

„Mutig, laut und selbstbewusst“ - in allen Lebenswelten?

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen und Mädchen mit Behinderungen

Zur Orientierung

Im folgenden geben wir einen Einblick in unsere Arbeit in der Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen und Mädchen mit Behinderungen.

Unserer Ansicht nach lassen sich die Ziele und die Möglichkeiten der Selbstverteidigung und Selbstbehauptung in die Lebenswelten von Frauen und Mädchen mit Behinderungen integrieren, wenn sie entsprechend modifiziert werden. Sexualisierte Gewalt trifft ebenso Mädchen und Frauen mit Behinderungen und sie brauchen „Handwerkszeug“, um sich dagegen wehren zu können.

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung muss für jede einzelne individuell zugeschnitten werden, daher beschreiben wir unsere Methoden anhand praktischer Beispiele.

Unsere Erfahrungen beruhen auf dem einjährigen Projekt „mutig, laut und selbstbewusst“ – ein integrativer Selbstverteidigungskurs für Mädchen mit und ohne Behinderungen, der langjährigen Arbeit mit Frauen mit geistiger Behinderung und Kursangebote mit körperbehinderten Frauen.

Prämissen

Unsere Arbeit mit Frauen mit Behinderungen wurde letztendlich von Sunny Graf und Lydia Zijdel, respektive ihre grundsätzlichen Ideen angestoßen. Das wegweisende Zitat: „*Jede Frau und jedes Mädchen kann sich wehren*“ von Sunny Graff bedeutet für uns letztendlich, dass es an den Trainerinnen liegt, die individuellen Fähigkeiten jeder Frau herauszuarbeiten.

Lydia Zijdels Prinzip des „*Empowerment*“ beeinflusste unser Konzept der Kompetenzen. Dahingehend nennen wir die Strategien, die wir vorstellen, Kompetenzen. Wir gehen davon aus, dass gerade behinderte Frauen Fähigkeiten haben, die sie zu ihrer Verteidigung einsetzen können. Den Gedanken, dass bei Frauen und Mädchen mit Behinderungen auch in der Selbstverteidigung Defizite ausgeglichen werden müssen, finden wir unter unserer Zielsetzung sehr hemmend und kontraproduktiv. Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein speist sich aus dem Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Kompetenzen, die jedes Mädchen und jede Frau in sich trägt.

Lebenswelten

Jedes Mädchen, jede Frau hat eine eigene Lebenswelt. Diese Lebenswelt ergibt sich aus ihrer Persönlichkeit, aus ihrem Umfeld in dem sie lebt und aus der Gesellschaft. Es ist unser Anliegen, dies in den Selbstverteidigungsangeboten zu berücksichtigen. Die Lebenswelt von Mädchen mit Behinderungen unterscheidet sich stark von derer nichtbehinderter Mädchen. Wohnen sie in einer Wohngruppe oder in einem Internat? Dann werden die Freizeitaktivitäten meistens in einer Gruppe und mit BetreuerIn durchgeführt. Haben sie die Möglichkeit öffentliche Verkehrsmittel zu benutzen oder sind sie auf individuelle Fahrdienste angewiesen? Schon allein diese zwei Fragen werden von jeder Teilnehmerin unterschiedlich beantwortet und entsprechend müssen unterschiedliche Strategien zur Verteidigung und Rollenspiele entwickelt werden.

Die Lebenswelt lässt sich in drei Kategorien einteilen. Unter der **persönlichen Dimension** verstehen wir die körperlichen und geistigen Fähigkeiten und den Charakter, der jeder einzelnen zu eigen ist. Die **kontextliche Dimension** umfasst das Umfeld, in dem jede einzelne lebt,

Artikel von Borghild Strähle und Barbara Götz, SV-BAG

wie Familie oder Wohngruppe, ihre Freizeitgewohnheiten und Mobilität. Die dritte Kategorie, die **gesellschaftliche Dimension**, beschäftigt sich mit den gesellschaftlichen Zuschreibungen, die die Mädchen erfahren. Im folgenden möchten wir diese Dimensionen anhand von Beispielen aus unseren Kursen näher beleuchten und die daraus resultierenden Konsequenzen für die Kurse ableiten.

