

Selbstverteidigung braucht Selbstbehauptung

Standards für Selbstbehauptungskurse

KURSE FÜR

MÄDCHEN UND JUNGEN

FRAUEN UND MÄNNER

MÄDCHEN UND FRAUEN MIT BEHINDERUNG

TRANS* UND INTER*PERSONEN

ÄLTERE MENSCHEN

Inhalt

Vorwort 2

Definitionen

Dies ist für alle Kurse wichtig! 2

Grundlagen und Ziele

Kursinhalte

Kompetenzen von Kursleitungen

Rahmenbedingungen

Menschen sind gleich – Menschen sind anders 9

Dies ist für Angebote mit Frauen und Mädchen wichtig

Dies ist für Angebote mit Männern und Jungen wichtig

Dies ist für Angebote mit Frauen und Mädchen mit Behinderung wichtig

Dies ist für Angebote mit Kindern und Jugendlichen wichtig

Dies ist für Angebote mit Trans* und Inter* Personen wichtig

Dies ist für Angebote mit älteren Menschen wichtig

Selbstverteidigung braucht Selbstbehauptung. Kurse zur Selbstbehauptung brauchen Standards

Viele Menschen wollen sich vor Übergriffen und Gewalt besser schützen können. Sie suchen gute Kurse zur Selbstverteidigung und Selbstbehauptung. Für sich, für ihre Kinder oder für Gruppen, mit denen sie zu tun haben. Der Angebotsmarkt ist vielfältig. Es ist nicht leicht einzuschätzen, was hinter den Angeboten konkret steht. Was ist „Selbstverteidigung“, was „Selbstbehauptung“? Was verspricht der Kurs und hält er, was er verspricht? Was lernen meine Kinder und was können sie am Ende? Wo gibt es Kurse, die zu mir passen, meine Lebenssituation und meine Bedürfnisse berücksichtigen, und in denen ich mich gut aufgehoben fühle? Wenn ich mit einer Behinderung oder Beeinträchtigung lebe, sexualisierte Übergriffe als Frau oder Mädchen erlebt habe oder es nicht einfach finde, mich als Junge, als Mann zu behaupten.¹

Diese und andere Fragen stellen Menschen, die sich besser verteidigen und behaupten wollen und Eltern, Engagierte aus Sportvereinen, Lehrkräfte oder Fachkräfte aus der Arbeit mit Menschen mit Behinderungen. Als Projektgruppe haben wir unsere unterschiedlichen Erfahrungen zusammengebracht. Das Ergebnis sind die vorliegenden Standards „Selbstverteidigung braucht Selbstbehauptung“. Besonders wichtig ist uns deutlich zu machen, dass Angebote für Frauen, Frauen und Mädchen mit Behinderung, Mädchen und Jungen eine besondere Fachlichkeit brauchen. Geschlechtergerechte Angebote für Frauen und Mädchen haben mittlerweile eine langjährige Geschichte. Hierzu gibt es Konzepte und Erfahrungen. Lücken und Leerstellen finden sich vor allem, wenn es um geschlechterreflexive Angebote für Trans* und Inter* Personen, Männer oder ältere Menschen geht. Die besonderen Belange dieser Personengruppen haben wir aufgenommen, in der Hoffnung, dass sich zukünftig hier mehr bewegt. Einen Anspruch auf Vollständigkeit haben wir nicht.

Gewalt ist...

Es geht um Gewalt und um Übergriffe. Das meint mehr als nur körperliche Attacken. Gewalt findet nicht nur in der Öffentlichkeit, sondern oftmals im Privaten statt. Gewalt ist nicht immer laut und sichtbar. Auch Demütigungen, Beleidigungen, Missachtung und Diskriminierung sind Formen von Gewalt. Alltägliche Grenzverletzungen, sexualisierte Gewalt und Gewalt im sozialen Umfeld, auf der Arbeit oder in Institutionen werden oft nicht als solche wahrgenommen, verharmlost oder bewusst verschwiegen.

Selbstverteidigung setzt Selbstbehauptung voraus

Lange haben wir uns damit beschäftigt, was „Selbstverteidigung“ bedeutet, wo der Unterschied zur Selbstbehauptung ist und wie Kampfsportarten ins Bild passen. **Selbstverteidigung setzt Selbstbehauptung voraus – ohne Selbstbehauptung keine Selbstverteidigung:** das ist Kern dieser Standards. An Selbstsicherheit und innerer Stärke zu arbeiten ist die Voraussetzung, um sich gegen Übergriffe und Gewalt behaupten zu können. Einfach erlernbare Techniken zur Selbstverteidigung unterstützen, können dies aber nicht ersetzen. Menschen, die z.B. über viele Jahre regelmäßig Kampfsport machen, können die erlernten Techniken auch gegen körperliche Attacken nutzen. Dies können die meisten Menschen nicht mit einem Kurs „Selbstverteidigung“ erreichen. Und Kinder brauchen in besonderer Weise die Klarheit: Nur der Täter/die Täterin trägt die Verantwortung! Kein Kind kann sich letztlich selbst vor Gewalt von Erwachsenen schützen.

