

ForUM - Fortbildung und
Unterstützung für Menschen
Mit und ohne Behinderung e.V.

Fortbildung und Unterstützung für



Menschen mit und ohne Behinderung e.V.

Hogenbergkamp 18
22119 Hamburg

Tel.: 040-21 98 72 10
Fax: 040-21 98 72 15
kontakt@verein-forum.de
www.verein-forum.de

Stark und selbstbewusst - ich weiß, was ich will!

**Selbstverteidigung und Selbstbehauptung
für Frauen mit Behinderung**

Reader der AG WenDo des Hamburger Netzwerks
"Mädchen und Frauen mit Behinderung"



WenDo



Inhalt

<i>Die AG WenDo des Hamburger Netzwerks "Mädchen und Frauen mit Behinderung"</i>	<i>Seite 2</i>
<i>Formen und Auswirkungen von Gewalt gegen Mädchen und Frauen mit Behinderung</i>	<i>Seite 3</i>
<i>Früher habe ich mich nicht getraut... Berichte von Kursteilnehmerinnen</i>	<i>Seite 6</i>
<i>Den Alltag und das Leben in einer Wohngruppe frei zu gestalten ist überhaupt nicht selbstverständlich</i>	<i>Seite 9</i>
<i>Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen mit Lernschwierigkeiten.</i>	<i>Seite 10</i>
<i>Anforderungen an Trainerinnen von Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen mit Behinderung</i>	<i>Seite 11</i>
<i>Die Rolle der Assistentin im Selbstverteidigungskurs</i>	<i>Seite 12</i>
<i>Grundlagentext zu Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen, WenDo</i>	<i>Seite 13</i>
<i>Text zu WenDo in einfacher Sprache</i>	<i>Seite 16</i>
<i>Beispiele für Kursankündigungen</i>	<i>Seite 19</i>
<i>Organisation von WenDo-Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungskursen</i>	<i>Seite 20</i>

Die AG WenDo des Hamburger Netzwerks "Mädchen und Frauen mit Behinderung"

Das Hamburger Netzwerk ist ein Zusammenschluss von behinderten und nichtbehinderten Frauen, die sich seit 1995 für die Interessen von Mädchen und Frauen mit Behinderung einsetzen. Es ist seit 2003 organisatorisch an den Verein ForUM, Fortbildung und Unterstützung für Menschen mit und ohne Behinderung e.V., angeschlossen. Nach wie vor sind Diskriminierung und die Vorenthaltung vieler Lebenschancen kennzeichnend für die Lage von Frauen mit Behinderung. Die Frauen im Netzwerk arbeiten gemeinsam daran, die Lebenssituation von behinderten Mädchen und Frauen zu verbessern, z.B. durch Öffentlichkeitsarbeit, Teilnahme an Arbeitskreisen, Aktionen, Kurse und vieles andere mehr. Im Rahmen dieses Gesamtzieles engagiert sich die Arbeitsgruppe WenDo für die Organisation und Durchführung von Selbstverteidigungskursen für Frauen und Mädchen mit unterschiedlichen Behinderungen. Denn gerade für diese Zielgruppe sind Kurse zur Stärkung des Selbstwertgefühls und der Durchsetzungskraft äußerst wichtig. Verschiedene Untersuchungen haben gezeigt, dass Mädchen und Frauen mit Behinderung in hohem Maße Übergriffen und Gewalttätigkeiten ausgesetzt sind.

Einige Teilnehmerinnen der Arbeitsgruppe WenDo des Netzwerkes:

Renate Bergmann, geboren 1953, nicht behindert, Diplompädagogin, Mitarbeiterin einer Beratungsstelle gegen sexualisierte Gewalt, WenDo-Trainerin seit 1979, WenDo-Kurse für Frauen und Mädchen mit Behinderung seit Anfang der Neunziger Jahre, Mitgründerin des Hamburger Netzwerkes „Mädchen und Frauen mit Behinderung“ und der AG WenDo, Mediatorin, Supervisorin, Referentin für Gewaltprävention.
Info: Övern Barg 4d, 22337 Hamburg, Telefon 0 40 - 5 36 23 17.

Beatrice Gauer. Ich bin 1953 geboren, und in der Schweiz aufgewachsen, wo ich mein Studium in Sozialpädagogik abgeschlossen habe. Ich bin nicht behindert. 1980 habe ich meine Ausbildung zur WenDo-Lehrerin begonnen, die ich in Kanada, Frankreich und Deutschland weitergeführt und 1984 abgeschlossen habe. Diese habe ich ergänzt mit einer Ausbildung in Psychotonik. Seit 1982 unterrichte ich WenDo, seit 1995 regelmäßig auch für Frauen mit Lernschwierigkeiten bzw. Beeinträchtigung.
Info: Winklers Platz 3, 22767 Hamburg, Telefon 0 40 - 43 78 64.

Anne K., 43 Jahre, nicht behindert, Sozialpädagogin in einer Wohngruppe für Menschen mit sogenannten Lernschwierigkeiten. Ich arbeite seit 4 Jahren in der AG mit als wichtige Ergänzung meiner Arbeit und außerhalb des institutionellen Rahmens der Wohngruppe. Es ist interessant und spannend für mich Konzepte und praktische Ansätze für WenDo-Kurse zusammen mit Frauen mit Behinderungen mit zu entwickeln.

Nicole Meyer, 25 J., blind, Erzieherin. Ich bin über das Netzwerk zur WenDo-Arbeitsgruppe gekommen und arbeite dort mit, weil ich es wichtig finde, dass es Selbstverteidigungskurse gibt, die nur für Frauen mit Behinderung gedacht sind.

Bärbel Mickler. Ich bin 1963 geboren, erblindete kurz nach meiner Geburt und habe 1990 mein Anerkennungsjahr als Sozialpädagogin beendet. Von 1990 bis 2002 habe ich in der Beratungsstelle für behinderte Menschen des Vereines Autonom Leben gearbeitet. Einer der Schwerpunkte war die Arbeit für und mit Frauen und Mädchen mit Behinderung, wobei mir alles um das Thema „Sexualisierte Gewalt“ (außer Täterarbeit!) immer ein besonderes Anliegen war. Ich bin eine Mitgründerin des Hamburger Netzwerkes „Mädchen und Frauen mit Behinderung“ und habe auch die dort entstandene AG WenDo mit aufgebaut. Seit Mai 2002 arbeite ich als beim Verein ForUM - Fortbildung und Unterstützung für Menschen mit und ohne Behinderung. Dort biete ich u.a. Fortbildungen zum

Thema Sexualität oder sexualisierte Gewalt sowie Kurse zur Stärkung des Selbstbewusstseins für Mädchen und Frauen mit Behinderung an. Außerdem biete ich Supervision und Mediation für Menschen mit und ohne Behinderung an. Info: Hogenbergkamp 18, 22119 Hamburg Telefon 0 40 - 4 91 84 68.

Angela Rögler, geboren 1951, unbehindert, Diplompädagogin, Mediatorin, Sonderschullehrerin in Integrationsklassen einer Hamburger Gesamtschule, Projektleiterin eines Projektes (von 1992 bis 1994) mit Frauen mit Lernschwierigkeiten, die sexuelle Gewalt erlebt haben, Mitgründerin des Hamburger Netzwerkes „Mädchen und Frauen mit Behinderung“, Assistentin in WenDo-Kursen für Frauen mit Behinderung seit 1994, seit Sommer 2005 WenDo-Trainerin
Info: Innocentiastr. 47, 20144 Hamburg, Telefon 0 40 - 4 20 33 41.

Formen und Auswirkungen von Gewalt gegen Mädchen und Frauen mit Behinderung

Bärbel Mickler

Be-hinderte Sexualität - un-be-hinderte Gewalt?