Persönliche Dimension

Zu Beginn muss die grundsätzliche Frage gestellt werden, wie jede Kursteilnehmerin mit ihrer Behinderung umgeht. Haben die Mädchen ihre Handicaps in ihr Selbstbild integriert oder negieren sie diese?

Martina, eine Teilnehmerin um die 40 Jahre lebt seit einigen Jahren mit der Diagnose Multiple Sklerose. Sie läuft an einem Stock und ermüdet sehr schnell. Von unserer Ausschreibung „Selbstverteidigungskurs für Frauen mit körperliche Behinderung“ fühlte sie sich erst nicht angesprochen, doch nach mehreren Telefonaten meldete sie sich zu dem Kurs an. In Gesprächen wurde deutlich, dass sich Martina einerseits noch als nichtbehinderte Frau begreift, die sich wehren kann. Andererseits traute sie sich als Frau mit Behinderung nichts zu. Wir übten mit ihr die Verteidigung mit dem Stock, da ihr mit diesem Hilfsmittel eine schlagkräftige Waffe zur Verfügung steht. Doch dazu war viel Geduld unsererseits nötig, da sie ihre Behinderung noch nicht in ihr Selbstbild integriert hatte. Neben diesem Beispiel erlebten wir Frauen und Mädchen, die selbstbewusst mit ihrer Behinderung umgingen und es waren nur kleine Anregungen unsererseits nötig, damit sie ihre Hilfsmittel, wie Rollstuhl oder E-Rollstuhl zur Verteidigung einsetzten. Dazu muss gesagt werden, dass bei jeder Rollstuhlfahrerin ihre Fähigkeiten individuell verschieden sind, entsprechend setzen wir auf ihren „Expertinnenstatus“ in eigener Sache und ließen sie neue Techniken entwickeln, die für sie am sinnvollsten erschienen.

Jede Frau und jedes Mädchen soll unabhängig von ihrer Behinderung an unseren Kursen teilnehmen können. Es ist unsere Aufgabe, ihre Fähigkeiten und Möglichkeiten zu erkennen und als Selbstverteidigungsstrategie umzusetzen. Für Nina, die aufgrund ihrer Spastik keine Faustschläge durchführen konnte, entwickelten wir die neue Selbstverteidigungstechnik des „Krallens“. Sie soll einfach in irgendeine Region des Gesichts hinein krallen. Aufgrund der Spastik entwickelte Nina dabei ungeahnte Kräfte, die keine Nichtspastikerin je aufbringen könnte. Für Nina und andere Spastikerinnen im Kurs entwickelten wir die Technik des „Fuchtelns“. Damit können sie unliebsame „SchieberInnen“, in dem sie die Hände nach hinten werfen, deutlich zeigen, dass sie nicht geschoben werden wollen. Denn gerade Mädchen die in ihrem Rollstuhl hilflos wirken, werden oft, ohne gefragt zu werden, weggeschoben. Diese Geste ist, sei sie noch so lieb gemeint, eine Grenzverletzung.

Nicht nur die körperlichen, sondern auch die geistigen Fähigkeiten der Teilnehmerinnen variieren. Wir achten darauf, Mädchen mit einer überwiegend geistigen Behinderung getrennt zu unterrichten, da sich ihre körperlichen Fähigkeiten stark von Mädchen mit Körper- oder Mehrfachbehinderungen unterscheiden. Unser erstes Selbstverteidigungsprojekt „mutig, laut und selbstbewusst“, zeigte innovativen Charakter, da wir Mädchen mit und ohne Behinderung gemeinsam trainierten. Karin, eine Teilnehmerin, die neben ihrer körperlichen Behinderung auch geistig anders war, zeigte den nichtbehinderten Mädchen, wie sie sich gegen verbale „Anmache“ effektiv wehren können. Denn Mädchen mit „normalen“ intellektuellen Fähigkeiten fangen oft das Diskutieren mit dem Angreifer an. Meistens ziehen sie dabei den Kürzeren. Karin schrie uns in diesem Rollenspiel an, dass sie die Polizei holen würde und dass wir ins Gefängnis kommen würden, wenn wir nicht sofort verschwänden. Ihr „verrücktes“ Verhalten schlug uns selbst im Rollenspiel in die Flucht. Diese Strategie, sich anders zu verhalten, als der Angreifer gemeinhin von Mädchen und Frauen erwartet, haben wir für die anderen Kursteilnehmerinnen übernommen.