Sexualisierte und andere Formen von Übergriffen und Gewalt sind alltäglich, insbesondere für Frauen und Mädchen. Selbstbehauptung und Selbstverteidigung sind daher wichtige Strategien zur Selbstbestimmung und Gewaltprävention. Angebote zur Selbstbehauptung können unterschiedliche Schwerpunkte haben: es gibt Orientierungskurse, Grundkurse, längerfristige Trainings. Es gibt Kurse, in denen es vor allem darum geht, sich vor Übergriffen schützen und auch verteidigen zu können. Einige Kurse gehen über die Situation von Einzelnen hinaus und befassen sich mit gesellschaftlichen Bedingungen von Gewalt. Hier geht es dann auch darum, was wir tun können, damit Übergriffe unwahrscheinlicher werden.

Für all diese Kurse haben wir Grundregeln beschrieben. Wir hoffen, dass sie sowohl diejenigen, die Kurse anbieten, nützlich und ermunternd finden, als auch diejenigen, die gute Kurse für sich oder andere suchen. Hier finden Sie Ziele und Inhalte, was Kursleitungen wissen und können sollten und Rahmenbedingungen für gute Angebote von Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Wir hoffen, Menschen damit etwas an die Hand geben, um die Vielfalt der Angebote besser einschätzen zu können und wollen zugleich Fachleute ermuntern, zur Qualität von Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskursen beizutragen. *Die Projektgruppe*

¹ Geschlecht ist kein in sich abgeschlossenes und unveränderbares Identitätsmodell. Es gibt unterschiedliche geschlechtliche und sexuelle Identitäten. Nicht alle werden mit den Begriffen „Mann“, „Frau“, „Mädchen“ und „Junge“ erfasst. In diesem Text werden diese Begriffe verwendet, wenn das Geschlecht „männlich“ oder „weiblich“ von Bedeutung ist. Ansonsten wird der Unterstrich_ genutzt, er umfasst alle Personen.

Definitionen .

Selbstbehauptung bedeutet, sich der eigenen Grenzen, eigenen Integrität, der eigenen Intimsphäre und Rechte bewusst zu sein. Diese sind bei Menschen sehr unterschiedlich. Selbstbehauptung meint, diese Grenzen auch in einer Übergriffs- oder Konfliktsituation klar zu haben und dies deutlich machen zu können. Das kann geschehen durch: Grenzen setzen, entschiedene Körpersprache/Artikulation/Gebärdensprache, Schreien, selbstbewusstes Auftreten, durch das Holen von Hilfe oder andere Strategien. Die Begriffe „*Selbststärkung*“ und „*Selbstsicherheit*“ werden ebenfalls verwendet. Sie beschreiben ein gutes Selbstwertgefühl und Durchsetzungsfähigkeit. Dazu gehört, eigene Bedürfnisse zu kennen und benennen zu können, die Entwicklung von Ich-Stärke, die Entdeckung persönlicher Ressourcen und der Mut, sich anderen anzuvertrauen.

Selbstverteidigung im engeren Sinn meint, sich mit bestimmten Techniken in einer Notsituation körperlich zur Wehr zu setzen und die angreifende Person abzuwehren. Ziel ist dabei vor allem, sich in Sicherheit bringen zu können. Hier geht es um bedrohliche und (lebens-)gefährliche Situationen. Im weiteren Sinn geht es bei Selbstverteidigung auch um alle Formen von Missachtung, Grenzverletzungen und Angriffen, also auch Beleidigungen oder Demütigungen.

In diesen Standards geht es um Angebote zur Selbstbehauptung, die auch konkrete Selbstverteidigungsanteile haben. Und es geht um Selbstverteidigung, dessen Grundlage Selbstbehauptung ist. Verwendet wird hier vor allem der Oberbegriff „Selbstbehauptung“.

Kampfsport geht von gleich starken Partner_innen aus. Es gibt Reglements und klare Settings. Dies ist in einer Selbstverteidigungssituation ganz anders. Kampfsporttechniken sind aber auch im Ernstfall einsetzbar – wenn sie gegen lebenswichtige Punkte gerichtet sind und mit Trefferwirkung ausgeführt werden. Dabei ist zu beachten, dass sich Selbstverteidigungs- und Kampfsportstrategien unterscheiden können: Kampfsport ist unterteilt in Sport (nach oft publikumswirksamen Regeln, ohne zu verletzen und ohne Prioritäten, was die Wirksamkeit angeht) und traditionellen Kampfsport. Dieser ist auf lebenslanges Lernen, Details, Persönlichkeitsschulung, Trefferwirkung angelegt. Hier steht im Focus, sich körperlich zur Wehr zu setzen. Kampfsportstrategien sind langfristig eine gute Ergänzung zu Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskursen, können diese aber nicht ersetzen.

Dies ist für alle Kurse wichtig!

Im Folgenden geht es um Grundlagen, Ziele und Inhalte. Es geht darum, was Kursleitungen wissen und können sollten und was sie brauchen, um ihre Kurse gut gestalten zu können. Für die Erstellung der Standards konnten wir auf Konzepte und langjährige Erfahrungen aus der Arbeit mit Frauen und Mädchen sowie mit Kindern und Jugendlichen zurückgreifen. Diese Grundlagen gelten für alle Kurse zur Selbstbehauptung/Selbstverteidigung.

Grundlagen

Expert_innen in eigener Sache

Die Kurse setzen an den Lebensumständen und Erfahrungen der Teilnehmenden an. Sie richten sich an ihren Sichtweisen, Stärken und Verhaltensmöglichkeiten aus. Betroffenen von Gewalt wird geglaubt. Ihre Wahrnehmung wird ihnen nicht abgesprochen.

