

ARAG Verbraucherinformation

Düsseldorf, 14.11.2025 1/3



Sicher im Dunkeln nach Hause kommen

ARAG Experten mit Tipps für einen sicheren Heimweg in der dunklen Jahreszeit

Wenn die Tage kürzer werden, liegt der Heimweg oft im Dunkeln. Viele Menschen, vor allem Frauen, fühlen sich abends unsicher und meiden daher bestimmte Orte oder Verkehrsmittel, sobald es dunkel wird. Und das nicht ohne Grund: Laut Bundeskriminalamt wurde fast jede dritte Frau bereits Opfer eines Sexualdelikts. Die ARAG Experten geben Tipps, wie der Heimweg auch in der dunklen Jahreszeit sicherer werden kann.

Mit offenen Augen durch die Nacht

Vor allem nachts geht es darum, aufmerksam zu bleiben und seine Umgebung im Auge zu behalten. Daher raten die ARAG Experten beispielsweise davon ab, über Kopfhörer Musik zu hören. Zudem könnte es hilfreich sein, sich vorab über die Route Gedanken zu machen: Gibt es Kioske, Restaurants, Bars oder Geschäfte, die noch geöffnet und im Notfall gut erreichbar sind? Und wer es laut mag: Ein batteriebetriebener Taschenalarm, der auf Knopfdruck einen lauten Alarmton von sich gibt, passt in jede Tasche und kann mögliche Angreifer abschrecken.

Begleiter für den Heimweg

Wenn Freundin, Kumpel oder Partner nicht anwesend sind, sobald der Heimweg angetreten wird, könnte ein Telefonat helfen, sich sicherer zu fühlen. Was aber, wenn bereits alle schlafen? Die ARAG Experten empfehlen in diesen Fällen das Heimwegtelefon. Hier sitzen Ehrenamtler am Telefon und unterhalten sich mit den Anrufern, bis sie sicher zu Hause sind. Aufgenommen werden Name, Telefonnummer und Route, auf der der Anrufer unterwegs ist. Während des Telefonats verfolgen die Mitarbeiter den Heimweg über eine Karte und wissen so zu jeder Zeit, wo sich der Gesprächspartner befindet. Im schlimmsten Fall könnte daher auch umgehend die Polizei mit konkreten Ortsangaben informiert werden.

Die nächtlichen Helfer erreicht man unter der 0 30 – 12 07 41 82 von Sonntag bis Donnerstag von 21 Uhr bis Mitternacht sowie am Freitag und am Samstag von 21 bis um 3 Uhr morgens. Der Service finanziert sich über Spenden und ist daher kostenlos. Es fallen lediglich die Telefongebühren des jeweiligen Mobilfunkanbieters an. Wer sich selbst engagieren möchte, kann sich online bewerben. Telefonisten benötigen lediglich einen zuverlässigen Computer mit einem Mikrofon oder ein Headset. Übrigens: Nicht nur Frauen dürfen das Heimwegtelefon nutzen.

„Schlumpfspray“ als Markierung?

Das großflächige Versprühen von blauer Farbe auf Haut oder Kleidung mittels des

ARAG Verbraucherinformation

Düsseldorf, 14.11.2025 2/3



sogenannten „Schlumpfsprays“ mag auf Social Media harmlos wirken, rechtlich ist es jedoch heikel. Wer einen anderen Menschen ohne dessen Zustimmung dauerhaft kennzeichnet, läuft Gefahr, strafrechtlich belangt zu werden: Je nach Intensität kann das Verhalten den Tatbestand der Körperverletzung erfüllen, an der Kleidung oder persönlichen Gegenständen Sachbeschädigung begründen oder als Nötigung bzw. Beleidigung gewertet werden. Darüber hinaus ist das gezielte „Markieren“ und anschließende Öffentlichmachen eines Tatverdächtigen eine Form der Selbstjustiz. Die ARAG Experten raten daher dringend davon ab, derartige Sprays zu verwenden und stattdessen die Strafverfolgung den zuständigen Behörden zu überlassen.

