

Qualitätskriterien

- was macht einen guten Kurs aus? -

Im folgenden Text verwende ich **SV-Kurs** synonym für Wendo-Kurse *und* alle anderen *feministischen* Selbstbehauptungs-, Selbstsicherheits-, Selbstverteidigungskurse *von Frauen für Frauen und Mädchen*.

In der Phase der Kursplanung:

- ◆ **Kompetenz der Trainerin klären** (von gar keiner Ausbildung/Erfahrung über 2-tägige „Schnellbleichen“ bis zu mehrjährigen Ausbildungen ist im Moment alles auf dem Markt zu finden. Und: Kampfkunst/-sporterfahrung oder ein Sportstudium reichen **nicht** aus, um kompetent SV zu unterrichten!. S. dazu auch unten „Die Trainerin“).
- ◆ Es ist sinnvoll, SV-Kurse in einer **reinen Mädchen- oder Frauengruppe** stattfinden zu lassen, mit einer **Trainerin** – also nicht gemischtgeschlechtlich (wird zeitgleich ein Angebot mit Jungen/Männern durchgeführt, ist natürlich denkbar bis sehr sinnvoll, die Kurse in irgendeiner Form miteinander in Kontakt/in Austausch zu bringen).
- ◆ Klare Absprachen (schriftlicher **Vertrag?**) zwischen Trainerin/nen und OrganisatorInnen über sämtliche wichtigen Rahmenbedingungen und Inhalte,

dies bedeutet, daß OrganisatorInnen und Trainerin folgende Punkte für sich und miteinander geklärt haben sollten:

- ◆ Klarheit bei der **Zielgruppe** (es gibt Mädchen- und Frauenkurse, berufliche Fortbildungen, spezielle Kurse für Seniorinnen, Kurse für Frauen oder Mädchen mit körperlicher und/oder geistiger und/oder psychischer Behinderung, Kurse für Migrantinnen, Lesben, Mütter/Töchterkurse, ...).
- ◆ Beachtung **spezifischer Anforderungen der Zielgruppe** (z.B. barrierefreie Räume, Gebärdendolmetscherin, Übersetzerin, Arbeit eher mit Bildern statt mit Worten, kleinere Unterrichtseinheiten, usw.).
- ◆ Bei Mädchenkursen empfiehlt sich eine relativ enge **Altersbegrenzung** (z.B. 10-12 Jahre; 11-13 Jahre; ... 14-17 Jahre) um möglichst altersspezifisch arbeiten zu können.
- ◆ Klarheit über die **Dauer** des Angebotes (vom Vortrag/„Schnupperangebot“ mit 1 ½ Stunden über 1- bis 2-tägige Basiskurse bis zum fortlaufender Kurs ist alles möglich – aber je nach Zielsetzung nicht immer alles sinnvoll!).
- ◆ Soll der **SV-Kurs für sich stehen oder eingebunden** sein,
 - z.B. in eine Aktionswoche zum Thema „Gewalt“, in einen Mädchentag, etc.
 - Soll der Kurs in der Freizeit der Frauen/Mädchen stattfinden oder eingebunden sein in einen schulischen Rahmen/eine berufliche Fortbildung?
(beides hat jeweils Vor- und Nachteile)
- ◆ Eine kleine **Gruppengröße** ist die Voraussetzung für intensives Arbeiten in einer für beide Seiten noch überschaubaren Gruppe: wenn eine Trainerin alleine den Kurs leitet empfiehlt sich bei normalen Basiskursen eine Gruppengröße von ca. 12 Teilnehmerinnen (je nach Art des Angebotes kann die Gruppengröße jedoch stark variieren: bei Mädchen/Frauen mit Behinderung kann eine Gruppe von 5-8 Teilnehmerinnen schon „groß“ sein – bei „Schnupperangeboten, die nicht so in die Tiefe gehen, sind auch Veranstaltungen mit z.T. 20-50 Teilnehmerinnen machbar).

- ◆ Die Teilnehmerinnen wissen über die **Kursinhalte** und die **Rahmenbedingungen** des Kurses vor der Anmeldung Bescheid.
- ◆ Die **Freiwilligkeit der Teilnahme** sollte gewährleistet sein.
- ◆ Wenn möglich günstiger **Kurspreis** oder Preisstaffelung für finanziell schwächer gestellte Teilnehmerinnen. Die Kursgebühr sollte außerdem der Endpreis sein – keine nachträgliche Umlage von Raummiete, Materialkosten oder Kursgebühren nicht erschienener Kursteilnehmerinnen.

