

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 80 (2002)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Sich schützen ist lernbar  
**Autor:** Schmid, Erica  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-724918>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 09.03.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**



# Sich schützen ist lernbar

*Wir alle fühlen uns manchmal unsicher. Die Angst vor Kriminalität ist weit verbreitet und wirkt häufig lähmend. Doch auch ältere Menschen können vieles tun für mehr (Selbst-)Sicherheit im Alltag.*

VON ERICA SCHMID

Es gibt Tage, da fühlt man sich einfach unsicher. Man hat schlecht geträumt, der Pfannendeckel fällt zu Boden, an der Ladenkasse wird man angerempelt und – herrjemine, die sonst so zuverlässige Freundin erscheint viel zu spät zum wöchentlichen Abendschwatz im Lieblingscafé. Verständlich, wenn einen an solchen Tagen allein beim Gedanken an den nächtlichen Heimweg ein komisches Gefühl, ja plötzlich Angst befällt. «Nimmst halt mal ein Taxi», sagt die Freundin, «oder bestellst deinen Mann hierher, er wird dich gerne abholen.» – «Der wird ja staunen... Doch, tönt vernünftig – ich ruf ihn an.»

Angst macht uns auf Risiken aufmerksam, warnt uns vor Gefahren. Sie vermag auch unsere Psyche und unsern Körper auf höchste Aktivität einzustellen. Wenn Angst aber mehr und mehr unser Leben beherrscht, zum Dauerstress wird, uns lähmt und unseren Bewegungsraum mehr und mehr einschränkt, ist sie ein schlechter Begleiter. Die Angst vor Gaunern, Überfällen, Einbrechern ist weit verbreitet. Kein Tag vergeht ohne Aufsehen erregende Zeitungsmeldungen über Straftaten.

In Wirklichkeit aber gehört die Schweiz laut Kriminalstatistik zu den sichersten Staaten Europas. «Die subjektive Angst vor Kriminalität jedoch stimmt nicht mit der Realität überein», sagt Jürg Müller, Chef des Psychologischen Dienstes der Stadtpolizei Zürich. «Viele – und besonders auch ältere Menschen – schätzen die Gefahr, Opfer einer Straftat zu werden, meist höher ein, als sie tatsächlich ist», sagt Müller. Denn: Es ist keineswegs so, dass vor allem ältere Personen Opfer von Verbrechen werden.

Doch nichts ohne Ausnahme: Es gibt Täter, die haben es geradezu auf ältere Menschen abgesehen.

## Entreissdiebe

Raffinierte Trickbetrüger und Entreissdiebe suchen sich ihre Opfer häufig ganz bewusst in der Altersgruppe der Seniorinnen und Senioren: Gut 52 Prozent der 442 im Kanton Zürich gemeldeten Entreissdiebstähle wurden 2001 allein an Senioren verübt. Verglichen etwa mit den 881 hier gemeldeten Raubüberfällen, bei denen knapp 12 Prozent ältere Menschen betroffen waren, ist das auffallend. Dabei ereignete sich eine grosse Mehrheit dieser Straftaten in der Stadt Zürich. Denn anonyme Ballungszentren, wo nicht jeder jeden kennt, sind gefährdeter.



**Aufmerksam unterwegs sein. Wenig Kostbarkeiten in den Taschen mitführen.**

Eine Frau, die 1998 selber einen Entreissdiebstahl erlebt hat, ist Rose Marie Altermatt (66) in Chur. An einem Dezemberabend gegen 19 Uhr ist es passiert. Plötzlich riss ihr ein Mann – «jung und picobello gekleidet» – von hinten ihre Einkaufstasche weg. Darin befanden sich dummerweise ihre Handtasche und ausgerechnet ein Manuskript für einen Buchbeitrag, von dem sie nicht einmal

eine Kopie besass. Sie informierte die Polizei und fragte sich, ob der Mann sie vielleicht im Bus beobachtet hatte.

«Ich fühlte mich, als ob man mir die Haut abgezogen hätte.» Angst und Misstrauen liessen sie nicht mehr los. Um den Schock besser zu verarbeiten, ging sie zu einer Psychologin. «Das half mir sehr.» Wenn das Erlebte auch mit der Zeit gottlob verblassen, überkämen sie aber heute noch in gewissen Situationen so etwas wie panikartige Wellen. Seither hat Rose Marie Altermatt einiges an ihrem Verhalten geändert. Sie ist nachts häufiger mit dem Auto und in Begleitung unterwegs oder nimmt ein Taxi. Sie überlegt sich zudem genauer, wie und was sie in ihren Taschen mitführt, und trägt auch ab und zu eine Gürteltasche.