Artikel von Borghild Strähle und Barbara Götz, SV-BAG

Unser letzter Kurs zeichnete sich dadurch aus, dass Frauen mit körperlichen Behinderungen auf einem hohen intellektuellen Niveau daran teilnahmen. Zum einen stellten sie unsere Techniken und Strategien in Frage, was zu fruchtbaren Diskussionen führte und darin mündete, dass wir eine Kriminalkommissarin zu einem Informationsabend einluden. Zum anderen übten wir in Rollenspielen gerade das effektive Diskutieren mit dem Angreifer ein, da sie vielleicht körperlich unterlegen, geistig jedoch überlegen sind.

Eine nicht zu unterschätzende Größe ist jedoch der Charakter einer jeden einzelnen Teilnehmerin. Einem schüchternen Mädchen wird es in einer „brenzlichen“ Situation schwer fallen laut zu schreien und seinen Willen mit einem klaren „NEIN“ kundzutun. So ist es wichtig, bei schüchternen Mädchen ihr Selbstvertrauen zu stärken. Es müssen Methoden gefunden werden, die zu ihr passen, wenn sie nicht laut und aggressiv werden möchte. Dies kann eine eindeutige Handbewegungen sein oder die Tatsache, dass sie sich sofort Unterstützung sucht.

Eine weitere Charaktereigenschaft, die fast jedem Mädchen und jeder Frau, insbesondere jedoch Mädchen und Frauen Behinderung zueigen ist, nennen wir das „Lieb- und Nettsein-Syndrom“. Mädchen und Frauen die darunter „leiden“, möchten nicht auffallen und niemandem weh tun, auch wenn ihr Leben in Gefahr sein könnte. Die Teilnehmerinnen schlossen einige Selbstverteidigungstechniken, wie den „Fingerstich“ in die Augen für sich aus, da sie damit den Angreifer ernsthaft verletzen könnten. Sie würden auch keinesfalls in der Öffentlichkeit herum schreien, um auf sich aufmerksam zu machen. Auch hier ist es in erster Linie wichtig, ihr Selbstvertrauen zu stärken und ihnen bewusst zu machen, dass sie es wert sind sich zu wehren und dies ihr Recht ist. Hier gilt: Techniken, die die Teilnehmerinnen für sich im Kurs ausschließen, werden sie in einer gefährlichen Situation nicht anwenden, da sie nicht „gespeichert“ sind. Entsprechend mussten wir Alternativen entwickeln und den Mädchen und Frauen an die Hand geben, die sie trotz ihres „Syndroms“ einsetzen können. Dazu gehören beispielsweise Handyanrufe oder die Benutzung von Pfefferspray, wenn es die körperlichen Bedingungen zu lassen.

Kontextliche Dimension

Nicht zu vernachlässigen ist der Kontext in dem das Mädchen, die Frau sich bewegt, denn daraus können Situationen abgeleitet werden, die gefährlich werden könnten. Manuela, die als Sozialpädagogin allein in einem Büro in der Tübinger Innenstadt arbeitet, hat große Angst, dass ein Mann sie in ihrem Büro belästigen könnte. Ansonsten wird sie von einem Taxiunternehmen von ihrem Elternhaus zu Arbeit gefahren. Ihre Abende verbrachte sie meist zu Hause. So waren Rollenspiele, die sich mit Angriffe in der Disco oder Kneipe thematisierten für sie nicht relevant. In Rollenspielen, die sich an ihrer Bürosituation orientierten, erarbeiteten wir Strategien, die sie mit ihrer schweren rheumatischen Erkrankung, ausüben kann.

Viele unserer Kursteilnehmerinnen benutzen keine öffentlichen Verkehrsmittel, da diese besonders im ländlichen Bereich nicht behindertengerecht ausgebaut sind. Doch werden sie oft in Kleinbussen von Zivildienstleistenden oder anderen Hilfskräften gefahren. Einige Teilnehmerinnen erzählten, dass sie von den Zivis oder mitfahrenden Jungs begrabscht wurden. Deshalb kamen Rollenspiele und Verteidigungsstrategien, die die Bussituation aufgriffen, eine große Bedeutung zu.