Räumliche Bedingungen:

- ◆ Der Kursraum sollte ausreichend groß, hell, sauber, „freundlich“, gut belüft- und beschattbar und gut temperiert sein (die üblichen 16 Grad Celsius in Turnhallen reichen im Winterhalbjahr nicht und im Sommer darf sich der Raum nicht zu sehr aufheizen!).
- ◆ Der Kursraum sollte „sicher“ sein (keine Stolperfallen) und gewährleisten, daß der Kurs nicht gestört wird (schaufensterartige Scheiben im Erdgeschoß, durchlaufende Hausmeister, nebenan übende Schlagzeuggruppe, etc.) – aber seinerseits durch Stimmübungen und laute Spiele auch niemand anderen stört.
- ◆ Der Raum sollte – je nach Kursangebot - zentral liegen und gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar sein.
- ◆ Der Raum sollte – wenn Teilnehmerinnen mit z.B. körperlicher Behinderung die Teilnahme ermöglicht werden soll - barrierefrei sein.

Während des Kurses:

- ◆ **Transparenz** bezüglich:
 - der gegenseitigen Anrede (vor allem bei Mädchenkursen oder Kursen für Teilnehmerinnen mit geistiger Behinderung)
 - des Seminarprogramms
 - der Pausenregelung
 - der „Spielregeln“ während des Kurses:
 - Schmuck wird abgenommen (Verletzungsgefahr)
 - jede macht Übungen oder Gespräche so mit, wie es für *sie* körperlich, seelisch und geistig möglich und in Ordnung ist - „Auszeiten“ (vor allem auch wichtig für Kursteilnehmerinnen mit Gewalterfahrungen!) sind ausdrücklich erlaubt
 - individuelle Grenzen und Meinungen jeder Teilnehmerin werden respektiert (solange sie nicht die Grenzen anderer verletzen)!
- ◆ Vertrauensschutz/„Geheimhaltung“ werden besprochen.
- ◆ Die **Teilnehmerinnen bestimmen mit** über das Programm und die Anzahl/Länge der Pausen.
- ◆ Die Trainerin erkundigt sich zu Beginn des Kurses nach aktuellen körperlichen **Schwachstellen** der Teilnehmerinnen (bei einer Asthmatikerin ist es z.B. gut schon vor einem evtl. Asthmaanfall zu wissen wo sie ihr Spray hat; einer relativ frisch am Knie operierten Frau werde ich keine Hüpfübungen zu muten).
- ◆ Im Kurs werden **weibliche Sprachformen** benutzt: Finde jetzt bitte eine **Partnerin**.
- ◆ Hinweis auf möglichen „**psychischen Muskelkater**“ (evtl. gesteigerte Ängstlichkeit oder themenbezogene Träume während oder kurze Zeit nach dem Kurs).
- ◆ Wendo ist/ersetzt **keine Therapie!**
- ◆ Teilnehmerinnen mit Gewalterfahrungen brauchen unter Umständen bei **Schuldzuweisungen** anderer TNinnen („Wenn die schon 2x vergewaltigt worden ist muß die ja was ausstrahlen“ u.ä.) den Schutz der Trainerin.
- ◆ Förderung einer **wertschätzenden Kursatmosphäre**, in der sich jede Frau, jedes Mädchen ernst genommen fühlen kann (auch jede lesbische, jede behinderte Frau, jede Frau, die sich schon mal eben nicht wehren konnte!)
- ◆ Es gibt **keine** „realistischen“ **Überfallsimulationen** von männlichen Angreifern z.B. abends im Park.

Kursinhalte:

Ziel von SV-Kursen ist es, die ganz persönlichen Möglichkeiten der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung jeder Frau und jedes Mädchens zu stärken und damit ihren privaten und beruflichen Handlungsspielraum, ihre **Lebensqualität** und ihre **Lebensfreude** zu vergrößern, und sie dabei zu unterstützen, daß sie *ihren* Platz in unserer Gesellschaft möglichst eigen-sinnig und verantwortlich finden und gestalten kann.

- ◆ **Schwerpunkt** von SV-Basiskurse sind Selbstbehauptung, Selbstsicherheit, Prävention – aber auch ein Grundrepertoire an körperlichen Selbstverteidigungsmöglichkeiten die
 - möglichst einfach zu lernen,
 - der jeweiligen Gegenwehrsituation angemessen und
 - effektiv in der Anwendung sein sollten.