Jedes Angebot hat ein Konzept

Teilnehmende wissen, was im Kurs vorgesehen ist. Sie wissen auch, was nicht möglich ist. Kurse können Impulse setzen. Jeder Kurs hat Grenzen. Er ersetzt kein regelmäßiges Training oder Psychotherapie. Die Kurskonzepte berücksichtigen die Vielfalt der Aspekte, die zum Thema Gewalt gehören: Sie arbeiten sowohl mit Informationen und als auch mit konkreten Übungen. Sie vermitteln Grenzverletzungen und Gewalt auch im sozialen Kontext. Die vorgesehenen Stunden passen zum Konzept.

Gewalt ist kein individuelles Problem

Frauen, Männer, Mädchen, Jungen, Trans*, Inter*Personen, Menschen mit Behinderung leben in (Macht)Verhältnissen, in denen ihnen ganz unterschiedliche gesellschaftliche Plätze zugewiesen werden. Dies bringt hierarchische Strukturen und verschiedenste Erfahrungen von Diskriminierung, Gewalt und persönlichen und institutionellen Abhängigkeiten mit sich. Diese können bei Menschen zu brüchiger Selbstsicherheit und fehlendem Durchsetzungsvermögen führen. Bei Gewalt und Übergriffen und den darin entstehenden Gewaltdynamiken spielt dies eine wichtige Rolle. Täter_innen nutzen dies. Besondere Hürden beim Durchbrechen solcher Dynamiken, verinnerlichte Schuld-, Scham- und Ohnmachtsgefühle und ihr gesellschaftlicher Kontext sind wichtige Themen. Kursleitungen müssen sich daher mit geschlechtsbezogenen Grenzverletzungen, Übergriffen und Gewalt auskennen. Sie wissen um weitere Diskriminierungen aufgrund von Herkunft (sozial oder ethnisch), Alter oder Behinderung.

Vertraulich, freiwillig, ohne Bewertung

Vertraulichkeit gilt für alles, was im Kurs passiert. Alle Beteiligten verständigen sich darüber zu Beginn eines Kurses. Alles im Kurs ist freiwillig. Kursleitungen vermeiden bewusst Gruppendruck und verhindern, dass Teilnehmende mitmachen, obwohl sie dies nicht möchten. Teilnehmende werden nicht bewertet oder gar sanktioniert. Leistungsabfragen oder Leistungsprüfungen finden nicht statt.

Ziele

Teilnehmende stärken

Kurse zur Selbstbehauptung erhöhen die Selbstsicherheit und die persönlichen Möglichkeiten der Einzelnen. Jede Situation ist anders. Es gibt keine Patentrezepte und keine Sicherheitsversprechen. Die Kurse sensibilisieren für eigene Grenzen. Sie vermitteln ein Repertoire, wie Teilnehmende mit Grenzverletzungen und Gewalt umgehen können. Sie helfen bei der Suche nach individuellen Lösungen. Erfahrungen der eigenen Handlungskompetenz machen dabei Mut. Die Grundhaltung im Kurs ist: Ich habe das Recht Nein zu sagen, mich zu wehren und meine Integrität und mein Leben zu schützen.

Keine Pflicht zur Gegenwehr

Sich zu wehren, kann sehr unterschiedlich aussehen. Es bedeutet, die eigenen Stärken zu erkennen. Und es ist eine Möglichkeit und ein Recht, keine Pflicht. Die Verantwortung für einen Übergriff, eine Gewalttat bleibt beim Täter, bei der Täterin. Kursteilnehmende erfahren, in welchen Situationen sich deutlich zu wehren sehr wahrscheinlich zum Erfolg führt.

Kursinhalte

Raum für Erfahrungen bieten

Recht und Gesetz sind das Eine, der soziale Alltag ist immer auch anders. Vorstellungen über persönliche Grenzen werden sozial ausgehandelt. Je nach Status ist es unterschiedlich, was Menschen an Grenzverletzungen zugemutet wird und wer was z. B. gegenüber Frauen oder Kindern tun darf. Diese Vorstellungen wirken: unbewusst und oft unsichtbar. Kurse zur Selbstbehauptung machen möglich, dies zu erfahren und bewusst zu machen. Dazu gehört: *Sensibilisierung für alle Formen von Gewalt und Empathie für diejenigen, die Gewalt erfahren. Die eigenen Ängste annehmen. Grenzverletzungen frühzeitig wahrzunehmen.* Es ist wichtig, sich im geschützten Rahmen ausprobieren zu können und die eigene Intuition, Erfahrung und Gefühle in verletzenden Situationen nutzen zu können. Die Gruppe spielt eine wichtige Rolle. Über den Austausch mit anderen auch zu schwierigen Themen wie der eigenen Angst können Teilnehmende lernen, mit Angst umzugehen, sich zu verteidigen und die eigene Integrität dabei zu wahren.