Die Kurse zeigten, dass sich Mädchen und Frauen mit Behinderungen weniger selbstverständlich im öffentlichen Leben bewegen als nichtbehinderte Mädchen und Frauen. Freizeitaktivitäten finden meist in der Gruppe statt oder sie sind in Begleitung unterwegs. Jedoch erfahren sie über Mitschüler, Mitbewohner oder anderen männlichen Gruppenmitglieder Anmache oder sexualisierte Gewalt. Da zu den Tätern eine persönliche Beziehung besteht, fällt es den Mädchen und Frauen schwer, ihre Grenzen aufzuzeigen. Auch hier ist es unabdingbar ihnen darzulegen, dass kein Mann oder Junge, sei er auch ein vermeintlicher Freund, gegen ihren

Artikel von Borghild Strähle und Barbara Götz, SV-BAG

Willen handeln darf und sie sich der Unterstützung seitens ihrer BetreuerInnen sicher sein können.

Gesellschaftliche Dimension

Als drittes und letztes muss der gesellschaftliche Rahmen, in dem sich Mädchen und Frauen mit Behinderungen bewegen, berücksichtigt werden. Mädchen und Frauen mit Behinderungen werden in erster Linie als Behinderte und nicht als Frau wahrgenommen. Wer nun aber denkt, dann seien sie als „Sexualobjekt“ nicht attraktiv liegt falsch. Sondern gerade dieser Umstand führt zu vermehrten Übergriffen, da sie als „Freiwild“ betrachtet werden, als Möglichkeit für die „schnelle Nummer“, aber nicht als ernstzunehmende Partnerin. Eine geistigbehinderte Kursteilnehmerin erzählte, dass sie auf der Strasse verfolgt und in eine Ecke gezerrt wurde. Da Claudia keine Möglichkeit zur Gegenwehr sah, wurde sie fast auf offener Strasse vergewaltigt. Dies ist die eine Seite der Medaille. Die andere Seite zeigt sich darin, dass Mädchen und Frauen mit Behinderung ebenso als Frau wahrgenommen werden wollen. Die Negierung ihrer Weiblichkeit und ihrer Sexualität führt dazu, dass sie in dieser Hinsicht extrem verletzlich sind. Wir erlebten wie Frauen, die sich sehr stark und selbstbewusst zeigten, in Rollenspielen klein und verwundbar wurden, wenn wir als Angreifer sagten: *„Ich bin ganz offen, ich störe mich nicht an deiner Behinderung“*, *„Sei doch froh, wenn sich überhaupt ein Mann für dich interessiert“*. Die Frauen waren nicht mehr in der Lage darüber nachzudenken, was sie eigentlich möchten, geschweige denn eine Gegenstrategie zu entwickeln. Diese Beispiele zeigen, dass die gesellschaftliche Zuschreibung, die Mädchen und Frauen mit Behinderungen erfahren, sich in den Kursen auswirkt. Es liegt an uns Trainerinnen, dies aufzugreifen und den Mädchen und Frauen ihr Recht auf sexuelle Selbstbestimmung aufzuzeigen und sie im besten Fall gegen diese Zuschreibungen stark zu machen.

Gerade Frauen und Mädchen mit geistiger Behinderung werden nicht ernstgenommen, wenn sie von sexualisierten Gewalterfahrungen berichten. Dies wird ihrer blühenden Fantasie oder ihrem Wunschenken zugeschrieben. Heike erfuhr jahrelang in ihrem Internat sexualisierte Gewalt durch ihren Mitschüler. Sie vertraute sich ihrem Lehrer an, doch er sah keine Veranlassung ihren Mitschüler zur Rede zu stellen oder ihn gar aus der Klasse zu entfernen. Selbst als ihre Mutter damit drohte sie von der Schule zu nehmen, wurde sie als Lügnerin dargestellt. Diese traumatische Erfahrung von Heike brach in dem von ihr besuchten Selbstverteidigungskurs auf und stellte an uns Trainerinnen hohe Anforderungen. Sie zeigte selbstverletzende Tendenzen, die es fast unmöglich machten, den Kurs fortzuführen.