- ◆ Die Kursinhalte sind vom **Inhalt und von den Methoden auf die Zielgruppe ausgerichtet** unter weitgehendster Berücksichtigung des Alters, der körperlichen und geistigen Fähigkeiten, des kulturellen und religiösen Hintergrundes, der sexuellen Ausrichtung, des beruflichen Hintergrundes (bei beruflichen Fortbildungen z.B.).
- ◆ Getragen wird dies von der Überzeugung (die im Kurs auch vermittelt wird): **JEDE Frau und JEDES Mädchen hat IHRE Möglichkeiten der Gegenwehr!**
- ◆ Es wird vermittelt, daß Gegenwehr ein Recht, aber keine Verpflichtung ist und die **Verantwortung für grenzüberschreitendes Verhalten** bei der Person liegt, die die Grenzen überschreitet - und nicht etwa bei der Frau/dem Mädchen die sich in irgendeiner früheren Situation vielleicht nicht ausreichend wehren konnte (oder aller Voraussicht nach auch *nach* dem SV-Kurs nicht *immer* erfolgreich sein wird mit ihrer Gegenwehr)!
- ◆ Es wird thematisiert, daß ein SV-Kurs **kein Garantieschein** für zukünftige absolute Sicherheit ist.
- ◆ Es werden Möglichkeiten, aber **keine Patentrezepte** aufgezeigt und vor allem keine Verhaltensvorschriften gemacht: die Teilnehmerin entscheidet selbst, was sie aus dem Kurs mitnehmen, bzw. in *ihren* Gegenwehrsituationen einsetzen will.
- ◆ Thematisierung/Auseinandersetzung mit „**Schlaghemmungen**“ (was ist in welcher Situation ethisch/spirituell und psychisch als Gegenwehr a) rein theoretisch für mich denkbar und b) was davon traue ich mir schon *heute* zu?).
- ◆ Andererseits ist es wichtig durch **Beispiele erfolgreicher Gegenwehr** und entsprechende statistische Zahlen Mut zur Gegenwehr zu machen.
- ◆ Thematisierung/Auseinandersetzung mit möglichen (rechtlichen) **Folgen von Gegenwehr.**

- ◆ Thematisierung von **struktureller Gewalt/Diskriminierung** von Frauen und Mädchen in der Gesellschaft (auch als Angehörige unterschiedlicher Minderheitengruppen (lesbische Frauen, schwarze Frauen, Migrantinnen, Frauen mit Behinderungen, etc.).
- ◆ Thematisierung von **Geschlechtsrollen**, weiblicher und männlicher **Sozialisation.**
- ◆ Thematisierung/Auseinandersetzung mit **unterschiedlichen Formen von Gewalt** und
- ◆ Wissen über **Täterstrategien, Täter-Opfer-Dynamik.**
- ◆ Thematisierung/Auseinandersetzung mit der emotional für viele immer wieder unangenehmen Tatsache, daß **Gewalt** gegen Frauen/Mädchen hauptsächlich **aus dem sozialen Nahbereich** kommt, Gewalt gegen Frauen/Mädchen hauptsächlich von **männlichen, bekannten Tätern** ausgeht, aber natürlich auch **Frauen als Täterinnen** agieren (auch in der Form einer Sensibilisierung für *eigene* Grenzüberschreitung anderen Menschen gegenüber!)

Je nach Länge des Kursangebotes, je nach Zielgruppe, je nach Art und Anzahl der Widrigkeiten während des Kursverlaufs (schlecht temperierte Räume, Störungen von außen, emotionale Krisen im Kurs, etc.) werden diese Themen sehr ausführlich behandelt oder gerade mal gestreift - je nach Länge des Kursangebotes und je nach Zielgruppe gehören **in Theorie & Praxis** ebenso folgende

- ◆ **Basisinhalte** zu einem Wendokurs (und in aller Regel auch zu anderen feministischen SV-Kursen):
 - Wahrnehmung, Achtsamkeit;
 - Grenzen spüren und setzen, Selbstwert;
 - Atem und Stimme (z.B. Wortwahl, Lautstärke, Tonhöhe);
 - sicherer Stand, Blickkontakt, Mimik, Gestik;
 - Konfrontation und Deescalation;
 - Flucht, Öffentlichkeit schaffen, sich Hilfe holen/anderen Hilfe geben;
 - unterschiedliche körperliche defensive und offensive Verteidigungstechniken (die möglichst die Bandbreite von harmlosen Situationen bis zur Lebensgefahr umfassen);
 - Einsatz von Gegenständen bei der Gegenwehr;
 - Schwachstellen am menschlichen/männlichen Körper;
 - Rollenspiele in unterschiedlichen Varianten;
 - Gewalt im Internet, über's Handy, K.O.-Tropfen;
 - Mobbing,
 - Stalking;
 - das Ganze ist eingebettet in kurze Meditationen, körperfreundliche Aufwärmgymnastik, Spiele, Bewegung auf Musik, Entspannungsübungen.

