

Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 76 (1998)
Heft: 11

Rubrik: Zeitlupe Umfrage : Sicherheit im Alltag

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. 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. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

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. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

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. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 20.01.2026

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

Gerade für Frauen ist es noch viel zu wenig selbstverständlich, sich körperlich und verbal zu wehren, denn Selbstsicherheit und Selbstbehauptung galten lange als unweiblich. Deshalb müssen viele Frauen Selbstbehauptungstechniken regelrecht erlernen und üben. Um selbstsicher aufzutreten, muss man keineswegs jugendlich-athletisch aussehen. Auch als hochbetagte, zarte oder gebrechliche Frau können Sie sehr viel Energie ausstrahlen.

Wenn man tatsächlich doch einmal angegriffen wird, sollte man als erste Waffe die Stimme einsetzen. Brüllen Sie sofort tief aus dem Bauch heraus los! Das lindert den ersten Schreck, schockt den Täter und macht andere Leute auf die Situation aufmerksam. Schreien können Sie in jedem Alter. Ihre Stimme haben Sie immer dabei.

Ein weiterer, etwas spezieller Tipp: Führen Sie in ungemütlichen Gegenden stets einen faustgrossen Stein mit sich, um im Falle eines Angriffs eine Fensterscheibe einzuwerfen. Klirrendes Glas und der Ruf «Feuer!» schrecken auch die Leute auf, die bei einem Hilfeschrei (leider) nicht reagieren, und veranlassen den Täter zur Flucht.

Im hier gezeigten Überfall in einer Unterführung stellt sich natürlich ganz generell die Frage, wieso solch unüber-

sichtliche Unterführungen überhaupt gebaut werden. Als ob es selbstverständlich wäre, wird Frauen und älteren Menschen zugemutet, Umwege in Kauf zu nehmen. Schreiben Sie Ihrer Zeitung, wenn Ihnen bauliche Massnahmen als Zumutung erscheinen. Und unterstützen Sie fortschrittliche Politikerinnen und Politiker. So erhält Ihre Stimme – auch im übertragenen Sinn – Gewicht.

Angst vor Kriminalität

Wer hat eigentlich Interesse an der Angst?

Das Abschlusswort zum Thema überlassen wir Eva Wyss, der Programmleiterin des Nationalen Forschungsprogrammes Gewalt im Alltag (NFP 40). Als frühere Journalistin und studierte Kriminologin weiss sie, wovon sie spricht, wenn sie behauptet, dass die weit verbreitete Angst vor der Kriminalität heute von vier verschiedenen Interessengruppen bewusst dramatisiert wird. Bei der Sicherheitsindustrie ist es offensichtlich: sie schürt Ängste, um ihre Schlösser und Alarmanlagen zu verkaufen. Auch gewisse Politiker haben ein Interesse daran, den Leuten Angst zu

Sicherheit im Alltag

Liebe Leserinnen und Leser

In fast jeder Runde älterer Menschen findet sich jemand, der sich einmal in grosser Gefahr erfolgreich verteidigte. Und mit welch phantasievollen Mitteln! Das geht vom lauten Stossgebet bis zum Gegenangriff mit Kaktus. Da es Mut machen kann, von solchen Erlebnissen zu hören, möchten wir Sie auffordern, uns davon zu berichten, auch im Sinn einer Ergänzung unserer Tipps für mehr Sicherheit.

Bitte schreiben Sie uns. Ihr Brief sollte bis am 13. November bei uns eintreffen und nicht mehr als eine A4-Seite umfassen.

Jeder veröffentlichte Brief wird mit 20 Franken honoriert. Die Redaktion behält sich vor, die Briefe zu kürzen.

*Zeitlupe, Leserumfrage,
Postfach 642, 8027 Zürich,
Fax 01 283 89 10,
E-Mail: zeitlupe@pro-senectute.ch*

Bücherliste

Senioren im Strassenverkehr. Ein Beitrag zur Formulierung künftiger verkehrspsychologischer Aufgaben. / Bächli-Biétry, Jacqueline. Bern: Schweizerische Vereinigung für Verkehrspsychologie 1993. 112 S. (40.3.942)

Sicher statt wehrlos! Gefahren erkennen, vorbeugen und überwinden. Strategien für ältere Menschen. / Seisselberg, Klaus; Mario Anke. Stuttgart: Trias 1995. 190 S. ISBN 3-89373-320-5 (40.3.846)

Sicherheit für Senioren. Gegen Angst und Gewalt. Bonn: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend 1997. 46 S. ISBN 3-929317-22-2 (12.5.78)

Dem Täter keine Chance. Ein Kriminalitätsratgeber für ältere Menschen und ihre Angehörigen. Kawelowski, Frank. Dorsten: Selbstverlag 1997. 167 S. ISBN 3-00-001298-2 (51.2.888)

Typische Verhaltensweisen und Einstellungen von älteren Fussgängern. Pilotstudie. Biner, Caroline; Uwe Ewert. Bern: Schweizerische Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu 1994. 51 S. (40.3.831)

Diese Literatúrauswahl wurde zusammengestellt von der Bibliothek der Pro Senectute Schweiz. Die Bücher und Broschüren sind im Buchhandel oder bei den angegebenen Organisationen erhältlich, sie können aber auch bei der Bibliothek gegen einen kleinen Unkostenbeitrag ausgeliehen werden (Signatur in Klammer).

Die Bibliothek befindet sich an der Lavaterstrasse 44, Zürich-Enge
Öffnungszeiten: Mo–Fr 9–11.30 und 13.30–16 Uhr, Tel. 01 283 89 81.

machen, um diese Angst für ihre (nicht besonders hehren) Zwecke zu instrumentalisieren. Sogar die Polizei kann von der Unsicherheit profitieren: sie kann mehr Mittel und Personal zur Garantierung der Sicherheit der Bürger fordern. Und dann sind noch die Medien, die mit dem Thema Angst und Kriminalität ihre Auflagen steigern wollen. Die Zeitlupe präsentiert das Thema Sicherheit im Alltag bewusst nicht so, dass die Panik weiter erhöht wird. Wir wollen Sie vielmehr ermutigen, sich zu wappnen, vermehrt fröhlich auszugehen und sich dann Themen zuzuwenden, die nicht so hochgespielt, dafür gesellschaftlich gesehen vielleicht wichtiger sind. ■

Fotos:

Für die Fotos von Konrad Baeschlin haben sich Martha Ley, Hedwig Recher, Edith Schöpflin und Madeleine Weber aus Basel zur Verfügung gestellt.