Anders Rosmarie B., sie wird 82 und lebt im Raum Zürich. Sie hat ein Generalabonnement und fuhr bis vor kurzem sehr oft zu Veranstaltungen oder Besuchen in die Stadt. Nun schränken schwere Gehprobleme ihre Mobilität ein. Woher hat sie dieses Sicherheitsgefühl? «Ich denke einfach, mir passiert nichts, weiss aber nicht, ob meine Haltung vielleicht schon an Leichtsinn grenzt.» Seit je sei sie viel gereist und habe auch gewagte Sachen gemacht. «Bis jetzt bin ich so immer gut durchgekommen.» Sie ginge aber auch nicht nachts um zwei durch die Zürcher Langstrasse oder durch die Unterführung bei ihrem Wohnort.

## Eingeschränkte Bewegungsfreiheit

Ein angstfreies Leben gibt es aber auch für Rosmarie B. nicht. Sie fürchtet sich etwa vor Hunden und besonders auch vor Stürzen. Sie kennt einige ältere Frauen, die aus Angst abends prinzipiell nicht mehr aus dem Haus gehen, obwohl ihnen nie etwas passiert sei. «Auch meine





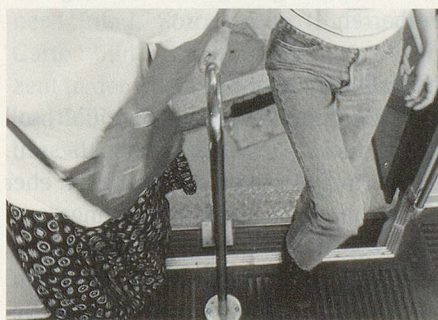
BILDER OLIVIA HEUSSLER

**Gemeinsame Ausflüge tun gut.** Allerdings mögen auch Trickdiebe Orte, wo viele Leute sich versammeln.

Cousine konnte ich in den letzten Jahren nur schwer mehr dazu bewegen, mit mir mitzugehen. Alles zureden nützte da nichts.»

Dass viele ältere Menschen sich unsicher und somit in ihrer Bewegungsfreiheit eingeschränkt fühlen, kann Psychologe Jürg Müller von der Stadtpolizei Zürich gut verstehen. Nicht zuletzt in den Medien sensationell aufgemachte Deliktfälle würden Angstgefühle schüren. «Kommt dazu, dass viele ältere Menschen ihre Chancen, sich zur Wehr zu setzen oder zu flüchten, als gering einschätzen.» Auch die heutige Technik, etwa schnell schliessende elektronische Türen an Zügen und Bussen, überhaupt zunehmendes Tempo, Anonymität und Hektik können verunsichern oder überfordern.

«Doch Angst wirkt verhalteneseinschränkend», sagt der Psychologe. Das heisst: Angst bringt die Leute dazu, kaum mehr etwas zu wagen, sich immer mehr zurückzuziehen und schlimmstenfalls



**Hektik im Alltag.** Schnell schliessende Tramtüren können verunsichern.

sich einzuigeln. Statt Mutlosigkeit empfiehlt Jürg Müller: «Ein so genanntes gesundes Misstrauen ist angebracht.» Er rät zudem zu Vorsicht gepaart mit Gefahrenkenntnissen und einer gesunden Selbstsicherheit. Denn Studien belegen: Wer unsicher wirkt, ist mehr gefährdet. «Selbstsichere Menschen sind für die Täterschaft eher ein Risiko. Sie sind aufmerksamer, bleiben handlungsfähiger,

tun im Ernstfall eher das Richtige und können bei der Personenbeschreibung genauere Aussagen machen.»

