

## Mädchenkurse - Wie können Inhalte eines WENDO-Angebots an einzelne Altersgruppen angepaßt werden

und

was ist bei unterschiedlichen Altersgruppen speziell zu beachten?

Die Mädchen sollten *vor* der Anmeldung Bescheid wissen über die **Kursinhalte** und die **Rahmenbedingungen** (Kursausschreibung der Trainerin die – je nach Zielgruppe – evtl. besprochen werden muß, damit „Selbstverteidigung“ z.B. nicht mit „Karate“ verwechselt wird)

Die **Freiwilligkeit der Teilnahme** sollte gewährleistet sein (kein Gruppendruck oder gar schulische Anwesenheitspflicht oder gutgemeintes: die X hat's doch besonders nötig, die soll da mitmachen! ...)

Die teilnehmenden Mädchen sollten sich selbst aussuchen dürfen, ob sie eine **Lehrerin, Betreuerin, usw. im Kurs mit dabei** haben mögen oder nicht (auch das sollte evtl. besprochen werden: den Mädchen selber ist oft – wenn sie die Lehrerin mögen - nicht klar, daß sie im Kurs bestimmte Dinge nicht erzählen oder fragen werden, *weil* die Lehrerin dabei ist. Die Trainerin sehen sie in der Regel nach dem Kurs nie wieder)

**Lehrerinnen, Betreuerinnen, usw., die im Kurs dabei sind**, sollten

- idealerweise Wendo/feministische Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen aus eigener Erfahrung kennen
- *vor* dem Kurs einige Spielregeln kennen und akzeptieren: z.B.
  - Freiwilligkeit der Teilnahme an den einzelnen Übungen oder Gesprächen – eine „Auszeit“ eines Mädchens ist jederzeit möglich
  - Körperkontakt bei Übungen nur mit Einverständnis des Mädchens
  - was die Mädchen im Kurs erzählen wird vertraulich behandelt
  - Teilnahme während des *ganzen* Kurses (also nicht nebenher Telefondienst schieben);
  - keine eigenen Themen einbringen, die nicht altersgerecht sind – es ist ein Kurs für die Mädchen, nicht für die erwachsenen Begleitfrauen!

**Räumlich:**

- viel Bewegungsraum für Jüngere
- sichere Umgebung für „wildere“ Spiele (keine „Stolperfallen“, keine wertvollen Sachgegenstände exponiert im Kursraum)

Falls die Mädchen den Raum nicht kennen: **Erklärung der Örtlichkeiten** (und die Erlaubnis, notfalls immer zu zweit auf die Toilette gehen zu dürfen!)

**Bei Kompaktkursen:**

- Kurszeiten der Altersgruppe anpassen
- tendenziell viele kleinere Pausen, viel (laute) Musik u./o. viele Spiele
- ausreichend *unkomplizierte* Verpflegung (falls die Mädchen Ihre Getränke und ihr Essen nicht selbst mitbringen) – ein SV-Kompaktkurs ist keine sehr gute Gelegenheit, mit den Mädchen in der Mittagspause eine selbstgebackene Pizza zubereiten zu wollen ...

Wahl eines günstigen **Zeitpunkts** (kurz vor den Sommerferien, in einer Zeit mit vielen Klassenarbeiten 2 Nachmittage hintereinander bei 34 Grad Celsius einen Kurs anzubieten ist nicht so günstig)

Die Trainerin hat – je nach Alter der Mädchen - **Aufsichtspflicht** auch in den Pausen!

In Erfahrung bringen, **was sie gerne wissen wollen** (auch um den Level der Gruppe möglichst gut einschätzen zu können) und entsprechende **altersgerechte Beispiele** bringen zu können  
Dem Alter angepaßte **Unterrichtsmaterialien** (Bücher, Wandplakat, Aushänge, „Merkzettel“, etc.).

Dem Alter angepaßte **Methoden**, z.B.:

- Wahrnehmung/„komisches Gefühl“ z.B. mit rot/grünen Smily-Kärtchen anzeigen lassen
- beim 3. Auge (z.B. sichtbar auf die Stirn geklebt)
- beim Atem (z.B. Übungen mit Luftballons oder Federchen)
- beim Brett (durchtreten statt durchschlagen)
- Gegenwehr mit Gegenständen, die *ihrer* Lebensrealität entsprechen (z.B. Schlüsselfaust: viele 10-jährige haben noch keinen eigenen Schlüssel)

beim Rollenspiel z.B.:

- übernehme *ich* den Part der grenzübertretenden erwachsenen Person oder auch sie
  - Rollenspiel nur gemeinsam in der großen Gruppe oder (auch) in Kleingruppen
  - „Verkleidung“ oder nicht
- usw.