In den folgenden Ausführungen sollen die besondere Lebenssituation von Mädchen und Frauen mit Behinderung sowie unterschiedliche Facetten von Gewalt, die in diesem Zusammenhang auftauchen, aufgezeigt werden. Behinderung wird im Allgemeinen als medizinisches Problem gesehen, ist jedoch in erster Linie ein soziales: In unserer Gesellschaft ist es nicht normal, verschieden zu sein. Es werden Normen geschaffen, und alle, die diesen nicht entsprechen, werden ausgesondert und in ihren Lebensmöglichkeiten eingeschränkt und somit behindert.

Behinderte Mädchen und Frauen sind auf Grund ihres Geschlechtes und ihrer Behinderung in wesentlichen Bereichen ihres Lebens von Aussonderung, Herabwürdigung und Vorenthaltung von Lebenschancen betroffen. Gesellschaftlich sind sie gegenüber nicht-behinderten Mädchen / Frauen als auch behinderten jungen / Männern stärker diskriminiert und in unterschiedlichen Lebensbereichen erheblich benachteiligt. Sie erfahren mangelnde Anerkennung, sie erleben eine Abwertung ihres Frauseins, ihnen wird eine weibliche Identität überhaupt abgesprochen. Der Buchtitel „Geschlecht: behindert, besonderes Merkmal: Frau“ spiegelt das ihre Lebenssituation bestimmende gesellschaftliche Bild treffend wieder.

Zu den Diskriminierungen gehört, dass Mädchen und Frauen mit Behinderung viele Formen von Einschränkungen und Gewalt erleben oder davon bedroht sind. Dies beginnt schon vor der Geburt.

Es gibt immer mehr Möglichkeiten, Behinderung durch vorgeburtliche Diagnostik festzustellen. Bei diagnostizierter Behinderung wird die Schwangerschaft in der Regel abgebrochen.

Behinderung wird zum vermeidbaren Übel; die Existenzberechtigung behinderter Menschen steht daher **zunehmend zur Disposition**. Diese Tatsache hat gravierende Auswirkungen auf das Lebensgefühl von Menschen mit Behinderung.

Eine Behinderung wird in der Gesellschaft als Defizit angesehen, das so weit wie möglich durch medizinische und/oder therapeutische Maßnahmen beseitigt werden muss. Dieses Menschenbild führt bei den behinderten Menschen selbst zu dem Gefühl, dass ihr Körper ein Gegenstand ist, der weder liebensnoch schützenswert ist. Ihr Körper wird von den

behinderten Menschen quasi als „öffentliches Gut“ wahrgenommen, das für viele Menschen (z. B. Ärztinnen, Therapeutinnen, Krankengymnastinnen, Pflegerinnen etc.) zugänglich ist, regelmäßig untersucht und bewertet werden darf.

Im Alltag erleben sie viele Formen körperlicher Grenzüberschreitungen. Diese reichen von ungebetenen Hilfeleistungen und Streicheln über den Kopf bis hin zu massiver körperlicher Gewalt. Alltägliche Abwertungen und Beleidigungen, denen sie als Mädchen und Frauen mit Behinderung in Familie und Öffentlichkeit ausgesetzt sind, gehen manchmal sogar so weit, dass ihnen das Lebensrecht abgesprochen wird: „So was wie Dich sollte man erschießen.“

Mädchen und Frauen mit Behinderung erleben häufig, dass ihnen Partnerschaft mit gelebter Sexualität abgesprochen wird. Ihre Sexualität wird sogar häufig so weit tabuisiert, dass sie keine oder wenig Informationen über Formen der Sexualität und Verhütung erhalten. Gleichzeitig werden vielen Mädchen und Frauen mit Behinderung Verhütungsmittel oder Sterilisation „verordnet“, oft sogar ohne ihr Wissen.

Menschen mit Behinderung wird immer wieder vermittelt, dass nichtbehinderte „Expertinnen“ scheinbar besser als die Betroffenen selbst wissen, was für diese gut ist. Oft wird von Nichtbehinderten Hilfe angeboten oder sogar aufgedrängt, ohne zu fragen, ob bzw. diese Hilfe von den Menschen mit Behinderung gewünscht ist. Selbst Erwachsene werden oft selbstverständlich mit „Du“ angesprochen. Häufig wird nicht direkt mit ihnen, sondern über sie geredet.

In jedem Fall aber wird von den behinderten Menschen als Hilfenehmende Dankbarkeit erwartet. Selbst dann, wenn die benötigte Assistenz bezahlt und nicht ehrenamtlich geleistet wird, führt die dauerhafte Assistenzabhängigkeit oft zu dem Gefühl, zur Dankbarkeit verpflichtet zu sein.

Bei jeder Form von körperlicher Assistenz, insbesondere aber bei der Intimpflege, ist sexualisierte Gewalt möglich. „Ganz zufällig“ rutscht im Genitalbereich ständig der Waschlappen aus, o. ä.

Die Tatsache, dass Mädchen und Frauen mit Behinderung nicht als attraktive Lebens- und Sexualpartnerinnen angesehen werden, führt dazu, dass sexualisierte Gewalt ihnen gegenüber nicht für möglich gehalten wird. Gleichzeitig kann dies auch dazu führen, dass Täterinnen die Bedürfnisse der Mädchen und Frauen nach Nähe, Zuneigung und Bestätigung ausnutzen und ihr grenzverletzendes und gewalttätiges Verhalten als Zärtlichkeit ausgeben. Es gibt in Deutschland bisher nur kleinere Untersuchungen über die Häufigkeit von sexualisierter Gewalt gegen Menschen mit Behinderung. Untersuchungen vergleichbarer Länder sowie die gewaltfördernden Strukturen, in denen behinderte Menschen leben, lassen jedoch eindeutig darauf schließen, dass Mädchen und Frauen mit Behinderung in einem noch höheren Maß sexualisierte Gewalt erleben als nichtbehinderte Mädchen und Frauen. Dies wird in unserer Gesellschaft immer noch ignoriert oder bagatellisiert.

Die Strukturen der Einrichtungen, in denen viele behinderte Menschen leben (müssen), schränken die Selbstbestimmung behinderter Menschen gravierend ein. Zu den Einschränkungen gehört u. a., dass schon die Wohnform in der Regel nicht selbst gewählt ist. Die Personalstruktur lässt es nicht zu, dass im Alltag die Interessen und Bedürfnisse der BewohnerInnen im Vordergrund stehen.

So müssen z. B. Freizeitaktivitäten koordiniert werden.

Die BewohnerInnen können nicht entscheiden, mit wem sie die Gruppe oder im ungünstigsten Fall sogar das Zimmer teilen.

Es muss abgesprochen werden, was wann gegessen wird. Die BewohnerInnen haben -wenn überhaupt- nur einen geringen Einfluss auf die Auswahl des Personals. In einer Institution für behinderte Menschen möglichst stressfrei zu leben, bedeutet oft, sich mit den Gegebenheiten zu arrangieren. Die Bereitschaft „Ja“ zu sagen, ist also gewissermaßen erforderlich.

Bei der Wahl einer geeigneten Ausbildung bzw. eines geeigneten Berufs stehen nicht die Interessen der Mädchen und Frauen im Vordergrund sondern Angebote von Institutionen (z. B. Berufsförderungs- und Bildungswerke, Werkstätten für Behinderte).

Diese genannten unterschiedlichen Beispiele für Abwertung und Einschränkungen erleben nicht nur Mädchen und Frauen, die mit einer Behinderung leben. Im Vergleich zu Jungen und Männern mit Behinderung erfahren sie diese Strukturen aber in verschärfter Form, und von ihnen wird erwartet, dass sie sich unauffällig verhalten, anpassen und unterordnen.