Diese Beispiele zeigen, dass die gesellschaftliche Dimension in jedem Kurs eine große Rolle spielt und Gleichberechtigung nicht nur zwischen den Geschlechtern sondern auch zwischen Menschen mit und ohne Behinderungen unabdingbar ist, um Frauen und Mädchen vor sexualisierter Gewalt zu schützen.

„Nimm wahr, denk nach, handle“: Strategien und Kompetenzen

Für unser Kurskonzept bilden die oben genannten Inhalte oder Bedürfnisse den Rahmen. Die Strategien, die wir vermitteln, müssen sich auf diesen jeweils individuellen Rahmen beziehen. Die Maßgabe der Teilnehmerinnenorientierung kommt bei unserer Zielgruppe wesentlich stärker zum Tragen, da die Teilnehmerinnen eben die genannten unterschiedlichen Fähigkeiten und unterschiedlichen Lebenswelten mitbringen.

Unser Ziel dabei ist es, jeder Teilnehmerin eine Variationsbreite an Strategien an die Hand zu geben, die sie als ihre persönlichen Kompetenzen wahrnimmt und diese in einer gefährlichen oder schwierigen Situation einsetzen kann. Allerdings wollen wir nicht nur Notfalltechniken vermitteln, sondern auch alltagstaugliche Strategien, die sich in wiederkehrenden und bislang unbefriedigend gelösten Situationen einsetzen lassen.

Fingerstich und Co.: Die Notfalltechnik

Für jede Frau sollte im Laufe eines Kursangebotes eine Notfalltechnik gefunden werden, die sie in einer lebensgefährlichen Situation einsetzen kann. Folgende Kriterien sind dazu maßgeblich: sie muss für die Teilnehmerin vorstellbar und ausführbar sein und ihre Wirkung, das heißt, der durch sie erzielte Schmerz, muss den Angreifer nachhaltig stoppen können.

Die Notfalltechnik ist gerade für Frauen und Mädchen wichtig, die aufgrund ihrer Behinderung nicht flüchten können und den Angreifer handlungsunfähig machen müssen.

Dafür steht für Läuferinnen der Fingerstich in die Augen und für Frauen mit einer Spastik die Kralle in die Augen zur Verfügung.

Die Notfallstrategie kann aber auch darin bestehen, den Angreifer mit überraschendem, „verrücktem“ Verhalten, wie bei Karin, vollständig aus dem Angriffsskript zu bringen oder ihn wie bei Nicole durch die Erklärung: „*Ich habe eine ansteckende Krankheit, deswegen sitze ich im Rollstuhl*“ durcheinander und somit von seinem Vorhaben abzubringen.

Kompetenzen

Für jede Teilnehmerin sind Strategien notwendig, die den Sinn haben, den Angreifer innehalten zu lassen. Dann kann die Frau weitere Kompetenzen einsetzen, die den Konflikt zu ihren Gunsten beenden. Diese Strategien sollten, im Gegensatz zur Notfalltechnik, in alltäglichen und sich wiederholenden Situationen einsetzbar sein. Sie müssen gegenüber Personen anwendbar sein, denen die Teilnehmerin eventuell weiter begegnet. Sie dürfen also einen Grab-scher, einen grenzüberschreitenden Zivi oder eine konfliktfreudige Mitbewohnerin nicht wirklich verletzen, sondern zeigen diesen Personen sehr deutlich ihre Grenzen auf.

Der Rollstuhl als Waffe

Für Rollstuhlfahrerinnen liegt es nahe, den Rollstuhl als „Waffe“ einzusetzen. Dabei überlegen wir mit jeder Teilnehmerin, was für sie vorstellbar und machbar wäre. Für körperbehinderte Frauen, die sportlich mit ihrem Rollstuhl umgehen können, ist der zum Fußtritt alternative Schub ans Schienbein kein Problem. Meist funktioniert dies auch aus einer Rollstuhldrehung heraus. Nicole, eine rollstuhlbegabte und rollstuhlgeübte Teilnehmerin, eröffnete uns dabei neue Einsichten und Möglichkeiten. Sie schaffte es, auf dem Hinterrad zu balancieren und die kleinen, kompakten Vorderräder auf den Spann des Angreifers knallen zu lassen.