Wissen vermitteln

Kurse zur Selbstbehauptung vermitteln grundlegende und zielgruppengerechte Informationen zu Formen und Vorkommen von Grenzverletzungen und Gewalt: Täter_innenstrategien; öffentlicher Umgang mit Gewalt; Mythen und Schuldzuweisungen; Dynamiken von Gewalt; Rechtsgrundlagen zu Selbstbestimmungsrechten, Strafrecht, Gewaltschutzgesetz, Allgemeines Gleichbehandlungsgesetz (AGG) und Fragen von Notwehr/-hilfe, „Festnahmerecht für Jedermann“ und Unterlassene Hilfeleistung. Dazu gehören auch kriminalpolizeiliches Wissen zur Effektivität von Gegenwehr und Kenntnisse zu Verfahren und Folgen angezeigter Vergewaltigungen und anderer Gewaltstraftaten. Kursteilnehmende können so erlebte Übergriffe und Gewalt besser einordnen und verstehen. Das Bewusstsein für Täter oder Täterinnen aus dem sozialen Umfeld wird geschärft, die überproportionale Angst vor Unbekannten realistischer einschätzbar.

Handwerkszeug vermitteln und üben

Kurse zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung vermitteln konkrete Handlungsmöglichkeiten bei *Übergriffen oder Gewalt* und üben diese ein. Dazu gehören sprachliche, körperliche, körpersprachliche Möglichkeiten der Selbstbehauptung (Haltung, Atem- und Stimmübungen, Standfestigkeit, Mimik, Blick) und das Experimentieren mit und Einüben von einfachen und wirkungsvollen Selbstverteidigungstechniken, wie z. B. Tritte, Schläge, Rollstuhltechniken, Befreiungen aus Griffen und Umklammerungen. Teilnehmende lernen, Selbstverteidigungstechniken und Selbstverteidigungsmittel wie Pfefferspray, erlaubnisfreie Waffen, Schlagwaffen, Messer zu bewerten.

Wer sagt was? Was kommt beim Gegenüber an, wird gehört? Mit welchem „Ohr“, welchen Antennen? Wie wirkt, was ich sage oder wie ich mich gebe? Grundlagenwissen zu verbaler und nonverbaler Kommunikation gehört zu jedem Kurs.

Die Kurse vermitteln, was realistisch machbar ist. Dies wirkt Selbstüberschätzung und Schuldübernahme entgegen. Die eingesetzten körperlichen Abwehrtechniken sind leicht erlernbar und machen nur einen sehr kleinen Teil des Kurses aus. Alle Übungen werden auf die Teilnehmenden und ihre Fähigkeiten abgestimmt. Durch Ausprobieren und Üben können Teilnehmende herausfinden, welche Techniken für sie passen. Die Nutzung von Alltagsgegenständen, Alltagsfähigkeiten, Humor und Fantasie gehören dazu. Es geht darum, im Ausprobieren für sich passende Entscheidungs- und Handlungsmöglichkeiten für konkrete Situationen zu finden, aber auch langfristige Verhaltensstrategien für Übergriffe, Angriffe und Diskriminierung – seien sie deutlich sichtbar oder subtil.

Darüber hinaus wird erlernt, übergriffiges, gewalttätiges Verhalten öffentlich zu machen, wie Menschen aktiviert werden können, andere zu schützen/zu unterstützen und wann Hilfe geleistet werden muss.

Es gibt im Kurs keine Überraschungsangriffe oder „Ernstfall-Erprobungen“. Selbstverteidigungstechniken wie Tritte, Schläge, Befreiungen aus Griffen und Umklammerungen oder Techniken gegen Würgen können mit Angst besetzt sein und werden nur auf Wunsch der Teilnehmenden vermittelt.

Hilfsangebote vorstellen

Menschen, die Übergriffe und Gewalt erleben, sollten wissen, wo sie Unterstützung und Hilfe bekommen. Kurse zur Selbstbehauptung vermitteln, welche Angebote es in Bremen und Bremerhaven gibt, von wem ich welche Unterstützung erwarten kann. Dazu gehören Beratungsstellen, Frauen- und Mädchenhäuser, Unterstützungsstrukturen im Arbeitsumfeld oder in Institutionen wie Frauenbeauftragte, Verfahren bei der Polizei und bei den Gerichten. Dazu gehört auch, sich mit dem Notruf 110 zu befassen: wann und wie 110 rufen? Was passiert dann? Die Bedeutung von Gedächtnisprotokollen für eine widerspruchsfreie Zeugenaussage wird vermittelt. Am Ende eines Kurses werden den Teilnehmenden Ansprechpartner_innen an die Hand gegeben.

Kompetenzen von Kursleitungen

Auf die Haltung kommt es an

Kursleitungen leben das Konzept und sind Vorbild. Sie haben sich persönlich mit der Thematik, ihren eigenen Bildern und Grenzen auseinandergesetzt. Sie haben eine Haltung entwickelt. Sie können ihr eigenes Auftreten, Handeln, ihre Sprache reflektieren. Sie vermeiden pauschale Feindbilder und diskriminierende Aussagen über Opfer wie auch über Täter_innen. Ihr Umgang mit den Kursteilnehmenden ist geprägt durch eine offene, fragende Grundhaltung. Sie erkennen Teilnehmende als Expert_innen für ihr Leben an und achten ihre Grenzen.