Mädchen und Frauen mit Behinderung werden nach wie vor als defizitäre Wesen angesehen. Dies macht es ihnen schwer, ein Bewusstsein dafür zu entwickeln, dass sie das Recht haben, sich gegen Einschränkungen und Grenzüberschreitungen wehren zu dürfen. Oft ist es für Mädchen und Frauen mit Behinderung schon schwierig, all diese Facetten der Gewalt überhaupt als Unrecht zu erkennen und zu benennen. Die Grenzüberschreitungen werden als selbstverständlicher Teil eines Lebens mit Behinderung begriffen und erlebt. Oft ist es für sie ein langer Lernprozess, das Recht in Anspruch zu nehmen, Interessen und Bedürfnisse zu haben und diese auch äußern zu dürfen.

Für sie ist ihr Recht „Nein“ sagen zu dürfen, keineswegs selbstverständlich. Da Frauen mit Behinderung als unattraktive Partnerinnen gelten, kann dies dazu führen, dass ihnen zunächst suggeriert wird, dass die sexualisierte Gewalt eine Form der Zuneigung bzw. Bestätigung als Frau ist.

Viele Mädchen und Frauen mit Behinderung kostet es erhebliche Kraft, eigene Werte und Normen zu entwickeln.

Da ihnen ständig vermittelt wird, schwach bzw. wehr- und hilflos zu sein, werden sie daran gehindert, ihre Stärken zu sehen.

Daher brauchen Mädchen und Frauen mit Behinderung Gelegenheiten, ihre Fähigkeiten, Kompetenzen und Stärken zu entdecken, um somit ihre Möglichkeiten, sich gegen die unterschiedlichen Facetten von Gewalt zu wehren, auszubauen.

Für solche Angebote, diese Fähigkeiten auszubauen, ist es u. a. erforderlich, dass die Anbieterinnen sich mit der Lebenssituation von Mädchen und Frauen mit Behinderung intensiv auseinandergesetzt haben.

Früher habe ich mich nicht getraut...

Berichte von Kursteilnehmerinnen:

Mein Name ist Bianca Holst, ich bin 28 Jahre alt, von Geburt an blind, und habe schon viele WenDo-Kurse in Hamburg mitgemacht. Ich finde es ganz interessant und wichtig, Erfahrungen in den Kursen zu machen und zu erfahren wie man sich im Notfall verteidigt.

Auf jeden Fall bin ich durch die Kurse viel selbstbewusster geworden. Wenn mir jetzt jemand auf der Straße seine Hilfe anbietet, die ich nicht haben will, lehne ich sie konsequent und sehr bestimmt ab. Für mich ist auch ungebetene Hilfeleistung (womöglich mit Anfassen) eine Form von Belästigung oder Bedrohung, gegen die ich mich zur Wehr setzen muss.

Früher habe ich mich auch nicht getraut, jemanden von mir aus um Hilfe zu bitten. Durch die Erfahrung in den WenDo-Kursen fällt mir das jetzt leichter. Es ist mir außerordentlich wichtig, jedes Jahr an einen WenDo-Kurs in Hamburg teilnehmen zu können, um in Übung zu bleiben und die Körpertechniken aufzufrischen. Die WenDo-Trainerinnen, die hier in Hamburg Kurse anbieten, gehen auf die speziellen Bedürfnisse meiner Behinderung ein.

Es macht Mut zu wissen, nicht ohnmächtig zu sein

Corinna Herbst, 28 Jahre: Wenn ich abends allein mit dem Rollstuhl unterwegs bin, so habe ich mir angewöhnt, möglichst zügig zu fahren und erhobenen Hauptes und den Blick geradeaus gerichtet meinem Ziel entgegenzurollen. Das ist meine persönliche Muthaltung, die ich mir im Laufe der Zeit angewöhnt habe, besonders seitdem ich alleine wohne.

Als Rollstuhlfahrerin mit einer Körpergröße von 1,55 m und relativ zierlicher Statur fühle ich mich schnell schutzlos und unsicher. Durch meine komplette Querschnittslähmung in Brustwirbelhöhe (TH 4) bin ich zudem in meiner Beweglichkeit relativ eingeschränkt. Doch ich merke, dass ich durch meine Muthaltung solche Gefühle ganz gut „im Griff“ habe, und das hat auch nach außen Wirkung. Gegen meine körperliche Statur und die offensichtliche körperliche Einschränkung kann ich ja nichts machen. Aber die innere Haltung kann ich stärken. Ich bin überzeugt davon, dass ich diese innere Stärke ganz besonders auch durch meine Erfahrungen aus den WenDo-Kursen entwickeln konnte. Bisher habe ich an drei Kursen teilgenommen und bei einem mehrtägigen Kurs für behinderte Mädchen assistieren können. Es macht Mut zu wissen, nicht ohnmächtig zu sein.

Vor einiger Zeit musste ich die Erfahrung machen, WenDo auch direkt anzuwenden. Ich war bei mir in der Gegend unterwegs, einem relativ belebten Stadtviertel. Es war schon dunkel, noch früh am Abend. Auf meinem Weg musste ich an einer Kneipe vorbei, so einer Art „Absteige“. Es war eine eher unbelebte Ecke, zumindest waren keine Leute zu sehen. Als ich zügig an der Kneipe vorbei rollte, torkelte da ein Mann heraus, sichtlich angetrunken. Ich hielt an, wollte den Typ vorbeilassen, damit ich ihn nicht im Rücken habe. Der Mann blieb aber stehen und so rollte ich weiter, ohne mir etwas dabei zu denken. Und dann ging alles ziemlich schnell. Der Typ kam hinter mir her, berührte mich an der Schulter. Im ersten Augenblick dachte ich, der kann sich in seinem Suff nicht mehr halten und berührt mich versehentlich. Ich blieb daher stehen, und wollte ihn vorbei lassen. Und in diesem Augenblick hielt er mich fest, beugte sich zu mir und versuchte, mich zu küssen. Das ging alles so schnell. Er berührte mich mit seinen Lippen auch irgendwo im Ge-

sicht. Ich war eher angewidert als ängstlich und wehrte ihn ab, indem ich ihn mit aller Kraft wegdrückte, gegen den Brustkorb und ins Gesicht boxte und sehr laut und bestimmt wiederholte: "Lassen Sie das!". Instinktiv sagte ich „Sie“ statt „Du“, um mir oder ihm und auch der Umgebung gegenüber zu betonen, dass ich diesen widerlichen Typ nicht kenne.

Ich musste jedoch auch erfahren, wie kräftig so ein Typ sein kann und schwer abzuwehren. Er beugte sich nämlich noch mal zu mir runter. Ich blieb ruhig und wiederholte laut und deutlich meine Worte und ballte weiter meine Fäuste. Es gelang ihm nicht, mir noch einmal näher zu kommen. Durch meine Worte wurde schließlich ein Kellner von einem Cafe zwei Häuser weiter aufmerksam, der wohl gerade draußen eine Pause einlegte.

Er konnte die Sache unmöglich gesehen haben. Er kam herbeigeeilt und fragte sofort, ob ich den Typ kennen würde. Ich sagte deutlich, dass ich den Mann nicht kennen würde und dass dieser mich belästigt habe. Der Typ verzog sich dann sehr schnell. Ich wartete noch, bis er aus der Sicht war, weil ich in dieselbe Richtung wollte.

Dieses Erlebnis hat mir natürlich einen ziemlichen Schreck eingejagt. Auch war ich die erste Zeit danach eher ängstlich, wenn ich allein unterwegs war. Doch hat mir WenDo geholfen, die beschriebene Situation zu meistern. Man kann sich natürlich fragen, was passiert wäre, wenn der Kellner nicht eingeschritten wäre. Aber ich denke, die Sekunden davor hätten dem besoffenen Typ bereits ausreichen können, um mich zu überwältigen, mich noch mehr zu betatschen, umzuwerfen usw. Oder ich hätte panisch reagieren, mich Ganz der Kraft des Mannes ausliefern können. Mit meiner Reaktion schien der Typ jedoch nicht gerechnet zu haben. Und der Kellner wäre wohl auch nicht gekommen, hätte ich nicht versucht, Aufmerksamkeit zu erlangen. Insofern haben mir meine WenDo-Erfahrungen in dieser Situation geholfen, die mir zur Verfügung stehenden Mittel der Selbstbehauptung und -Verteidigung anzuwenden. Und ich merke, dass ich jetzt noch aufmerksamer geworden bin für heikle Situationen und auch gewappneter, weil ich weiß, was und dass ich in solchen Situationen etwas tun kann.