### Richtiges Verhalten lernen

Was macht uns also (selbst-)sicherer? Einer, der sich in solchen Fragen auskennt, ist René Dutli von der Zürcher Kantonspolizei. Als Präventionsfachmann hält er viele Vorträge zum Thema Sicherheit, immer wieder auch an Seniorennachmittagen. Prävention heisst: Richtiges Verhalten in heiklen Situationen fördern. Pauschalrezepte gibt es zwar keine, denn jede Person lebt in einem anderen Umfeld, hat andere Ängste, andere Verhaltens- und Reaktionsmuster. «Sicherheit beginnt grundsätzlich aber mit der mentalen Auseinandersetzung, dass ich auch Opfer werden könnte», sagt René Dutli. Das gelte für Frauen wie für Männer. Wie würde ich reagieren, wenn ich überfallen würde, was könnte ich tun, wenn mich jemand verfolgte oder jemand in meine



Wohnung gelangen möchte? «Wir sehen, dass Leute, die sich damit auseinander gesetzt haben, im Ernstfall eher fähig sind, sich ruhig und überlegter zu verhalten.»

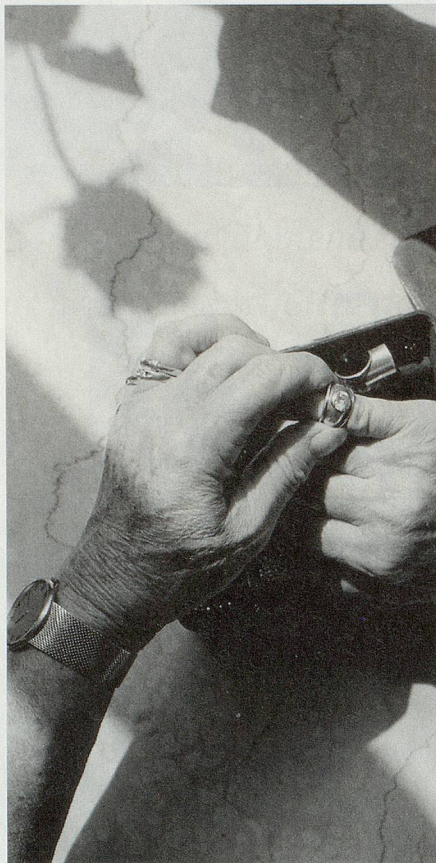
Prävention heisst auch Bescheid wissen: Wer Gefahren, Tricks und Tücken kennt, kann viele Risiken ausschliessen oder verhindern. An Beispielen und Ratschlägen fehlt es René Dutli von der Zürcher Kapo denn nicht: Für unterwegs und Zuhause empfiehlt er unbedingt, möglichst wenig Geld und Wertsachen auf sich zu tragen bzw. zu lagern. Wer viel zu verlieren hat, reagiert eher verkrampft und kann sich durch provokative Gegenwehr gefährden. Für viele ältere Menschen gehört der bargeldlose Zahlungsverkehr noch nicht zum Alltag. Falsche Hemmungen seien aber fehl am Platz – man kann sich auch in einer Gruppe oder an einem Seniorennachmittag durch Bankfachleute in diese neue Zahlungstechnik einführen lassen.

### Trickbetrüger

Trickbetrüger sind raffiniert, arbeiten häufig in Banden, sitzen in Schalter- und Hotelhallen, lauern in Einkaufszentren oder Bahnhöfen. Und machen oft leichte Beute. Ablenkung und Schnelligkeit sind ihr Rezept. Sie werfen Münzen und rufen: «Sie haben Geld verloren.» Sie verschütten Kaffee auf Koffer und Jacke oder rempeln links, während sich der Kollege an der Tasche rechts zu schaffen macht. Als falsche Spitexschwester ist in Zürich schon länger eine Dame unterwegs, die dank dem sozialen Titel immer wieder Zugang zu Wohnungen älterer Leute erhält und diese dann beraubt.

Trickbetrüger an der Wohnungstüre kommen in Uniform – als Handwerker oder Nonne –, täuschen einen Notfall vor oder geben sich als Besuch für den Nachbarn aus. Die Variationen kennen keine Grenzen. Als Faustregel gilt deshalb: Kritisch statt allzu gutgläubig sein, genau nachfragen statt allzu hilfsbereit sein – und grundsätzlich keine Unbekannten in die Wohnung lassen. Kettenschlösser, Vorhänge- oder Sperrbügelschlösser für wenig Geld an den Türen bieten in solchen Fällen einen guten Schutz.

Habe jemand das Gefühl, es stimme doch etwas nicht, solle man ruhig seiner inneren Stimme Beachtung schenken, sagt René Dutli, lieber dem eigenen



### Schön und anziehend – Achtung Diebe.

Alarmsystem trauen statt verdrängen. Und lieber einmal zu viel jemanden um Hilfe bitten oder die Polizei (Notrufnummer 117) informieren, statt in Angst zu verharren.