Unterschiedliche **Gewichtung von Kursthemen** (im Vergleich zum Kurs mit Frauen) z.B.:

- Wahrnehmung, „komisches Gefühl“
  - bekannte – fremde TäterInnen
  - Körpersprache
  - Hilfe-holen
  - Flucht(-wege)
  - verletzliche Punkte
  - Wirkung von Alkohol und anderen Drogen
  - Betäubungsmittel / K.O.-Tropfen
  - Grenzübertritte im Internet/Chatroom oder per Handy
- usw.

**Thematisierung** für die Mädchen oft besonders **heikler Themen**, z.B.:

- in extremen Situationen sonst verbotene Sachen tun dürfen: „Klingelputz“, Sachen kaputt oder dreckig machen, „Feuer“ rufen, etc.
  - schlechte „Geheimnisse“ weitererzählen dürfen
  - „peinliche“ Sachen machen
  - „Schlaghemmung“
  - was ist mir der Kontakt zu einem bestimmten Jungen/Mädchen, zu einer bestimmten Gruppe wert?
  - Aufklärung; Vielfalt von Sexualität / Lebensweisen
  - evtl. falsche Vorstellungen von sexualisierter Gewalt richtigstellen, unterschiedliche Formen von sex. Gewalt
  - Die Mädchen sind nicht nur manchmal in der „Opfer“-Rolle, sondern auch immer wieder in der „Täterinnen“-Rolle (Sensibilisierung für ihre eigenen Grenzüberschreitungen)
  - Rassismus
  - Mobbing
  - Stalking
- usw.

**Schutz der Teilnehmerinnen** während und nach dem Kurs:

- Spielregeln wie z.B.
  - „Auszeit“-Regelung
  - Zusicherung der Trainerin, ohne ihre Einwilligung nichts „persönliches“ weiter zu erzählen (Schwierigkeiten mit LehrerInnen/Eltern; oder: „Mein Freund hat neulich ...“)
- Schutz vor Hänseleien/Grenzüberschreitungen durch andere Kursteilnehmerinnen
- Schutz vor Gruppendruck/pushen der Gruppe
- keine „realistischen“ Überfallsimulationen von männlichen Angreifern z.B. abends im Park
- Besprechen, wie sie mit Frotzeleien und Provokation nach dem Kurs „Na, zeig doch mal, wie Du Dich jetzt wehren kannst“, „Ha, das Brett kriegt doch jeder durch ...“ umgehen können
- Unterschied zwischen „frech“ und „selbstbewußt“, wie ihn Erwachsene allgemein (und insbesondere evtl. Eltern, LehrerInnen, etc. nach einem SV-Kurs der Tochter!) oft sehen
- Schutz vor Schuldgefühlen: die Verantwortung liegt bei der Person, die die Grenzen überschreitet! (Wenn schon mal was passiert ist, gegen das sie sich nicht wehren konnten oder wenn nach dem Kurs irgendwann etwas passiert, gegen das sie sich nicht/nicht gut genug wehren können)
- Hinweis auf möglichen „psychischen Muskelkater“: evtl. gesteigerte Ängstlichkeit oder themenbezogene Träume während oder kurze Zeit nach dem Kurs

Sind **AnsprechpartnerInnen** für die Mädchen da, falls Sie nachträglich Fragen zum Kursinhalt haben, mit der Umsetzung im Alltag Schwierigkeiten haben oder Unterstützung bei erlebten und durch den Kurs aktualisierten Gewalterfahrungen brauchen?

- Sind LehrerInnen, BetreuerInnen, etc. über die Kursinhalte wenigstens so informiert, daß sie mit den Rückfragen/Problemen der Mädchen etwas anfangen können?
- Kontakte zu Kindersorgentelefon, Beratungsstellen, etc. möglich?
- Mögliche Erreichbarkeit der Trainerin nach dem Kurs

**Immer mit zu bedenken bei Mädchenkursen:**

Eltern, LehrerInnen, BetreuerInnen, usw. sind über eine gesteigerte Selbstbehauptung ihrer Kinder *ihnen* gegenüber oft nicht sehr beglückt:

- „Eltern“briefe, Elternabend/-sprechstunde, Erreichbarkeit der Trainerin (Faltblatt, Telefonnummer)