Dieser Kurs war eine sehr positive Erfahrung für mich

Hilke Bibow, 23 Jahre alt, von Geburt an sehbehindert, Studentin.

Wir sind sicherer geworden

Mein erster Selbstverteidigungskurs fand an der Schule für Blinde und Sehbehinderte statt. Auch wenn mir der Kurs Spaß gemacht hat, blieb nachher das Gefühl, dass ich als Frau wenig Chancen habe, mich gegen einen Mann zu wehren, der es darauf anlegt mir weh zu tun. Außerdem wurde der Kurs von zwei Männern geleitet, die sich zwar bemühten, uns Frauen mit Behinderung Tipps zugeben, sie waren aber leider nicht professionell genug, auf unsere Fragen Antworten zu geben. Fragen waren z. B.: Was mache ich, wenn ein Mann mich angreift und mein Blindenstock mir abhanden kommt? Oder: Welche Alternativen gibt es für mich als sehbehinderte Frau, wenn ich die Körpertechniken nicht zielgerichtet einsetzen kann?

Während meines Praktikums bei Autonom Leben e.V. hatte ich die Gelegenheit, an einem WenDo-Kurs für Frauen mit Behinderung teilzunehmen. Dieser Kurs war eine sehr positive Erfahrung für mich. In dem Kurs waren nur Frauen mit den unterschiedlichsten Behinderungen. Das hatte zum Vorteil, dass bei mir die Hemmschwelle gegenüber den anderen Teilnehmerinnen nicht so groß war und ich nicht das Gefühl bekam, ausgegrenzt und diskriminiert zu werden. Da die WenDo-Trainerinnen professionell waren, hatte ich die Möglichkeit alternative Selbstverteidigungsstrategien zu entwickeln.

Dieser WenDo-Kurs hat mir gezeigt, dass ich als Frau mit Behinderung mich in unterschiedlichsten Gefahrensituationen verbal wie auch körperlich wehren kann. Das wieder-

um hat mein Selbstvertrauen enorm gestärkt. Leider wird dieser WenDoKurs nur selten angeboten, wobei es doch sehr wichtig wäre, diesen Kurs regelmäßig stattfinden zu lassen, damit man auch im Training bleibt.

Deshalb hoffe ich sehr darauf, dass in Hamburg die finanziellen und räumlichen Möglichkeiten für ein regelmäßiges WenDo-Training für Frauen mit Behinderung zur Verfügung gestellt werden können.

Anja und Anita haben beide schon an vielen Kursen für Frauen und Mädchen mit Behinderung teilgenommen. Beide wollten gerne zusammen ein Gespräch über WenDo führen. Auf Wunsch der Frauen werden hier nur ihre Vornamen genannt. Wenn Wortbeiträge nicht mit einem Namen gekennzeichnet sind, haben sich beide Frauen ergänzt und / oder für beide gesprochen.

Mögt ihr kurz etwas dazu sagen, wie sich Eure Behinderung auswirkt und wo ihr lebt?

Ania: „Ich hab' eine Körperbehinderung, die mehr wird. Und ich hab' Schwierigkeiten beim Lernen. Ich bin 27 Jahre alt und lebe in einer Hausgemeinschaft mit Anita in einer Wohnung.“

Anita: „Ich bin blind und kann auch nicht so gut lernen. Ich bin 25.“

Was gefällt euch an WenDo-Kursen besonders gut?

Ania: „Dass man da Rollenspiele machen kann und das dann gleich umsetzen kann. Ich bin sicherer geworden, mich auch mal gegenüber Betreuern zu behaupten, was damals nicht so war. Ganz am Anfang konnte ich ja gar nichts sagen, noch nicht mal ein „Wau“ kam raus. Dann irgendwann kam mal ein „Wau“ raus. Die Trainerin hat dann gesagt, mit dem Bellen klang das so echt, dass die anderen sich vor Schreck zurückgezogen haben. Und mit dem Powern ist das auch wichtig. In das Kissen reinfahren und reinhauen macht immer viel Spaß.“

Anita: „Ich finde Rollenspiele am besten. Ein Rollenspiel haben wir hier letztens ausprobiert. Vor einer Betreuungskonferenz haben wir richtig geübt. Ich wusste, dass ich mit meiner Betreuerin Stress kriegen würde. Dann hat Anja meine Betreuerin gespielt und ich mich. Das hat mir dann richtig geholfen.“

Wisst ihr noch, wie ihr das erste Mal von WenDo erfahren habt?

„Beim Mädchentreff hast Du uns das erste Mal von WenDo erzählt. Das war ein Kurs, den AL angeboten hat. Da haben wir noch gar nicht zusammen gewohnt.“

Könnt ihr sagen, warum ihr schon mehrere WenDo-Kurse mitgemacht habt?

„Damit wir das Selbstbehaupten nicht verlernen. Es gibt ja immer wieder Menschen, die über uns bestimmen wollen. Aber wir müssen uns ja nicht alles gefallen lassen. Wir finden es blöde, dass wir uns immer unterordnen sollen. Das wollen wir uns nicht gefallen lassen.“

Glaubt ihr, dass es Sachen gibt, die ihr durch WenDo gelernt habt?

„Die Abgrenzung und sagen, was wir wollen und auch, was wir nicht wollen. Es ist schwer, uns gegen Leute zu behaupten, die wollen, dass wir in eine stationäre Einrichtung sollen. Betreuer, die nicht sehen, dass wir uns verändert haben, machen immer noch Angst. Es ist immer noch schwer, sich z. B. gegen Mitbewohner aus dem Haus zu behaupten.“

Anita: „Früher mochte ich gar nicht mit Männern Taxi fahren. Jetzt geht das schon, ich setz' mich dann einfach nach hinten. Die Abgrenzung von Taxifahrern ist aber manchmal noch schwierig. Bis jetzt wurde ich nur von Taxifahrern mit Worten belästigt.“

Merkt ihr es in Eurem Alltag, dass ihr schon mehrere WenDo-Kurse mitgemacht habt?

„Wir sind sicherer geworden“.

Anja: „Wenn länger kein Kurs war, dann werde ich wieder unsicher. Z. B. wenn ich Stress mit meiner Mutter oder mit einer Betreuerin hab'. Dann brauche ich jemanden, der mir sagt, ob ich mich jetzt richtig verhalten habe. Wir versuchen dann, uns gegenseitig zu helfen.“

Findet ihr, dass in Hamburg genug WenDo-Kurse angeboten werden, an denen ihr teilnehmen könnt oder würdet ihr euch mehr Kurse wünschen?

„Es ist schade, dass es keinen Kurs gibt, wo man z. B. nach der Arbeit hingehet. Aber an jedem Aufbaukurs machen wir mit. Es wäre gut, wenn es mehr Aufbaukurse geben würde. In einem Kurs, der nur für behinderte Frauen ist, ist es leichter. Die verstehen uns besser. In einem Kurs, der nur für behinderte Frauen ist, fühlen wir uns irgendwie sicherer. Dass die Trainerinnen nicht behindert sind, ist okay. Die Trainerinnen, bei denen wir die meisten Kurse gemacht haben, sind total nett und verstehen uns gut.“

Den Alltag und das Leben in einer Wohngruppe frei zu gestalten ist überhaupt nicht selbstverständlich

Anne K.