### Notfalls laut schreien

Wer sich zum Beispiel verfolgt fühlt, soll davor nicht die Augen verschliessen. Denn Studien zeigen: «Täter hauen eher ab, wenn sie angeschaut und angesprochen werden», erklärt Dutli. So kann man zum Beispiel laut und bestimmt sagen: «Was wollen Sie? Ich kenne Sie nicht! Gehen Sie weg!» Und notfalls auch schreien, um die Umgebung auf sich aufmerksam zu machen.

Und was ist nachts, wie ist es mit den abendlichen Ausgängen? «Wir sagen: <Organisiert euch, geht miteinander!> Denn Täter bevorzugen Einzelpersonen», betont Sicherheitsfachmann Dutli. Von Pfeffersprays rät er ab, dagegen könne ein Personen- oder Schrällalarm durchaus nützlich sein. Den gibt es für 20 bis 30 Franken (in Geschäften für Haushaltswaren und Sicherheitsartikel oder in Migros-do-it-Abteilungen; siehe Marktplatz

auf Seite 49). Das handliche Ding sorgt durch seinen Höllenlärm im Ernstfall garantiert für Aufsehen.

### Selbstverteidigungskurse

Laut brüllen lernen kann man unter vielen andern Techniken auch in einem Selbstverteidigungskurs. Clivia Vogel und Livia Zaugg gehören zu jenen Trainerinnen, die für Pro Senectute in den Kantonen Schwyz und Aargau solche Kurse anbieten. Aus Erfahrung wissen sie, dass viele in der Altersgruppe der Seniorinnen und Senioren sofort an Überschlüge und Falltechniken denken und meinen, das sei nur etwas für Junge. Die Aussagen reichen von «Was soll ich da mit meinen Knieproblemen?» über «Mir fehlt es an Standfestigkeit und Beweglichkeit» bis hin zu «Ich bin sowieso wehrlos und habe keine Chance».

Dabei sind die Kurse zugeschnitten auf Leute auch mit eingeschränkter Beweglichkeit. Keine Überschlüge, sondern einfache Verhaltensstrategien und Verteidigungsmittel werden hier gelehrt. «Manche ältere Menschen gehen nicht einmal mehr tagsüber gerne aus dem Haus», sagt Livia Zaugg, die zusammen mit ihrem Mann unterrichtet. Die Kurse sollen helfen, sich im Alltag sicherer zu bewegen. Zum Beispiel: Warum nicht nachts nach der Theatervorstellung einfach fragen: «Dürfte ich mich Ihnen anschliessen? Oder geht jemand in Richtung Bahnhof?» Warum nicht einfach sagen: «Ich habe kein Geld dabei», wenn man um Wechselgeld angehauen wird? Ihre Kurse für Frauen und Männer ab 60 stossen jedenfalls auf Begeisterung. «Zwei Teilnehmerinnen zum Beispiel sind so froh, dass sie dank den Kurstipps nun für weniger als 50 Franken ein Vorhängeschloss für ihre Wohnungstüre gekauft haben.»

Auch bei Clivia Vogel lernen Frauen auf unterschiedlichste Weise mit der Angst umzugehen – im Bus, im Park, auf dem Heimweg, im Lift. Wer wachsam ist, spürt im Blickwinkel schneller, wenn jemand hinten folgt. Geübt werden auch Selbstvertrauen und Selbstsicherheit, Blickkontakt, Stimmeinsatz und Standfestigkeit oder, wie ein Schirm oder Stock richtig gehalten und notfalls als Waffe eingesetzt werden kann. «Mit zunehmender Selbstsicherheit wird die Angst kleiner – und die Opfergefahr auch», betont Clivia Vogel. Es freut sie, dass die





**Viele Frauen fürchten sich** in Trams oder Zügen. Ein gesundes Misstrauen und selbstsicheres Auftreten sind wichtig.

meisten Teilnehmerinnen sich sogar einen Fortsetzungskurs wünschen.

### Beziehungen pflegen

In Polizeikreisen befürwortet man solche Kurse. «Das ist sehr gut, sofern es sich um seriöse und gut geschulte Anbieter handelt», betont René Dutli. «In einem solchen Rahmen lernen die Teilnehmenden ihre eigenen Kräfte und Grenzen kennen.» Auch Jürg Müller von der Zürcher Stadtpolizei sieht es ähnlich: «Die Kurse können die Selbstsicherheit fördern und stärken. Wichtig aber ist, dass man kein falsches Sicherheitsgefühl bekommt und allenfalls zu mutig wird.»