„Mein Rollstuhl gehört mir!“

Zum Rollstuhl und im Besonderen zum E-Rollstuhl, gehört das Bewusstsein, dass niemand an dem Rollstuhl herumzufingern bzw. hinzufassen hat.

Hier kommt die Thematik der Körpergrenzen zum Tragen. Die Körpergrenzen und Distanz-zonen einer Läuferin sind eher geläufig und Grenzüberschreitungen oft klarer einzuordnen. Für Rollstuhlfahrerinnen gehört der Rollstuhl zu ihrem Körper und wenn jemand ihren Rollstuhl ohne ihre Einwilligung bewegt, ist dies eine Grenzüberschreitung. Diese Einschätzung ist oft für Frauen, die auf Unterstützung angewiesen sind, nicht selbstverständlich. Ihnen bleibt die Empfindung, dass es ihnen unangenehm ist, aber sie finden nicht, dass sie das Recht haben, dies zu unterbinden.

Wenn der Zusammenhang zur Selbstverteidigung hergestellt wird und verdeutlicht wird, dass ein Angreifer eine Frau als mögliches Opfer eben durch solche Handlungen „testet“, fällt es den Frauen leichter, das entsprechende Selbstbewusstsein zu entwickeln. Sie können solches Verhalten entschiedener zurückzuweisen oder durch Techniken wie eine Ohrfeige, eine Rollstuhldrehung, einen Schub oder einen Tritt ans Schienbein stoppen.

„Ich diskutiere nicht stundenlang“: verbale Abgrenzung

Verbale Abgrenzung gehört zu den präventiven Strategien und zielt darauf ab, einem Angreifer früh zu zeigen, dass er keinem leichten Opfer, sondern einer selbstbewussten Frau gegenüber steht, die sich gegebenenfalls auch weiter zu Wehr zu setzen weiß. Wie das Beispiel von Karin zeigt, fällt es manchmal geistig behinderten Teilnehmerinnen leichter, eine deutliche verbale Ablehnung zu äußern und zu zeigen. Dieses Verhalten vermittelt eine große Klarheit. Nicht –Behinderte Frauen haben die Tendenz, Abgrenzungen oft und mit immer neuen Ideen zu begründen oder umzuformulieren, manchmal sogar Kompromisse anzubieten. Dies ist weder effektiv noch eindeutig und lädt ein, die Ablehnung in Frage zu stellen.

„Mein Körper redet immer mit – und ist überzeugender als jedes Wort“: Körpersprache

Von den meisten Frauen und Mädchen wird gesellschaftlich immer noch ein freundliches und entgegenkommendes Wesen erwartet. Wird diese Erwartung unreflektiert erfüllt, ist dies unter dem Aspekt der Selbstverteidigung kontraproduktiv. Abgrenzung und Entgegenkommen schließen sich aus. Wenn die Abgrenzung verbal geäußert wird, das Entgegenkommen per Mimik und Körperhaltung aber signalisiert wird, ist die Körpersprache das überzeugendere Element. Angreifer oder Grabscher erkennen die Widersprüche und nutzen dies für ihre Interessen aus. Sie lassen sich durch die Worte nicht mehr abschrecken. Eine Aussage wirkt nur mit einer korrespondierenden Körpersprache.

Nachdem Martina mehrfach versucht hatte, die Aufforderung „Lass mich in Ruhe“ mit ausgesuchter Freundlichkeit und lächelndem Gesicht zu übermitteln, riet ihr ihre Freundin Bettina: „*Du musst ein Monstergesicht dazu machen!*“ Ab diesem Moment war Martinas Aussage eindeutig.

Je früher und je deutlicher körpersprachliche und verbale Abgrenzungen erfolgen, desto besser. Sie haben die Funktion, die Dynamik einer problematischen Situation und ihre Eskalation durch eindeutiges Verhalten zu verhindern.

Manuela hatte im Rollenspiel die Aufgabe, durch klares Verhalten, einen penetranten und angetrunkenen Klienten aus ihrem Büro hinauszubekommen. Obwohl sich der „Klient“ verbal stark im Ton vergriff, blieb sie unserer Ansicht nach zu freundlich und entgegenkommend in ihrer Ablehnung. Als er sich allerdings an ihrer Tasche zu schaffen machte und anfang, sie auszuräumen, wurde ihr Ton dezidiert scharf und so befehlend, dass sie absolut überzeugend war. Diese Verhaltensweise konnte dann später auch auf andere Situationen übertragen werden.