Ich arbeite als Sozialpädagogin in einer Wohngruppe mit Menschen mit Lernschwierigkeiten. In dieser Arbeit habe ich in verschiedenen Wohngruppen die leidvollen, diskriminierenden Erfahrungen von Mädchen und Frauen mit Lernschwierigkeiten erlebt. Das Leben in einer Wohngruppe bedeutet für die Frauen die meist nicht veränderbare Voraussetzung, mit Männern zusammenzuwohnen, auch wenn sie dieses nicht wünschen. Es bedeutet, sich bei pflegerischer Arbeit, z.B. im Intimbereich, u. a. auch von männlichem Personal assistieren zu lassen.

Ebenfalls gibt es fast kaum andere Arbeitsplätze als die Werkstatt für Behinderte, in der die spezifischen Aussonderungskonzepte weitergeführt werden. Mädchen und Frauen mit Lernschwierigkeiten, die in den eben benannten Bereichen leben, sind von Kindheit an mit diesem Konzept konfrontiert. Sie sind es meist nicht gewohnt, weil sie es nicht erlernten, ihre Meinung durchzusetzen. Wenn sie es doch machen, erscheinen sie oft als Querulantinnen. Den Alltag und das Leben in einer Wohngruppe frei zu gestalten ist überhaupt nicht selbstverständlich. Wahlmöglichkeiten in einfachen aber dennoch existenziellen Dingen, werden oft abgenommen und von außen durch Pädagoginnen, Pflegerinnen und Fahrdienste bestimmt, wie z.B.

- was möchte ich essen • wie gestalte ich mein Zimmer
- was möchte ich anziehen, was kaufen
- wann möchte ich ins Bett gehen wer hilft / assistiert mir bei der Pflege
- wann möchte ich duschen / baden
- was möchte ich in der Freizeit machen
- wann möchte ich zur Arbeit (WfB) gefahren werden ...etc...

Der Begriff „geistige Behinderung“ beinhaltet gesellschaftlich immer noch das Absprechen von Selbstständigkeit und eigenverantwortlichem Handeln. Wir benutzen zwar den von den People-First-Mitgliedern vorgeschlagenen Begriff "Lernschwierigkeiten", was

aber prinzipiell nicht aus dem gesellschaftlichen Dilemma heraus hilft. Aus diesem institutionellen und gesellschaftlichen Debakel müssen sich Frauen und Mädchen mit Lernschwierigkeiten mühsam einen eigenen Weg bahnen. Das ist oft sehr schwierig und trifft immer wieder, wenn sie sich auf den Weg machen, auf hartnäckige Widerstände - seitens der Bewohner, der Pädagoginnen, der Eltern.

Meine Erfahrung ist, dass WenDo-Kurse Frauen und Mädchen in dieser besonderen Situation sensibilisieren und motivieren, z.B. durch Rollenspiele ihre eigene Situation zu erkennen. Belästigungen jeder Art werden allzu oft als „normal“ oder „ausweglos“ empfunden. Durch die kreative Form in WenDo-Kursen, sich mit der eigenen Lebenssituation auseinander zusetzen, erfolgen oft selbstbewusstere Umgangsweisen im Alltag.

Z. B. konnte ich miterleben, dass eine nicht-sprechende Frau mit Lernschwierigkeiten durch mehrmalige Teilnahme an WenDo-Kursen dem Arbeitsteam in der Wohngruppe und den Bewohnerinnen sehr ausdrucksstark immer wieder zu verstehen gab, dass sie möchte, dass alle, die ihr Zimmer betreten wollen, vorher anklopfen. Ein scheinbar normaler Wunsch, der aber zeigt, dass in einer Wohngruppe auch diese zwischenmenschlichen Gesten von Menschen mit Behinderung eingefordert werden müssen. Von Mädchen und Frauen mit Behinderungen wird wie sonst auch gesellschaftlich erwartet, dass sie sich anpassen und unterordnen. Durch WenDo-Kurse können sie diese Rolle erst mal erkennen und sie dann aufbrechen.

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen mit Lernschwierigkeiten.

Renate Bergmann und Angela Rögler

Seit 1994 gibt es in Hamburg Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse für Frauen und Mädchen mit Lernschwierigkeiten.

Wie in allen WenDo-Kursen geht es um:

Selbstbestimmung der Teilnehmerinnen

Anerkennung individueller Strategien

Einhaltung von persönlichen Grenzen

Die Koordinationsrunde für Erwachsenenbildung von Trägern der Behindertenhilfe nahm WenDo in ihr jährliches Programm auf. Die meisten Kurse für Frauen mit Lernschwierigkeiten werden im Rahmen dieses Programms vom Kulturtreff Knöterich des Rauhen Hauses organisiert. Auch andere Träger und Einrichtungen wie Autonom Leben und die Behindertenhilfe der Christuskirche Othmarschen organisieren Kurse für diese Zielgruppe. Kurse für Mädchen sind bisher vereinzelte Angebote geblieben.

Die Erfahrungen und Erzählungen von Kursteilnehmerinnen bestätigen das hohe Ausmaß von Bevormundung, Einschränkungen und sexualisierter Gewalt gegen Frauen und Mädchen mit Lernschwierigkeiten. Die meisten Kursteilnehmerinnen berichten von Belästigungen und Übergriffen vor allem im sozialen Nahfeld, d.h. in der Familie, der Wohngruppe, der Werkstatt für Behinderte und dem Freundinnen- und Bekanntenkreis. Viele von ihnen haben die Erfahrung gemacht, dass ihnen nicht geglaubt wird, wenn sie von Gewalterfahrungen erzählen. Oft wird ihnen zugemutet, weiterhin mit dem Täter, der Täterin - dem/der Mitbewohnerin, Kollegen/in, Betreuerin - täglich zusammen sein zu müssen. Sie erleben, dass sie als Betroffene um Verständnis gebeten und die Täterinnen entschuldigt werden.

Es ist für viele Frauen und Mädchen mit Lernschwierigkeiten eine neue Erfahrung, dass in den WenDoKursen an ihren individuellen Fähigkeiten und Möglichkeiten angesetzt wird und nicht an ihren vermeintlichen Defiziten.

Über die Jahre erleben wir viele Frauen, welche die Wiederholung von Grundkursen oder Aufbaukursen aktiv nutzen, um ihre erneuten Erfahrungen mit Übergriffen, aber auch ihre Umsetzung von Selbstbehauptung und Selbstverteidigung zu thematisieren. Sie suchen sich im Kurs gezielt Situationen, die sie im Rollenspiel neu erproben, noch einmal üben oder den anderen zeigen wollen. Sie können im Gespräch mit den anderen Teilnehmerinnen und durch die Rollenspiele die Solidarität und Empathie anderer Frauen erfahren. Bei der Schilderung der Situationen zeigen die Frauen deutlich, wie sehr sie sich ihrer Lage bewusst sind: Ihre Abhängigkeit wird ausgenutzt, ihre Bedürfnisse werden missachtet und es wird Macht über sie ausgeübt.

Frauen und Mädchen mit Lernschwierigkeiten haben häufig keinen eigenen Zugang zu schriftlichen Informationen. So sind sie darauf angewiesen, dass ihnen andere davon erzählen, dass es Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse für sie gibt. Bis heute halten manche Bezugspersonen, wie Eltern, Lehrerinnen, Mitarbeiterinnen in Wohngruppen und Werkstätten Informationen über Kursangebote zurück, weil sie der Meinung sind, diese Kurse seien nichts für die von ihnen betreuten Frauen und Mädchen. Sie denken, dass Selbstverteidigung sie aggressiver mache und sie überfordere. In die Kurse kommen daher zumeist die Frauen, die engagierte und unterstützende Personen irgendwo in ihrem sozialen Umfeld haben.