Themen wie:

- Bedrohung oder Angriff mit Waffen/waffenähnlichen Gegenständen oder
- Bedrohung oder Angriff durch mehrere Täter(innen)

ausführlicher zu behandeln, ist eher Inhalt von Aufbauangeboten.

Für die Zeit nach dem Kurs:

- ◆ **Anregungen**, wie die Teilnehmerinnen unkompliziert im Alltag „in Übung“ bleiben können; Literaturtips.
- ◆ **Erreichbarkeit der Trainerin** für Rückfragen.
- ◆ Gibt es die Möglichkeit für ein **Auffrischungs- oder Aufbauangebot**?
- ◆ **Hinweis auf Beratungsstellen** etc. für Teilnehmerinnen, die Unterstützung brauchen.

Die Trainerin

- ◆ Sollte über eine mehrjährige **Ausbildung** zur Wendo-/feministischen Selbstverteidigungstrainerin verfügen (oder eine vergleichbare Qualifikation. Noch einmal: Kampfkunst/-sporterfahrung oder ein Sportstudium reichen **nicht** aus, um kompetent SV zu unterrichten!).
- ◆ Sollte mit anderen Trainerinnen **vernetzt** sein: zum Bsp. in Regionalgruppen und/oder im **Bundesweiten Netzwerk der Wendotrainerinnen** oder/und im **Bundesfachverband feministischer Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainerinnen e.V.**(BV FeST e.V.) und sich
- ◆ regelmäßig mit anderen Trainerinnen austauschen, **fortbilden**, sich gegebenenfalls Supervision holen.
- ◆ Die Trainerin sollte bereit sein, das eigene **Kurskonzept aufzuzeigen**, gegebenenfalls hinterfragen zu lassen oder/und Referenzen vorzuweisen.
- ◆ Sollte Kenntnis über/**Kontakt zu Beratungsstellen** haben um Frauen und Mädchen die Unterstützung brauchen gezielt verweisen zu können.
- ◆ Sollte über Grundkenntnisse im **Umgang mit traumatisierten Frauen/Mädchen** verfügen und über Traumasymptome Bescheid wissen, um eine evtl. Retraumatisierung während des SV-Kurses zu verhindern oder bei emotionalen Krisen im Kurs durch erinnerte Gewalt unterstützen zu können und
- ◆ andererseits auch darauf zu achten, daß andere Kursteilnehmerinnen (oder sie selbst) im Kurs keine **sekundäre Traumatisierung** durch traumatisierte Teilnehmerinnen erfahren.
- ◆ Sollte **eigene Gewalterfahrungen** soweit **aufgearbeitet** haben, daß sie in den SV-Kursen keine Störungen verursachen.

Sie sollte sich natürlich mit allen oben bereits aufgezählten Kursinhalten auseinandergesetzt haben und diesbezüglich fundierte Kenntnisse in Ihre Arbeit einbringen - sie sollte sich aber außerdem noch beschäftigen mit, bzw. Kenntnisse haben über:

- ◆ **Interkulturelles Lernen / verschiedene Lebensformen** (unterschiedlicher religiöser u./o. kultureller Hintergrund, unterschiedliche sexuelle Ausrichtung, Leben mit Behinderung, etc.)
- ◆ **Gruppendynamik**
- ◆ **Ganzheitliches Lernen / Didaktik**
- ◆ **Erste-Hilfe**
- ◆ Und nicht zuletzt: immer noch **Spaß und Freude an der Arbeit** haben ☺ !