Fähigkeiten und Erfahrungen

Kursleitungen brauchen pädagogische/psychologische Kenntnisse und Fähigkeiten für den Umgang mit Gruppen sowie für den Umgang mit den einzelnen Menschen und ihren Lebensgeschichten. Sie kennen sich mit Gruppendynamiken aus und können mit Folgen von Traumatisierungen von Teilnehmenden umgehen. Sie kennen ihre eigenen Grenzen und können sich dazu verhalten. Sie verfügen über ein Repertoire an Methoden (u.a. Bewegungsspiele, Methoden zur Sensibilisierung der Wahrnehmung, Rollenspiele, Entspannungsübungen, gesundes Aufwärmen) und können flexibel auf die Besonderheiten einer Gruppe eingehen. Sie können Verantwortung für die Teilnehmenden übernehmen und Vertraulichkeit wahren. Diese Kompetenzen werden über eine Übungsleitungslizenz oder vergleichbare Qualifikationen pädagogisch-psychologischer Ausbildung und nachgewiesene kontinuierliche Fortbildungen zum Thema sichergestellt. Auch langjährige Erfahrungen können für die Arbeit mit Gruppen qualifizieren. Kursleitungen haben sich mit effektiven Selbstverteidigungstechniken aus eigener Anschauung auseinandergesetzt.

Grundlagenwissen

Kursleitungen brauchen Grundlagenwissen zur Thematik. Diese sind unter dem Punkt „Inhalte“ beschrieben. Sie müssen etwas von Grenzverletzung, Gewalt und deren Dynamiken insbesondere unter Geschlechteraspekten verstehen. Sie kennen Rechtslagen und Verfahren. Sie kennen sich mit Lebenslagen und besonderen Betroffenheiten der Menschen aus, die in den Kursen sind. Sie kennen das regionale Schutz- und Hilfesystem bei Übergriffen und Gewalt und haben Kontakte dorthin. Kursleitungen können und müssen nicht alles wissen – aber sie sind in der Lage, mit ihren Wissenslücken offen umzugehen und zu lernen.

Rahmenbedingungen

Transparenz

Die Teilnehmenden erhalten zu Kursbeginn einen Überblick über den Ablauf. Grenzen und Möglichkeiten des Kurses werden geklärt. Es gibt Regeln. Dazu gehört auch eine Verabredung darüber, wie damit umgegangen wird, wenn Teilnehmende bestimmte Übungen oder Berührungen nicht möchten. Es besteht Klarheit darüber, was zu tun ist, wenn konkrete Gewalterfahrungen von Teilnehmenden Thema werden. Die Regeln werden eingehalten.

Vor einem Kurs erhalten Interessierte die Möglichkeit einzuschätzen, ob der Kurs oder die Kursleitung richtig für sie sind. Vorgespräche mit der Gruppe und der Kursleitung sind eine gute Möglichkeit dies zu gewährleisten. Es besteht die Möglichkeit von Orientierungsstunden für Menschen, die Kurse zur Selbstbehauptung suchen. Es gibt keine langfristigen Festlegungen ohne die Möglichkeit, sich konkret ein Bild vom Angebot machen zu können.

Rahmenbedingungen werden geklärt

Jedes Angebot hat ein Konzept. Hier werden die Rahmenbedingungen geklärt. Die Gruppengröße orientiert sich an den Besonderheiten der angesprochenen Gruppe. Abhängig davon, ob der Kurs z. B. Kinder oder Frauen mit Behinderungen anspricht, werden die Bedarfe der jeweils angesprochenen Gruppe beachtet. Diese sind im folgenden Kapitel beschrieben. Die vorgesehenen Kursstunden passen zum Vorhaben. Kurse richten sich in ihrer Länge daran aus, ob es um Selbstbehauptung geht, einen Orientierungskurs oder auch schon erste einfache Selbstverteidigungstechniken ausprobiert werden sollen. Damit die grundlegenden hier benannten Kursinhalte übermittelt werden können, sind etwa 10–12 Stunden nötig. Unterschiedliche Altersstufen und besondere Fragestellungen werden berücksichtigt. Es gibt geschützte, nicht einsehbare Räume. Materialien stehen zur Verfügung. Die Unfallversicherung der Teilnehmenden ist geklärt. Findet der Kurs bei einem Träger/Verein statt, halten Kursleitungen Eckdaten der Konzepte schriftlich fest. Kursleitungen sind mit dem örtlichen Hilfenetz vernetzt.

Es sind keine Personen anwesend, von denen die Teilnehmenden abhängig sind (Lehrkräfte, Betreuende, Vorgesetzte). Wenn Vertrauenspersonen z. B. für Kinder am Kurs teilnehmen, achtet die Kursleitung besonders auf die Grenzen der teilnehmenden Kinder.

Wenn möglich, bestreiten zwei Kursleiter_innen einen Kurs. Rollenspiele führen nur Trainer_innen durch, die davon etwas verstehen, Erfahrungen oder eine entsprechende Ausbildung dazu haben. Kursleitungen können bei Bedarf auf Angebote der Nachsorge verweisen.

Auswertung und Qualitätsentwicklung

Die Kurse werden ausgewertet und weiterentwickelt. Kursleitungen haben Verfahren, um die Qualität ihrer Arbeit zu sichern – wie Feedbackbögen oder eine systematische Abfrage der Teilnehmenden am Ende eines Kurses. In die Qualitätssicherung und Entwicklung werden auch Träger und Vereine einbezogen, wenn Kurse dort stattfinden.