Fachleute sind sich zudem einig: Natürlich kann man sein Haus für zehntausend Franken gänzlich gegen Einbruch sichern. Doch Sicherheit heisst auch, sich wohl fühlen in seiner Wohnung und Umgebung, ein gutes Beziehungsnetz pflegen und mit andern etwas unternehmen. Je enger der Kontakt in einer Siedlung, umso sicherer ist sie. Und vielleicht liesse sich da und dort für die abendlichen Ausgänge sogar ein nachbarlicher Begleitschutz organisieren.

Wichtig ist auch zu wissen: Das Risiko, dass ältere Menschen durch ein kriminelles Vergehen zu Schaden kommen, ist um ein Vielfaches geringer als durch einen Unfall. Sturzunfälle in Haushalt, Garten und beim Sport sind mit 83 Prozent in der Altersgruppe der Seniorinnen und Senioren die häufigste Unfallart laut bfu-Statistik und können schwere Folgen

haben. Sicherheit heisst also auch, seine Wohnumgebung in Sachen Stolperfallen und Rutschzonen unter die Lupe zu nehmen, sich ungeniert Stöcke zu kaufen, sich in Tram und Bus immer sofort und gut festzuhalten. ■

Bitte beachten Sie die Tipps auf der nächsten Seite sowie «Im Alter hindernisfrei wohnen» auf Seite 52.

## UMFRAGE

Liebe Leserin, lieber Leser

Gibt es Unsicherheiten, Ängste, die Ihnen den Alltag erschweren? Was wünschen Sie sich, um sich sicherer zu fühlen? Leiden Sie darunter, dass Unsicherheitsgefühle Ihre Bewegungsfreiheit einschränken? Gehören Sie zu jenen, die wenig Angst haben, oder vielleicht zu jenen, die sich nachts nicht mehr auf die Strasse wagen?

Was unternehmen Sie gegen Ihre Angst? Kennen Sie besondere Schutzmassnahmen, die Ihnen hilfreich scheinen? Haben Sie schon einen Selbstverteidigungskurs besucht? Gibt es in Ihrer Umgebung eine Art Nachbarschaftshilfe für mehr Sicherheit? Sind Sie selber schon Opfer einer Straftat geworden? Wie hat diese Erfahrung Sie geprägt, verhalten Sie sich seither anders?

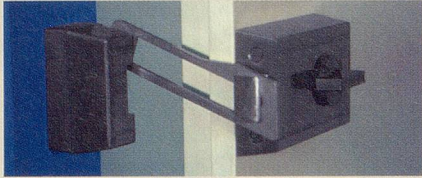
Bitte senden Sie Ihre Zuschrift an: Redaktion Zeitlupe, Umfrage, Postfach 642, 8027 Zürich. Jede veröffentlichte Antwort wird mit 20 Franken belohnt. Einsendeschluss ist der 17. Juni 2002.



TIPPS UND INFORMATIONEN

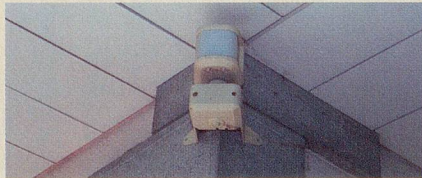
**SICHER DAHEIM**

- Keine offenen (Balkon-)Türen und Parterrefenster (Einschleichdiebe)



BILDER ZVG

- Sperrbügel oder Kettenschloss an Haus- bzw. Wohnungstüre montieren
- Türkontrolle durch Fenster, Spion oder Gegensprechanlage
- Grundsätzlich keine Unbekannten in die Wohnung lassen
- Gute Beleuchtung im und ums Haus (Täter scheuen Licht)
- Zeitschaltuhr sorgt für Licht bei Abwesenheit



- Bewegungsmelder (schaltet Licht ein, wenn sich jemand dem Haus nähert)
- Wenig Geld und Wertsachen im Haus haben
- Gute Nachbarschaftsbeziehungen pflegen



- Täglich Briefkasten leeren
- Postlagerung während der Ferien
- Misstrauisch sein gegenüber Trickbetrügern an Türe, Telefon und unterwegs

