Jeder Angriff gegen den Kopf Ihres Gegners ist sehr gefährlich. Eine Aktion gegen dessen Hals mit großer Wahrscheinlichkeit sogar tödlich. Deshalb möchte ich in diesem Buch nicht näher darauf eingehen. Wenn Sie Informationen dazu wollen, bekommen Sie diese in einer Selbstverteidigungsschule.

Sehr schmerzempfindlich sind auch Augen, Nase und Ohren sowie Schienbein und Knie. Auch der Oberschenkel, der Fußrist und die Zehen.

Viel geredet wird über den Schlag in die Genitalien. Hier sollten Sie bedenken, dass dieser nur bedingt funktioniert, denn diese Technik hat sich herumgesprochen, und die meisten Männer stehen nicht mehr im »Cowboy Style« herum. Schwierig wird es auch bei entsprechender Kleidung der Männer, z. B. bei Parka oder Wintermantel.



## Verletzliche Stellen am menschlichen Körper



### ! Checkliste – Sicher zu Fuß

- Möglichst in Gruppen bleiben
- Gefährliche Plätze meiden
- Einsame, unübersichtliche Plätze meiden
- Umgebung bewusst wahrnehmen
- Auffällige Menschen bewusst wahrnehmen

### ! Checkliste – Wenn es ungemütlich wird

- Eventuell die Straßenseite wechseln oder ein Geschäft oder eine Gaststätte betreten
- Handy nehmen und so tun, als ob Sie telefonieren
- Auf Passanten zugehen und sie direkt ansprechen
- Weggehen, auch wenn es Zeit und Mühe kostet

### ! Checkliste – Wenn es brenzlig wird

- Notrufnummer am Display aktivieren (110 oder 112)
- Schriallalarm einsetzen
- Eventuell wehren (z. B. mit Fußritten)
- Sofort Flucht ergreifen und andere auf die Situation aufmerksam machen
- Sobald es geht, in öffentliche Gebäude ausweichen (Gaststätte, Laden)

### ! Checkliste – Sicher im öffentlichen Verkehrsmittel

- Einen Platz am Gang wählen
- Im P...

Möchten Sie weiterlesen? Unser Buch erhalten Sie bei Ihrem Buchhändler oder im Webshop des Mankau Verlags: [www.mankau-verlag.de](http://www.mankau-verlag.de).

aufmerksam machen