- ⇒ Erfahrungen mit Kursen zur Selbstbehauptung, Rückmeldungen und Fragen bitte an die Projektgruppe „Standards Selbstbehauptung“ über office@frauen.bremen.de oder praeventionszentrum@polizei.bremen.de

Menschen sind gleich – Menschen sind anders

Über die beschriebenen Grundlagen hinaus gilt es, je nach Angebot und Gruppe besondere Dinge zu berücksichtigen. Diese sind im Folgenden für Angebote mit Kindern und Jugendlichen, Frauen und Mädchen und Frauen und Mädchen mit Behinderung, Trans* und Inter*Personen, ältere Menschen und Männer beschrieben. Hier geht es vor allem um eine geschlechterreflexive und geschlechtergerechte Arbeit. Es geht um Menschen, die – aufgrund ihres (zugewiesenen) Geschlechts, ihrer geschlechtlichen Identität oder sexuellen Orientierung – Diskriminierung, Übergriffe und Gewalt erleben oder bei denen aufgrund ihres Alters besondere Aufmerksamkeit nötig ist.

Für eine geschlechtergerechte Arbeit mit Frauen, Mädchen, Kindern und Jugendlichen mit und ohne Behinderungen gibt es Konzepte und vielfältige Erfahrungen. Für Angebote für Trans* und Inter*Personen, ältere Menschen und Männer sind Anregungen aufgenommen. Diese Arbeit sollte weiterentwickelt werden.

Dies ist für Angebote mit Frauen und Mädchen wichtig

Gewalt gegen Frauen und Mädchen hat vielfach auch mit ihrem Geschlecht zu tun: Sie werden angegriffen, weil sie Frauen oder Mädchen sind, sie erleben und verarbeiten Gewalt unabhängig davon, ob sie selbst gängigen Weiblichkeitsvorstellungen folgen oder ihnen diese aufgedrückt und abverlangt werden. Wir sprechen dann von geschlechtsbezogener Gewalt. Weiblichkeit ist nach wie vor gesellschaftlich abgewertet und sexualisiert. Die Selbstbestimmung von Frauen und Mädchen über ihr Leben, ihren Körper und ihre Sexualität ist noch keine Selbstverständlichkeit. Dies wird besonders deutlich bei sexualisierter Gewalt und Gewalt im sozialen Umfeld. Gewalt gegen Frauen hat in diesem Zusammenhang vielfach, wenn auch nicht ausschließlich mit männlichen Macht- und Dominanzansprüchen zu tun. Es geht dann darum, Mädchen und Frauen entgegen den gesetzlichen Regelungen und dem gesellschaftlich angestrebten Konsens von Selbstbestimmung und Gleichberechtigung immer noch auf einen untergeordneten Platz zu verweisen. Kurse zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen müssen die Bedeutung weiblicher Identitäten und Sozialisation, äußerer Zuschreibungen und Ansprüche in die Kurskonzeption einbeziehen.

Erlebte oder befürchtete Übergriffe und Gewalt stellen Frauen und Mädchen vor besondere Anforderungen. Sie sind mit Verletzbarkeiten und Unsicherheiten verbunden. Sehr viele Frauen und Mädchen haben Gewalt erlebt und miterlebt. Sexismus gehört zum Alltag.

Wichtige Themen sind daher die Stärkung von Handlungssicherheit und Autonomie, Wahrnehmung und Achtung der eigenen Grenzen, das Erleben der eigenen (mentalen) Entschlossenheit und körperlichen Kraft. Kurse für Frauen und Mädchen ermöglichen, Handlungsalternativen jenseits von erlernten Vermeidungs- und Ausweichstrategien auszuprobieren. Sie vermitteln Informationen zu geschlechtsbezogener Gewalt, klären über Mythen auf, hinterfragen und bieten Alternativen zu geschlechtsspezifischen Rollenbildern. Sie wirken Schuld-, Scham- und Ohnmachtsgefühlen entgegen.

Frauen machen Kurse für Frauen und Mädchen. Sie haben sich mit der eigenen Geschlechtsidentität auseinandergesetzt und kennen ihre Wirkung auf die Gruppe. Kursleiterinnen haben Kenntnisse über gesellschaftlich verbreitete und individuell verinnerlichte Vorstellungen von Geschlechterrollen, Identitäten und Verhaltensweisen bzw. Anforderungen an das Verhalten. Sie verstehen Abhängigkeitsverhältnisse und Geschlechterhierarchien. Bei Kursen, in denen mit gemischten Teams gearbeitet wird, ist es wichtig, geschlechterreflexiv darauf zu achten, wer was mit wem macht. Ein solches Angebot muss dies im Konzept deutlich machen.

Die Gruppe hat eine besondere Bedeutung. Sie kann Isolation aufheben, fördert den Austausch und Solidarität, aber auch Spaß am gemeinsamen Lernen und Ausprobieren von Ungewohntem.

Dies ist für Angebote mit Jungen und Männern wichtig

Auch Jungen und Männer erleben Gewalt, nicht nur im öffentlichen Raum, wo sie gesellschaftlich am deutlichsten sichtbar wird, sondern auch in der Familie und in der Schule. Jungen und Männer sind auf der Täterseite überproportional häufig vertreten, insbesondere was die schweren Gewaltdelikte angeht. Sie sind, zumindest was die körperliche Gewalt angeht, auch häufig die Betroffenen. Jungen und Männer erleben aber auch sexualisierte Gewalt, psychische Gewalt und Demütigungen. Darauf explizit hinzuweisen ist wichtig, weil Opfererfahrungen von Jungen und Männern häufig übersehen werden und diese sich selbst in der Regel auch nicht als Opfer sehen wollen. „Männlichkeit und Opfer-Sein“ das scheint bis heute nicht recht zusammen zu passen. Viele Jungen und Männer denen Gewalt widerfahren ist, schämen sich, insbesondere wenn sie das Gefühl haben, sich nicht „richtig“/„männlich“ gewehrt zu haben. Die erfahrene Gewalt wird von ihnen oft auch als ein Angriff auf die eigene männliche Identität erlebt. Sich damit zu zeigen fällt vielen Jungen und Männern schwer. Gewalterfahrungen und Bedrohungen sind für die Einzelnen vielfach nicht „öffentlich“ ansprechbar. Oft brauchen sie jemanden, der ihre Not erkennt, sie unterstützt und Brücken zu passenden Hilfsangeboten baut.

Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse für Jungen und Männer sollten die benannten geschlechtsbezogenen Aspekte berücksichtigen. Sie sollten Gewalterleben von Jungen und Männern anerkennen und ihnen z.B. dabei helfen Ohnmachtsgefühle zu integrieren, statt diese abzuspalten oder darüber hinweg zu gehen. Entsprechend liegt der Fokus in Kursen für diese Zielgruppe nicht primär auf dem Erlernen von speziellen Selbstverteidigungstechniken, um für die nächste körperliche Auseinandersetzung besser gerüstet zu sein. Vielmehr geht es darum, eigene und fremde Grenzen zu erkennen und diese adäquat und sich selbst schützend setzen zu lernen. Ein solches Selbstbehauptungsangebot entlastet von rigiden Männlichkeitsvorstellungen, etwa durch die Botschaften, dass Hilfe holen eine Form sich zu wehren oder ein Umweg nicht feige ist, sondern ein kluger und einfacher Selbstschutz.

Sehr viele Angebote für Kampfsport und Selbstverteidigung richten sich an (junge) Männer, die damit eine breite Palette an Kursen vorfinden. Das Erlernen von Deeskalation ist wichtig: Möglichst ohne Gewalt aus der Situation zu kommen, ist immer am besten.

Dies ist für Angebote mit Kindern und Jugendlichen wichtig

Kinder und Jugendliche brauchen in besonderer Weise die Klarheit: Nur der Täter, die Täterin trägt die Verantwortung! Kein Kind kann sich selbst vor Gewalt schützen. Erwachsene haben eine Schutz- und Fürsorgepflicht.

Selbstbehauptungskurse bearbeiten für Kinder und Jugendliche wichtige Themen: Was kann ich bei Bedrohung, Übergriffen und Gewalt tun? Wie gehe ich mit Mobbing und Ausgrenzung um? Was ist sexualisierte Gewalt, was sind gute und schlechte Geheimnisse? Wem kann ich vertrauen und wie hole ich Hilfe? Kinder und Jugendliche beschäftigen sich in den Kursen mit unterschiedlichen Formen von Körperkontakt und wie sie diese erleben. Sie erfahren Wertschätzung des eigenen Körpers, lernen eigene Gefühle genau kennen und Worte dafür zu finden. Sie lernen ihre Bedürfnisse, Interessen, Grenzen wahrzunehmen und zu äußern. Die Kursinhalte werden kindgerecht und über spielerische Lernformen umgesetzt. Die Erfahrungen, Ideen und Vorschläge der Kinder und Jugendlichen werden einbezogen, es findet „erlebtes Lernen“ statt. Es geht vor allem um Lösungen der einzelnen Kinder, nicht nur um das, was die Kursleitung hören will. Eine altersangemessene Sprache über Sexualität ist wichtig.

Vor Kursbeginn werden Eltern, Lehrkräfte oder Betreuer_innen über den Kurs, seine Inhalte und seine Grenzen informiert. Ruhige und nicht einsehbare Räume mit wohlthuender Atmosphäre sind für Kinder und Jugendliche besonders wichtig. Je jünger die Kinder, desto kleiner ist die Gruppe. Es sollten nicht mehr als 8–10 Kinder im Kurs sein. Zwei Teamer/innen sind erforderlich. Kursleitungen müssen in der Lage sein, ein Angebot der Nachsorge zu vermitteln. Kinderschutz und Grenzen der Vertraulichkeit sind geklärt.

Kurse berücksichtigen die unterschiedlichen Lebensrealitäten und Erfahrungen von Jungen und Mädchen. Sie ermöglichen festgelegte Geschlechterrollen zu hinterfragen und zu verlassen. Kurse für Jungen werden von Teamern, für Mädchen von Teamerinnen durchgeführt. Diese brauchen dafür Geschlechterkompetenz. Eine kritische Auseinandersetzung mit Geschlechterrollen, auch der eigenen, gehört dazu.

Bei Projekten im Rahmen von Schule oder anderen Institutionen kann eine Projektbegleitung vor Ort für die Nachhaltigkeit sinnvoll sein. Wenn eine solche Vertrauensperson am Kurs teilnimmt, ist es besonders wichtig, dass die Kursleitung auf die Grenzen der Kinder und Jugendlichen achtet.