Neben Kursangeboten für Frauen und Mädchen mit Lernschwierigkeiten sind Fortbildungen, Informationsveranstaltungen und Öffentlichkeitsarbeit für Eltern, Pädagoginnen, Werkstattleitungen und andere mögliche Unterstützerinnen sinnvoll und notwendig. Hierbei geben Trainerinnen Informationen über das Konzept und die Gestaltung der Kurse. Erfahrungsberichte werden nur in der Form eingebracht, in der die Anonymität der Teilnehmerinnen gewahrt bleibt.

Wir wünschen uns für Hamburg, dass WenDo-Kurse für Mädchen und Frauen mit Lernschwierigkeiten vermehrt ermöglicht und für alle Interessentinnen zugänglich gemacht werden.

Anforderungen an Trainerinnen von Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen mit Behinderung

Bärbel Mickler

Die meisten Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungstrainerinnen sind nicht behindert.

Damit Mädchen und Frauen mit Behinderung in Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungskursen Kompetenzen und Stärken entdecken und erweitern können, gibt es eine Reihe von persönlichen Qualifikationen, die nichtbehinderte Trainerinnen entwickeln oder mitbringen sollten: Es ist notwendig, dass vor allem die Trainerinnen, die spezielle Kurse für Mädchen und Frauen mit Behinderung anbieten, sich umfassend mit der Lebenssituation von Mädchen und Frauen mit Behinderung auseinandersetzen. Hierzu gehören Aspekte der Sozialisation sowie die eingehende Auseinandersetzung mit den Strukturen, die das Leben vieler Menschen mit Behinderung bestimmen.

Für die Entwicklung eines Standpunktes als unbehinderte Trainerin ist es hilfreich, sich u. a. selbstkritisch mit folgenden Fragen auseinanderzusetzen: spreche ich den Mädchen und Frauen mit Behinderung bestimmte Fähigkeiten ab, weil es kurzfristig bequemer für mich ist?

Was habe ich für ein Bild von Menschen mit Behinderung? Finde ich, dass Mädchen und Frauen mit Behinderung überhaupt Sexualität leben können? Wie fände ich es, in einer Institution für behinderte Menschen zu leben? Wie geht es mir bei dem Gedanken, selbst eine Behinderung zu haben?

Es ist wichtig, dass die Trainerinnen ihre Werte und Normen in Bezug auf Menschen mit Behinderung infrage stellen. Die Arbeit mit hilfeabhängigen Menschen beinhaltet ein Machtgefälle. Dieses Machtgefälle, eigene Privilegien und die persönliche Motivation, diese Tätigkeit auszuüben, bedürfen einer kritischen Auseinandersetzung. Der reflektierte Umgang mit den eigenen Wertvorstellungen ist nötig, um zu vermeiden, diese unbewusst als allgemein gültigen Maßstab zu vermitteln.

Es ist zwingend notwendig, eigene Grenzen zu erkennen und zu setzen, sowie die Grenzen der Mädchen und Frauen mit Behinderung zu respektieren. Bei der Auswahl von Übungen und Techniken ist es notwendig, diese den sehr unterschiedlichen und individuellen Möglichkeiten und Fähigkeiten der Kursteilnehmerinnen anzupassen. Starre Patentrezepte sind hier noch weniger anwendbar als in allgemeinen Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungskursen.

Die Teilnahme an Kursen, in denen die Trainerinnen nicht bereit sind, ihre Übungen und Techniken auf die Fähigkeiten und Bedürfnisse der Mädchen und Frauen mit Behinderung abzustimmen, wäre kontraproduktiv, weil dann die Teilnehmerinnen erneut mit ihren Grenzen konfrontiert würden, statt wie beabsichtigt Stärken und Kompetenzen zu entdecken und zu erweitern.

Auch wenn nicht behinderte Professionelle sich entsprechend qualifiziert haben, müssen sie sich darüber bewusst sein, dass sie lediglich Unterstützerinnen der Mädchen und Frauen mit Behinderung sein können. Sie können zwar Anregungen geben, aber letztlich sind sie keine Expertinnen für das Leben mit Behinderung.

Die Rolle der Assistentin im Selbstverteidigungskurs

Angela Rögler

In einigen Kursen für Mädchen oder Frauen mit Behinderung ist es nötig, dass Assistentinnen zur Unterstützung der Teilnehmerinnen zur Verfügung stehen. Assistentinnen können unter Umständen ehrenamtlich tätig sein, aber in der Regel sollten sie ein Entgelt bekommen, das in die Finanzplanung einbezogen werden muss.

Die Rolle der Assistentin ist vielseitig: Die Assistenz bezieht sich zum einen darauf, dass die Frauen oder Mädchen persönliche Hilfe benötigen können, zum Beispiel um Wege zu bewältigen, sich im Haus zu orientieren, sich in den Pausen zu verköstigen oder auch bei pflegerischen Notwendigkeiten.

Zum anderen kann Assistenz nötig sein, um im Bedarfsfall den Trainingsablauf zu gewährleisten, zum Beispiel um Bewegungsspiele in größeren Gruppen zu unterstützen, um beim Üben der Verteidigungstechniken die Kissen zu halten oder um als Übungspartnerin bei Rollenspielen zur Verfügung zu stehen

Die Assistentinnen müssen sich vor allen Dingen über ihre Rolle und ihren Auftrag im Kurs im Klaren sein. Daher sollten sie vor dem Kurs durch die Trainerinnen und/oder Organisatorinnen über den Kursablauf informiert werden. Sie haben die Aufgabe, zur Verfügung zu stehen, wenn Bedarf ist. Auch wenn sie gerade nicht gebraucht werden, sollten sie aufmerksam sein und sich bereithalten. Wenn der Übungsablauf sich unter den Teilnehmerinnen regeln lässt, sollten sie sich zurückhalten.

Assistentinnen sollten ihr Verhältnis zu Menschen mit Behinderung reflektieren und in der Lage sein, das Recht der Frauen oder Mädchen mit Behinderung auf Selbstbestimmung voll anzuerkennen. Zum Beispiel sollten sie keine Teilnehmerin, die sich entschieden hat, eine Trainingseinheit nicht mitzumachen, zu überreden versuchen.

Sie sollten für Fragen und Bitten der Teilnehmerinnen offen sein, sich aber nicht aufdrängen. Eigene Trainingserfahrungen müssen sie nicht unbedingt haben.

Sie sollten bereits Kontakte mit Menschen mit Behinderung haben und mit den Prinzipien parteilicher und respektvoller Arbeit mit Mädchen und Frauen vertraut sein. Assistenz ist nicht geeignet, um fehlende Erfahrungen mit Menschen mit Behinderung auszugleichen. Die Assistentinnen sollten die Teilnehmerinnen nicht aus ihren unmittelbaren Lebenszusammenhängen kennen. Für viele Mädchen und Frauen mit Behinderung würde die Gegenwart von Schwester, Tante oder Freundin in der Rolle als Assistentin im Selbstverteidigungskurs eine Einschränkung bedeuten: sie wären nicht mehr frei, neue Verhaltensweisen der Selbstbehauptung auch und gerade nahe stehenden Personen gegenüber auszuprobieren oder von Grenzüberschreitungen durch diese Personen zu berichten.

Häufig sorgen sich insbesondere Angehörige von Frauen und Mädchen mit Lernschwierigkeiten darum, ob die von ihnen Betreute in der Lage sei, alleine an einem derartigen Kurs teilzunehmen.

Die Erfahrungen aus vielen Kursen haben gezeigt, dass auch schwerer beeinträchtigte Teilnehmerinnen in der Lage sind, sich ohne vertraute Begleitung in der unbekanntem Situation eines Selbstverteidigungstrainings zurecht zu finden und davon zu profitieren: sie kehren gestärkt und mit neuem Selbstbewusstsein in ihren Alltag zurück.