Pfefferspray-Einsatz nur zur Notwehr

Anders sieht es beim klassischen Pfefferspray aus. Dieses darf in Deutschland grundsätzlich zwar nur zur Tierabwehr frei verkauft werden. Liegt aber ein Notwehrfall vor, ist der Einsatz unter Umständen erlaubt. Doch der Rahmen ist eng: Denn nach Paragraph 32 Strafgesetzbuch ist Notwehr die Abwehr eines gegenwärtigen, rechtswidrigen Angriffs. Das bedeutet: Nur wenn tatsächlich eine unmittelbare Bedrohung besteht, darf man sich mit geeigneten Mitteln wehren, also auch mit Pfefferspray. Allerdings warnen die ARAG Experten vor dem Verhältnismäßigkeitsprinzip: Die Abwehrhandlung darf nicht über das hinausgehen, was zur Verteidigung erforderlich ist. Wer Pfefferspray leichtfertig einsetzt, riskiert eine Anzeige wegen Körperverletzung.

Selbstverteidigung – was ist erlaubt?

Neben Hilfsmitteln ist auch körperliche Selbstverteidigung erlaubt, solange sie der Abwehr eines aktuellen Angriffs dient. Kurse in Selbstverteidigung oder Deeskalation können helfen, in Stresssituationen handlungsfähig zu bleiben. Erlaubt ist grundsätzlich alles, was zur Verteidigung erforderlich und verhältnismäßig ist. Angefangen beim Wegstoßen bis hin zum Einsatz von Gegenständen zur Abwehr. Wichtig ist laut ARAG Experten, dass die Handlung nicht auf Vergeltung gerichtet ist. Wer etwa einen fliehenden Angreifer verfolgt und verletzt, handelt nicht mehr in Notwehr.

Sichtbar und sicher unterwegs

Aber auch die richtige Kleidung kann helfen, nachts besser erkannt zu werden: Helle, reflektierende Stoffe oder Zubehör mit Leuchtstreifen machen Fußgänger und Radfahrer für Autofahrer sichtbar. Reflektierende Armbänder, Schirme oder Taschen erhöhen die Sichtbarkeit zusätzlich.

Weitere interessante Informationen unter:

<https://www.arag.de/versicherungs-ratgeber/>

ARAG Verbraucherinformation

Düsseldorf, 14.11.2025 3/3



Sie wollen mehr von den ARAG Experten lesen oder hören?
Dann schauen Sie im [ARAG newsroom](#) vorbei.

Ihre Ansprechpartnerin

Jennifer Kallweit

Konzernkommunikation/Marketing ARAG SE

Fachreferentin Kommunikation/Verbraucher-PR

Telefon: 0211 963-3115

E-Mail: Jennifer.Kallweit@ARAG.de www.ARAG.com

Sie möchten unsere Verbraucher-Informationen nicht mehr erhalten? Melden Sie sich [hier](#) ab.

Die ARAG ist das größte Familienunternehmen in der deutschen Assekuranz und versteht sich als vielseitiger Qualitätsversicherer. Sie ist der weltweit größte Rechtsschutzversicherer. Aktiv in insgesamt 19 Ländern – inklusive den USA und Kanada – nimmt die ARAG über ihre internationalen Niederlassungen, Gesellschaften und Beteiligungen in vielen internationalen Märkten mit ihren Rechtsschutzversicherungen und Rechtsdienstleistungen eine führende Position ein. Ihren Kunden in Deutschland bietet die ARAG neben ihrem Schwerpunkt im Rechtsschutzgeschäft auch eigene einzigartige, bedarfsorientierte Produkte und Services in den Bereichen Komposit und Gesundheit. Mit mehr als 6.100 Mitarbeitenden erwirtschaftet der Konzern ein Umsatz- und Beitragsvolumen von über 2,8 Milliarden €.

ARAG SE ARAG Platz 1 · 40472 Düsseldorf **Aufsichtsratsvorsitzender** Dr. Dr. h. c. Paul-Otto Faßbender
Vorstand Dr. Renko Dirksen (Vorsitzender) · Dr. Matthias Maslaton · Wolfgang Mathmann · Dr. Shiva Meyer ·
Hanno Petersen · Dr. Joerg Schwarze

Sitz und Registergericht Düsseldorf · HRB 66846 · USt-ID-Nr.: DE 119 355 995