Achtung! Aufpassen sollten Sie,

- Wenn die Trainerin oder der Trainer **keine angemessene Ausbildung/ausreichend Erfahrung** hat (mehr dazu s. oben).
- Wenn **Sicherheitsversprechen** gegeben werden (‘Garantiescheine’ für erfolgreiche SV gibt es - leider - nie!)
- Falls Ihnen angeboten wird, Sie würden Ihr **Geld zurück** bekommen, falls Sie einen besseren Kurs finden, sollten Sie nachfragen, an welchen Kriterien Sie dies später im Falle eines Falles festmachen/beweisen müßten ...
- Wenn **Schuld zugewiesen** wird: z.B. beim Elternabend gesagt wird, wenn Sie ihr Kind nicht in den SV-Kurs schicken, seien *Sie* Schuld, wenn Ihrem Kind etwas passieren würde.
- Wenn der Kurs **nur körperliche Kampftechniken** vermitteln will.
- Wenn im Kurs **ungefragt Körperkontakt** mit Ihnen aufgenommen wird oder gar ungefragt und auf die harte Tour an Ihnen selbst demonstriert wird, wie wirksam die Kurstechniken sind.
- Bei Kursen, in denen eine (in aller Regel) männliche Person, großer, kräftiger Statur, die von Kopf bis Fuß in dicke, oft schwarze Schützer eingemummt ist, **„richtig“ zusammengeschlagen werden darf**. Wenn im Kurs diese Möglichkeit nicht in einen ganz bestimmten relativierenden Kontext gestellt, sondern der Kursschwerpunkt darauf ausgerichtet wird, ist zu bedenken, daß die körperliche Auseinandersetzung mit den überlebensgroßen Ausmaßen des „Model Muggers“ evtl. die klischeehafte Angst vor dem riesigen, überlegenen, düsteren Fremdtäter schürt, der Sie sofort in eine Situation bringt, in der Prävention, Schutz durch die mannigfaltigen Möglichkeiten der Selbstbehauptung und Schutz durch Flucht oder sich Hilfe besorgen, etc. nicht mehr möglich sind – im ‘richtigen Leben’ zum Glück eher die Ausnahme!
- Bei Kursen, die sogenannte **„Ernstfallproben“** machen: Sie müssen z.B. nachts eine bestimmte Strecke durch den Park oder die Tiefgarage laufen und werden da probenhalber überfallen. *Zumindest* wenn im Kurs diese Möglichkeit nicht in einen ganz bestimmten relativierenden Kontext gestellt, sondern der Kursschwerpunkt darauf ausgerichtet wird, seien Sie sich bitte auch hier darüber im Klaren, daß dies den Mythos vom Fremdtäter, der draußen im Dunkeln auf Sie lauert, verstärken könnte und sie evtl. damit für die statistische Realität unaufmerksam macht, daß es meistens ein Ihnen *bekannter* Mann ist, der Ihre Grenzen zu verletzen versucht!
Und: die *wirklich* ernsthaft verletzenden Techniken können Sie auch bei einer Ernstfallproben nur andeuten und nicht wirklich ausprobieren.

Die Quellen für die Qualitätskriterien

sind (ungefähr in der Reihenfolge ihrer Gewichtung - soweit sich das noch nachvollziehen lässt - mit den Jahren durchdringt sich das gegenseitig immer mehr):

- Die Qualitätsstandards, die wir Trainerinnen des „Bundesweiten Netzwerks der Wendotrainerinnen“ über Jahre in unseren nationalen und internationalen Netzwerktreffen, Regionalgruppen und AGs zusammengetragen haben plus Aspekte, die *mir* nach über 20 Jahren Wendo-Semiartätigkeit ebenfalls wichtig scheinen
- „Beurteilungskriterien für Selbstverteidigungskurse“ in der Fachinformation „Gewalt gegen Frauen und Mädchen – Selbstverteidigung/Selbstbehauptung – Ein Handbuch für Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, für Trainerinnen und Trainer“ vom Hamburger Arbeitskreis „Gewaltprävention für Frauen und Mädchen“, 2. Auflage /Stand Juni 1997, Kapitel 9, S. 104-112 (entstanden unter Mitarbeit von Wendotrainerinnen)
- Die Broschüre „Qualitätsmerkmale von Selbstbehauptung- und Selbstverteidigungskursen für Mädchen und Frauen“, Herausgeberin: Frauenkommunikationszentrum Aranat e.V. Lübeck, Dezember 2000, die ebenfalls aus dem Wendo-Zusammenhang entstanden ist
- „Der nächste Schritt: Tips für die Auswahl eines Selbstverteidigungskurses“ von Sunny Graff in Ihrem Buch „Mit mir nicht! – Selbstbehauptung und Selbstverteidigung im Alltag“, Orlanda Verlag 1995, S. 242 ff
- Die Qualitätsstandards des Bundesverbandes der feministischen Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainerinnen e.V. (BV FeST e.V.) von 2003
- „Qualitätskriterien für Selbstbehauptungskurse – Empfehlungen des Bayerischen Jugendrings zu Rahmenbedingungen, Inhalten und Trainer/innen“
- Faltblatt „Selbstsicherheitstrainings für Mädchen und Jungen – Ja! Aber richtig ...“ vom Landeskriminalamt NRW und der Arbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz (AJS)

© FÜR DIE ZUSAMMENSCHRIFT IN DIESER FORM: WENDO - ANDREA DURNER 2005 / www.wendo-stuttgart.de