Ich selber assistiere seit 10 Jahren bei WenDo-Kursen. Die Arbeit hat mir immer sehr viel Freude bereitet und ist eine Bereicherung meines Lebens geworden. Ich bin selbst unbehindert und habe seit über 30 Jahren sehr viel mit Menschen mit Behinderung beruflich und vor allen durch Freundschaften zu tun. Mir gefällt die Rolle sehr, für die Belange der Teilnehmerinnen zur Verfügung zu stehen. Es ist schön mitzuerleben, wie in den verschiedenen Trainings die Frauen neue Erkenntnisse bekommen, mutiger und stärker werden, sich sowohl körperlich als auch gestisch oder verbal selbst zu verteidigen.

Grundlagentext zu Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen, WenDo

Renate Bergmann

WenDo heißt übersetzt „Weg der Frauen“ oder „Frauen in Bewegung“. Der Name drückt auch aus, daß es im Bereich der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung keine Patentrezepte gibt, sondern daß jede Frau ihren eigenen Weg der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung entwickeln kann.

WenDo ist eine Art der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung von Frauen für Frauen und Mädchen. Sie wurde Anfang der Siebziger Jahre in Kanada entwickelt und wird seit 1979 von Trainerinnen in Deutschland vermittelt und kontinuierlich weiterentwickelt.

Im Laufe der Jahre haben sich Kurskonzepte und Angebote differenziert für ganz unterschiedliche Gruppen von Frauen und Mädchen. WenDo bietet heute Kurse für Frauen und

Mädchen mit und ohne Behinderung, aller Altersgruppen, unterschiedlicher Herkunft und Bildung. Das Angebot wird ergänzt durch Präventionskurse, Vorträge, Fort- und Weiterbildungen für unterschiedliche Zielgruppen.

Belästigungs-, Bedrohungs- und Gewaltsituationen passieren in der Regel nicht plötzlich, sondern entwickeln sich. Erfahrungen und Statistiken zeigen immer wieder, dass Frauen und Mädchen umso größere Chancen haben Übergriffe abzuwehren, je eher sie diese erkennen und sich dagegen zur Wehr setzen. WenDo-Kurse haben deshalb Prävention zum Schwerpunkt und setzen mit Gesprächen und Übungen im Vorfeld einschränkender, bedrohlicher und gefährlicher Situationen an. Sie berücksichtigen auch, dass ein Großteil der Gewalt gegen Frauen und Mädchen nicht von Fremden, sondern innerhalb des sozialen Nahfeldes ausgeübt wird.

WenDo ist ein frauenparteiliches, ganzheitliches Konzept, das Mädchen und Frauen ermöglicht, ihre eigenen Handlungsstrategien für ihre jeweiligen Lebenssituationen zu entwickeln. Es setzt an den Bedürfnissen, Stärken und Fähigkeiten jeder einzelnen an und fördert die Entwicklung innerer Stärke. Dies ist wichtig, da wirkungsvolle Selbstverteidigung zu einem Großteil aus der inneren Entschlossenheit besteht, sich selbst und die eigene Würde zu schützen. Dabei wird zum einen berücksichtigt, dass Selbstbehauptung und Selbstverteidigung körperliche, psychische, emotionale und mentale Aspekte umfaßt und zum anderen, dass Gewalt gegen Frauen nicht nur individuell, sondern auch strukturell und gesamtgesellschaftlich stattfindet und auch in dieser Dimension Handlungsstrategien entwickelt werden müssen.

WenDo-Seminare gehen auf die jeweilige Zielgruppe ein, d.h. je nach der Kursgruppe, den Erfahrungen und Bedürfnisse der Teilnehmerinnen sehen die Angebote in Zeitstruktur, Methoden und Übungen unterschiedlich aus. Grundsätzlich aber geht WenDo von der Tatsache aus, dass jede Frau und jedes Mädchen Möglichkeiten haben sich selbst zu schützen und zu verteidigen. Deshalb sind WenDo-Kurse grundsätzlich offen für Frauen und Mädchen jeden Alters und mit unterschiedlichen Fähigkeiten, Einschränkungen oder Behinderungen.

WenDo-Trainerinnen kommen aus unterschiedlichen Berufsfeldern. Sie haben eine fundierte Trainerinnenausbildung erhalten und entwickeln ihre Kurse durch Vernetzung, Supervision und Fortbildung kontinuierlich weiter. Sie sind regional und bundesweit vernetzt mit anderen Trainerinnen und Hilfs- und Beratungsangeboten zu Gewalt gegen Frauen und Mädchen. Ziel ihrer Arbeit als Trainerinnen und ihres gesellschaftlichen Engagements ist, dazu beizutragen, dass Frauen und Mädchen selbstbestimmt und ohne Einschränkung und Gewalt leben können.

Ziele von WenDo:

Die Teilnehmerinnen darin zu unterstützen,

- das eigene Handlungspotential zu erkennen
- durch Bewusstwerden ihrer Stärken und Fähigkeiten ihr Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein zu steigern
- Konfliktsituationen, Übergriffe und Gewaltsituationen frühzeitig zu erkennen und ihnen erfolgreich begegnen zu können

Inhalt von WenDo-Kursen

WenDo beinhaltet ein ganzheitliches Konzept zur Stärkung von Frauen und Mädchen in ihrem Wissen und Können, sich selbst zu schützen, die Täter-Opfer-Dynamik zu unterbrechen, um selbstbewusst auch in Konflikt- und Gefahrensituationen Handlungsspielräume zu nutzen und zu erweitern. Jede Teilnehmerin wird darin unterstützt, ihre eigenen Grenzen zu schützen und ihre Bedürfnisse klar zu formulieren und ggf. durchzusetzen.

Die Erfahrung, sich selbst schützen zu können, trägt dazu bei, andere Menschen mit deren Grenzen wahrnehmen und achten zu können. (In Seminaren am Arbeitsplatz fördert dies ein kooperatives Arbeitsklima und einen achtsamen Umgang mit KollegInnen und KundInnen.)

Inhalte eines zweitägigen Grundlagenseminars WenDo, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

- Vermittlung von Fakten zu Gewalt gegen Frauen in unterschiedlichen Lebensbereichen
- Bewusstmachung von und Erfahrungsaustausch zu verschiedenen Formen von Einschränkung, Belästigung und Gewalt
- Erkennen von Grenzüberschreitungen bis hin zu bedrohlichen und gefährlichen Situationen
- Erlernen von körpersprachlichen und verbalen Strategien der Selbstbehauptung
- Erlernen von körperlichen Schutz-, Abwehr- und Gegenangriffstechniken
- Umgang mit den eigenen Grenzen und Hemmschwellen
- Förderung der Konzentration und Entschlossenheit
- Möglichkeiten gegenseitiger Unterstützung und gemeinsamen Handelns von Frauen im Alltag
- Rechtliche Informationen zu Notwehr und zu Gewalt gegen Frauen
- Hilfs- und Beratungsangebote zu Gewalt gegen Frauen
- Literatur zu Gewalt gegen Frauen und Möglichkeiten der Gegenwehr

Methoden

- verschiedene Methoden der Körperarbeit
- körperschonende Aufwärmübungen
- Übungen zu Intuition und Wahrnehmung
- mentale Übungen
- Rollenspiele
- Vorträge und Diskussionen
- Partnerinnen-, Klein- und Großgruppenarbeit
- Visualisierung von Arbeitsergebnissen
- Entspannungsübungen

Zielgruppe

Alle Frauen.

Kurse werden gestaltet je nach Bedürfnissen, Erfahrungen und speziellen Gegebenheiten der jeweiligen Kursgruppe.

Alle Übungen werden an die jeweiligen Möglichkeiten oder Teilnehmerinnen angepasst. Alter, körperliches Befinden, etwaige Einschränkungen, Erfahrungen mit Gewalt u.a. werden berücksichtigt.