Dies ist für Angebote mit Frauen und Mädchen mit Beeinträchtigung/Behinderung wichtig

Die meisten Frauen und Mädchen mit Behinderung haben im Laufe ihres Lebens Gewalt und Übergriffe erlebt. Wenn sie auf Hilfe und Assistenz angewiesen sind, gehören Grenzverletzungen oft zum Alltag. Frauen mit Behinderung leben vielfach in Einrichtungen und haben viel mit professionellen Helfer_innen zu tun. Sie erleben doppelte Diskriminierung als Frauen und als Frauen mit Behinderung. Körperliche Beeinträchtigungen, häufige oder chronische Krankheiten, eine Körperlichkeit, die den gängigen Körpernormbildern nicht entspricht – all dies wirkt sich auf ihr Gewalterleben und ihren Umgang damit aus. Die öffentliche und fachliche Auseinandersetzung mit dem Gewalterleben von Frauen und Mädchen mit Behinderung steht noch am Anfang. Vielfach fehlen Beratungs- und Hilfsangebote für von Gewalt betroffene Frauen und Mädchen.

Die körperlichen Möglichkeiten von Flucht und Verteidigung sind eingeschränkt oder besonders. Bei gehörlosen Frauen und Mädchen ist die Kommunikation anders und in anderer Weise wichtig. Dies alles erfordert eine hohe Achtsamkeit für die Ausgestaltung eines Kurses und für die Auswahl von Kursleiterinnen.

Kurse für Frauen und Mädchen mit Behinderungen werden von Frauen angeleitet. Es sind zwei Teamerinnen notwendig. Bei Bedarf werden Assistenz oder Gebärdendolmetschung vorgehalten. Alle für den Kurs wichtigen Räume sind barrierefrei zugänglich. Neben Geschlechterkompetenz haben sich Kursleiterinnen mit den eigenen Ängsten, Unsicherheiten und Abwehr von Behinderung/Menschen mit Behinderung befasst. Sie können einen sehr bewussten Umgang mit Körperkontakt anleiten. Sie kennen viele Methoden, die sich für die Arbeit mit Menschen mit Behinderungen besonders eignen und können sie sicher anwenden.

Kurskonzepte für Jungen und Männer mit Behinderung/Beeinträchtigung gibt es bisher nur als einzelne Angebote. Kurse zur Selbstbehauptung für sie sollten die besondere Bedeutung von Behinderungen für Vorstellungen von Männlichkeiten berücksichtigen. Bedingungen, wie sie für die Arbeit mit Frauen und Mädchen beschrieben sind, sind auch für Kurse für Männer und Jungen mit Behinderung wichtig. Kurse sollten entsprechend achtsam gestaltet werden.

Anregungen für Angebote mit Trans und Inter* Personen*

Menschen, deren Körper und/oder Geschlechtsidentität als „abweichend“ von der Norm eingeordnet wird, erfahren oftmals Diskriminierung, Übergriffe und Gewalt, weil sie der Normalität von Zweigeschlechtlichkeit in die Quere kommen und einengende Geschlechter-Rollenbilder in Frage stellen.

Menschen verschiedener geschlechtlicher und sexueller Identitäten, trans- und intergeschlechtliche Menschen und Menschen, die sich keinem Geschlecht zuordnen wollen, bisexuell, schwul oder lesbisch leben, sollen mit Kursangeboten angesprochen werden. Bis es überall Angebote gibt, die den Bedürfnissen dieser Gruppen vollständig und auf differenzierte Weise gerecht werden, wird es wohl noch dauern. Kursleitungen sollten auf jeden Fall Diskriminierungen erkennen und Chancen von Vielfalt nutzen können.

Anregungen für Angebote mit älteren Menschen

Ältere Menschen haben viel Lebenserfahrung. Dazu gehören auch Erfahrungen, mit Konflikten, Übergriffen oder Gewalt umzugehen. Mit zunehmendem Alter werden viele Menschen aber auch ängstlicher. Sie müssen sich auf körperliche Einschränkungen einstellen, ihr Selbstvertrauen kann abnehmen. Ältere Menschen suchen dann nach Möglichkeiten, mit Bedrohungen und Ängsten anders als bisher umzugehen. Dabei hängen Gefühle von Unsicherheit nur begrenzt mit der objektiven Kriminalitätsbelastung zusammen. Die Kursleitung sollte viel Raum für die individuellen (Lebens-)Erfahrungen geben. Zeit für Gespräche ist besonders wichtig. Die eigenen Strategien der Teilnehmenden werden genutzt und wertgeschätzt.

Selbstbewusstsein und Selbstsicherheit können durch körperliche Fitness (z. B. durch Sturzprophylaxe-Übungen und ähnliches) gestärkt werden. Ältere Menschen halten sich häufiger in ihrer gewohnten Umgebung, zuhause auf. Der Einsatz von Alltagsgegenständen kann ihnen Sicherheit gegenüber möglichen Tätern oder Täterinnen geben. Sich wehren und sich durchzusetzen findet weniger auf der körperlichen Ebene statt. Mögliche Strategien sind ein effektiver Einsatz der Stimme, zu wissen, wer mir konkret helfen und wie ich mir diese Hilfe holen kann. Missstände benennen zu können ist wichtig. Eine gute Selbstbehauptungstaktik ist Schlagfertigkeit, d. h. Angreifende können überzeugt werden, sich getäuscht zu haben, wenn sie mit keiner Gegenwehr gerechnet haben.

In Angeboten von Selbstverteidigung, die sich speziell an ältere Menschen richten, werden die mit Alter verbundenen Verletzbarkeiten beachtet. Die unterschiedlichen Bedürfnisse von Frauen und Männern sind dabei wichtig. Methoden und Rahmenbedingungen (z. B. Rollenspiele, Bewegungsübungen, Pausen) werden achtsam umgesetzt.