„Komm mir nicht zu nahe“: Sicherheitsabstand und die „gefühlte“ Grenze

Die Wahrnehmung von Distanzen und Berührungen hat eine besondere Bedeutung. Wenn Distanzen und Sicherheitsabstände unterschritten und Grenzen nicht respektiert werden, kann dies ein Hinweis auf darauf folgende übergriffige Situationen sein. Dies sollte so auch als potentiell Warnsignal diskutiert werden. Dazu ein Beispiel: Steffi, Rollstuhlfahrerin, besuchte eine Disco und wurde dabei von einem Bekannten, ebenfalls Rollstuhlfahrer, zum Tanzen aufgefordert. Im Laufe der Begegnung rückte er ihr immer näher, blockierte ihren Rollstuhl mit seinem und begrabschte sie dann. Der Übergriff machte Steffi auch deswegen schwer zu schaffen, da sie damit überhaupt nicht gerechnet hatte und ihr keine Strategien zur Verfügung standen. Im Gespräch konnten wir die Dynamik der Situation herausarbeiten und im Rollenspiel mit Borghild konnte sie herausfinden, wie groß und wie beschaffen die Distanzen im Rollstuhl sein müssen und mit welcher Ausstrahlung und welchen Aussagen sie die Situation frühzeitig zu ihren Gunsten beenden könnte.

Artikel von Borghild Strähle und Barbara Götz, SV-BAG

Ansprüche an Trainerinnen

Kurse zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung stellen hohe Anforderungen an die Trainerinnen. Es erfordert flexibles Handeln und die Fähigkeit sich auf unterschiedliche Situationen innerhalb des Kurses einzustellen, da jedes Mädchen mit unterschiedlichen Fähigkeiten und Erfahrungshintergründen den Kurs besucht. Daher ist eine Ausbildung im Kampfsport und im pädagogischen Bereich unerlässlich.

Während der Kurse haben wir mehrfach die Erfahrung gemacht, dass sich Mädchen oder Frauen entweder an Gewalterfahrungen erinnerten oder von negativen Gefühlen überwältigt wurden, die sie dann auch deutlich zum Ausdruck brachten. Sie benötigten in diesem Fall Einzelbetreuung. Es war nicht einfach, dies dann in der Gruppe aufzufangen. Daher möchten wir betonen, dass es unabdingbar ist, Kurse und Angebote mindestens zu Zweit durchzuführen.

Ein großer Vorteil von uns ist, dass wir gemeinsam als behinderte und nichtbehinderte Trainerinnen arbeiten. Dies bietet den Mädchen einerseits unterschiedliche Vorbilder, andererseits können die Erfahrungen von Mädchen und Frauen mit Behinderungen besser verstanden und eingeordnet werden.

Literaturangaben und Material:

Graff, Sunny: Mit mir nicht! Selbstbehauptung und Selbstverteidigung im Alltag
Berlin: Orlanda Frauenverlag 1995 /
Neuaufgabe 2004

Zijdel, Lydia: Leitfaden für eine umfassende Ausbildung in Beherrschungstechniken für behinderte Frauen und/oder Mädchen und für behinderte Männer und/oder Jungen

Eine vollständige Aufzählung der Strategien und Techniken findet sich auf der CD-ROM:
Barbara Götz, Borghild Strähle, Gabi Späth,
„mutig laut und selbstbewusst“: Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Mädchen mit Behinderungen
Tübingen 2004

Die Autorinnen:

Barbara Götz

Geboren 1958

Studium Anglistik, Amerikanistik, Germanistik (M.A.) und Informationswissenschaft (Diplom)

Seit 1983 Kampfsporttraining,

Seit 1991 freiberufliche Trainerin für Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen.

goetz-barbara@gmx.de

Borghild Strähle

Geboren 1967

Diplom Sozialpädagogin (FH), Mitarbeit im Mädchentreff Tübingen, zuständig für den Schwerpunkt „körperbehinderte Mädchen“, arbeitet als Referentin der Erwachsenenbildung.

Sie ist selbst körperbehindert und bewegt sich im Rollstuhl fort.

borghild.straehle@z.zgs.de