Text zu WenDo in einfacher Sprache

Angela Rögler

WenDo

Selbstverteidigung
Selbstbehauptung
Für Mädchen und Frauen

Rauhes Haus

- Das Rauhe Haus bietet WenDo-Kurse an.

Trainerinnen

Renate Bergmann
Batice Gauer
Angela Rögler

NEIN

- Ich darf NEIN sagen,
wenn ich etwas NICHT machen möchte.
- Wir üben NEIN zu sagen.

JA

- Ich kann JA sagen,
wenn ich etwas machen möchte.
- Wir üben JA zu sagen.

Entscheiden

- Ich entscheide mich,
was ich tun möchte
und was ich NICHT tun möchte.
- Ich entscheide mich,
mit wem ich zusammen sein möchte.
- Ich entscheide mich,
mit wem ich NICHT zusammen sein möchte.

Entscheiden Üben

- Wir üben, uns zu entscheiden.
- Ich überlege,
wer in mein Zimmer kommen darf.
- Ich sage JA,
wenn jemand hinein kommen soll.
- Ich sage NEIN,
wenn jemand NICHT hinein kommen soll.

Durchsetzen

- Wenn jemand etwas von mir will,
was ich NICHT möchte,
wehre ich mich.
- Wir üben, uns durchzusetzen.
- Manchmal sind andere sehr hartnäckig,
wir üben,
noch hartnäckiger zu sein.

Laut werden

- Manchmal sind wir sehr leise.
- Wir üben,
laut zu werden,
wenn wir das wollen.

Schneller werden

- Wir üben, schneller zu werden.
- Wir üben,
schneller zu reagieren,
wenn etwas passiert.

Stärker werden

- Wir üben, stärker zu werden.

Spielen

- Wir lernen spielerisch.
- Wir lachen und spielen viel.
- Wir spielen mit Bällen,
mit Seilen.
Wir spielen miteinander.
- Das Spielen hilft,
immer mehr zu lernen.

Schlagen, Treten

- Wenn jemand mir etwas tun will,
darf ich mich auch körperlich wehren.
- Wir üben zu schlagen und zu treten.
- Wir schlagen und treten in Kissen.

Sich Befreien

- Wenn mich jemand festhält,
befreie ich mich.
- Wir befreien uns mit Schlagen,
Schreien oder
gemeinen Gegenangriffen.
- Niemand hat das Recht,
mich gegen meinen Willen festzuhalten.

Stärke spüren

- Wir üben Mut zu fassen und Stärke zu spüren.
- Wir gehen durch Wände!
- Im Training sind die Wände aus Papier.
- Wir lernen dadurch, dass wir Grenzen überwinden können.

Rollenspiel

- Ich erzähle, was ich erlebt habe.
- Ich war nicht zufrieden damit.
- Wir gehen in Rollen.
- Wir üben, die Situationen besser zu bewältigen.
- Oft fallen uns dadurch überraschende Lösungen ein.

Entspannung

- Das Training ist sehr anstrengend.
- Wir machen Entspannungsübungen.
- Wir hören entspannende Musik.
- Wir massieren uns zum Beispiel mit Igelbällen gegenseitig.

Vertraulichkeit

- Wir erzählen nach den Trainings niemand anderen, was wir über die anderen Frauen erfahren haben.
- Wir üben, auch den Betreuerinnen oder Verwandten nur das zu erzählen, was wir erzählen wollen.

Beispiele für Kursankündigungen:

Stark und selbstbewusst - ich weiß, was ich will! Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen mit Behinderung

WenDo Grundkurs am

Ungebetene Hilfeleistungen, Beschimpfungen, Bevormundungen, nicht ernst genommen werden oder Angst vor körperlichen Angriffen sind Erfahrungen und Gefühle, die Sie kennen?

Sie haben den Wunsch, schlagfertiger zu sein oder besser handeln zu können?

Jede Frau hat Möglichkeiten sich zu wehren.

Frauen mit ganz verschiedenen Behinderungen haben die Erfahrung gemacht, dass es einfacher ist, Angriffe abzuwehren, wenn sie sie so früh wie möglich erkennen. Sie erzählen auch, dass sie sich sicherer fühlen, weil sie in einem WenDo-Kurs neue Möglichkeiten entdeckt haben, sich zu wehren. WenDo ist Selbstverteidigung von Frauen für Frauen.

WenDo kann Sie u.a. dabei unterstützen:

- die eigenen Bedürfnisse und Stärken herauszufinden,
- zu sagen, was Sie wollen und was Sie nicht wollen und sich durchzusetzen.
- den eigenen Wünschen und Fähigkeiten entsprechend zu handeln
- deutliche Grenzen zu setzen

Kursinhalte

- Rechtzeitiges Erkennen von unangenehmen oder gefährlichen Situationen
- Erfahrungsaustausch zu Bedrohung oder Gewalt im Alltag
- Selbstbehauptung in verschiedenen Situationen
- Erfahrung eigener Stärken
- Verteidigung gegen Bedrohung oder körperliche Angriffe mit Worten, Stimme, Händen, Füßen, Stock, Rollstuhl, oder anderen Hilfsmitteln

WenDo Aufbaukurs am ...

Sie haben an mindestens einem Grundkurs in Selbstverteidigung und Selbstbehauptung teilgenommen?

Sie haben den Wunsch, schlagfertiger zu sein oder besser handeln zu können?

Sie möchten neue Handlungsstrategien kennen lernen oder erlernte auffrischen?

Sie möchten Ihre Stärken und Energie gemeinsam mit anderen Frauen erfahren?

WenDo ist Selbstverteidigung von Frauen für Frauen.

Die Kursinhalte richten sich auch nach den Interessen und Bedürfnissen der Teilnehmerinnen.

Der Verein ForUM - Fortbildung und Unterstützung für Menschen mit und ohne Behinderung e.V. bietet im Jahr 2005 zwei Selbstverteidigungskurse für Frauen mit Behinderung an: einen Grund- und einen Aufbaukurs. Die Kurse werden von drei Hamburger WenDo-Trainerinnen (Renate Bergmann, Batice Gauer, Angela Rögler) geleitet. Sie werden ermöglicht durch eine großzügige Spende des International Women's Club of Hamburg.

Organisation von WenDo-Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungskursen

Die Durchführung von WenDo-Kursen ist mit einem erheblichen finanziellen und organisatorischen Aufwand verbunden. Für einen Kurs für 12 bis 16 Teilnehmerinnen sind in der Regel drei Trainerinnen und mehrere Assistentinnen nötig. Die Kurse wirklich barrierefrei zu gestalten, ist oft nicht einfach. Barrierefreie Räume (einschließlich der Toiletten) müssen gefunden werden, die zusätzlich auch für zum Beispiel blinde Frauen gut erreichbar sind. Nach den Anmeldungen muss gegebenenfalls geklärt werden, wie individuelle Bedürfnisse von Teilnehmerinnen berücksichtigt werden können. Die Kurse können daher nicht alleine über Teilnehmerinnen-Beiträge finanziert werden. So müssen für jeden Kurs andere Finanzierungsmöglichkeiten gefunden werden.

WenDo-Kurse unterstützen? !

ForUM setzt sich mit unterschiedlichen Angeboten für die Förderung der Selbstbestimmung behinderter Menschen sowie für die Zusammenarbeit für Menschen mit und ohne Behinderungen ein. Hierzu gehört auch die Durchführung von WenDo-Kursen. ForUM ist als gemeinnütziger Verein anerkannt, so dass Ihre Spenden von der Steuer absetzbar sind.

Spendenkonto von ForUM e.V.

Bank: Hamburger Sparkasse

Konto: 1105/211 427

BLZ: 200 505 50

Stichwort: WenDo