**SICHER UNTERWEGS**

- Selbstbewusst, wach und aufmerksam unterwegs sein
- Menschen im Umfeld (in Bus, Bank ...) wahrnehmen
- Dunkle, einsame Zonen und Unterführungen meiden
- Genaue Wegkenntnisse (Zufluchtsmöglichkeiten wie Restaurant, Spital usw.)
- Wenig Wertsachen in (Hand-)Taschen, notfalls dem Angreifer überlassen
- Handtasche nur über Schulter hängen (nicht quer über die Brust, Verletzungsgefahr)
- Gelder, Schlüssel usw. in Innentaschen mit Reissverschluss oder in Gürteltaschen
- Keine Portemonnaies in Einkaufswagen und -körbe legen
- Vorsicht im Gedränge (Trickdiebe)
- Auf bargeldlosen Zahlungsverkehr umstellen
- Bei Bankgeschäften auf Personen achten, die einen speziell beobachten
- Für grössere Geldbeträge an Diskretschalter oder in Begleitung gehen
- Alltagswaffen kennen und einsetzen (wie Schirm, Stielkamm, Kugelschreiber, Stein, lautes Brüllen, Kratzen, Fusstritte, Zähne)
- Schriallarm kaufen (siehe Seite 49)
- Handy griffbereit, eventuell schon auf Nr. 117 eingestellt
- Nachts in Bus und Tram in Fahrernähe, nicht allein in Zugabteil sitzen
- Im Zweifelsfall: miteinander statt allein unterwegs sein, sich organisieren

**BERATUNGSSTELLEN**

Die Sicherheitsberatungsstellen sind eine kostenlose Dienstleistung der städtischen

und kantonalen Polizeikorps. Sie stehen Privatpersonen, Firmen und Organisationen bei Sicherheitsfragen aller Art zur Seite. Die regionalen Adressen von Opferhilfe und Nottelefon kann Ihnen auch die Polizei vermitteln. Dargebotene Hand – Telefon 143. Beratungsstellen der Kantonalen Pro-Senectute-Organisationen (die Telefonnummern finden Sie vorne eingeklebt in jeder Ausgabe der Zeitlupe).

**BROSCHÜREN**



Die Schweizerische Koordinationsstelle für Verbrechensprävention in Neuchâtel ist im Auftrag der Polizei die Herausgeberin der drei folgenden Broschüren. Sie können die Broschüren kostenlos bei der Zeitlupe bestellen oder bei jedem Polizeiposten anfordern.

- «Sicherheit im Alter» – Enthält auf 15 Seiten übersichtlich und anschaulich die wichtigsten Risiken und Schutzmassnahmen für Frauen und Männer im Seniorenalter.
- «Polizeilicher Sicherheitsratgeber» – 64-seitige Übersicht mit Tipps von A bis Z für alle Bevölkerungsgruppen, besonders auch für Frauen und Mädchen (Sexualdelikte).
- «Einbruch – nicht bei mir!» – Im Zentrum des 28-seitigen Ratgebers stehen Schutzmassnahmen gegen Einbrüche, besonders in Ein- und Mehrfamilienhäuser.

Den Bestelltalon finden Sie auf Seite 60.

INSERATE

**DELWA STAR®**  
In Switzerland and Worldwide

Mittels pulsierender Wärme-Therapie können Sie Ihre Prostata-Probleme einfach und bequem zu Hause kurieren. Eine bewährte Methode aus vergangener Zeit, wurde mit modernster Mikro-Elektronik auf den neusten Stand gebracht. Klinische Tests weisen eine **Erfolgsquote** von bis zu **80 %** auf.

**Prostata-Leiden? Delwa Star H+P**

Erhältlich in Apotheken.  
**Vertrieb:** ZEWA AG  
6052 Hergiswil  
www.zewa.com  
info@zewa.com  
CE 1122 Art. 61210

**ZEWA GROUP**  
IHRER GESUNDHEIT ZULIEBE

**Gutschein**  
für einen Hör-Test mit **Gratis-Kaffee**

**HÖR-BERATUNGEN**  
**Ray Ebnöther** (seit 1972)

**Zürich-Schaffhauserplatz**  
neben Migros, Schaffhauserstr. 75  
**8042 Zürich**  
Tel. 01-363 01 33

**Zürich-Oerlikon**  
Sternen Oerlikon, Schaffhauserstr. 352  
**8050 Zürich**  
Tel. 01-310 86 86