

Streitpunkt Selbstbehauptung

Von der Männerrolle in Kursen für Frauen und Mädchen

Das Angebot an Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungskursen für Mädchen und Frauen ist in den letzten Jahren sprunghaft gestiegen. Mit den wachsenden Angeboten entstanden auch ideologische Grundsatzfragen, die zum Teil hitzig diskutiert werden. Zu einer von ihnen meldet sich hier ein Männer- und Frauen-Team zu Wort, die selbst als Trainer/innen in Selbstbehauptungskursen aktiv sind.

Ein Mann im Mädchenkurs – ein Affront gegen den emanzipatorischen Ansatz? Emanzipation und mehr Selbstbewusstsein als Resultat so eines Kurses – sollte das nicht jeder vertreten? Viele Trainerinnen in diesem Bereich sind der festen Überzeugung, dass Männer hier nichts zu suchen haben. Die Folge: Erbittert geführte Diskussionen mit oft ideologischem Hintergrund. Die Leidtragenden: In vielen Fällen die Teilnehmerinnen von Kursangeboten, die sich für den Kurs bei „der Trainerin“ oder „dem Trainer“ entschieden haben und nun eben nicht die optimalen, sondern eher gefilterte und einseitige Inhalte erleben.

In den Anfangszeiten der Selbstbehauptungskurse waren diese in vielen Fällen von einem deutlichen Schwerpunkt auf der *Selbstverteidigung* geprägt. Es ging also im wesentlichen um körperliche Techniken, die in vielen Fällen von Männern unterrichtet wurden, die dabei auch noch am eigentlichen Problem vorbezielten und sich in einer ausgeprägten Macho-Rolle gefielen. Bei diesen Erfahrungen ist die Einstellung vieler Trainerinnen verständlich.

Dass dabei wichtige, eigentlich spezifisch weibliche Themen auch noch von einem Mann präsentiert wurden, also auch hier ein patriarchales Hierarchiegefälle aufgebaut wurde, trug sicher nicht zum Nutzen eines solchen Kurses bei. Auch heute noch gibt es derartige Angebote – oft zu horrenden Preisen und mit dem Versprechen des „instant carma“ – also: Fünf tödliche Schläge in fünf Stunden.

Und natürlich gibt es auch die Trainerinnen, die in Diskussionen um Emanzipation und Herrschaft grundsätzlich die Theorie vom „männlichen Feind“ unterstützen – das Ergebnis: Psychische Erfahrungen mancher Teilnehmerin mit autoritären Kindheitsstrukturen (etwa dem Vater), fanden so nicht im Therapiezimmer, sondern in Vernichtungsphantasien im Selbstbehauptungskurs ihr ungutes Ende.

Erfolgreiche Konzepte

Die Frage, die sich dahinter verbirgt, ist ganz simpel die: Welche Inhalte sollte ein erfolgreicher Kurs haben? Und welches Anforderungsprofil stellt sich daraus an die Trainer eines solchen Kurses?

Die Polizei in Bonn hat darauf eine schlüssige Antwort entwickelt – in Form eines Konzeptes, das hinterher auch an vielen anderen Stellen umgesetzt worden ist. Im Bergischen Land und im Oberbergischen setzt beispielsweise Prävent e.V. diesen Bonner Ansatz um.

Die Idee:

Selbstbehauptung hat mindestens drei Facetten:

- Kriminologische Hintergründe
- Psychologisches Wissen und Üben
- Körperliche Selbstverteidigung

Was bedeutet das konkret?

Kriminologie

Das Wort klingt größer, als es ist – denn hier geht es zunächst einmal um die Klärung der Frage: Welchen Bedrohungen begegnen Frauen und Mädchen in der Realität tatsächlich?

Geklärt werden Täter- und Opferrollen, gefährliche Situationen, aufgeräumt werden muss mit stereotypen Vorurteilen (Parkhäuser und Parkanlagen sind die gefährlichsten Stellen, an denen frau sich aufhalten kann).

Das Ziel: Die richtige Vorbereitung ermöglichen, damit die Frauen sich korrekt auf Gefahrensituationen einstellen können. Der Fokus richtet sich dabei auch weg von der Extremsituation auf die vielen Alltagssituationen, in denen Übergriffe der verschiedensten Arten vorkommen können.

Psychologie

Der wichtigste Teil, denn hier geht es um den eigentlichen Knackpunkt: Die Frage nach der Rolle als Frau – natürlich auch im gesellschaftlichen Kontext, aber vor allem individuell für jede Teilnehmerin. Jede Frau bringt die Jahre ihrer eigenen Erfahrung mit dem anderen Geschlecht in die Gruppe.

Die wichtigste Aufgabe: Eine Atmosphäre im Kurs zu schaffen, in der offen gesprochen werden kann, und in der gegenseitiges Vertrauen die Szene bestimmt. Kaum zu schaffen in einem kurzen Wochenendkurs. Gar nicht zu schaffen von einem männlichen Trainer allein.

Ein Mann ist in den ersten beiden Arbeitsbereichen in der Regel nicht gefragt. Logisch: Hier reden Frauen mit Frauen, und die Trainerin ist weiblich.

Praktisches Üben im Vordergrund

Die zweitwichtigste Aufgabe: **Üben.**

Hier stößt ein Kurs mit rein weiblichem Trainerteam an die ersten Grenzen. Denn Übungs-Rollenspiele werden einfach realistischer, wenn der Täter im Raum ist. Und das ist ein Mann.

Noch schlimmer: Das ist unter Umständen ein *sympathischer* Mann. Der realistische Täter bricht in den seltensten Fällen überraschend aus dem Gebüsch. In den meisten Fällen handelt es sich bei Sexualdelikten ganz klar um Beziehungstaten. Bei alltäglichen, kleinen Übergriffen – wie den dummen Sprüchen vom Chef, vom Lehrer oder vom Sporttrainer – haben Frauen es meist mit Menschen/Männern zu tun, die ihnen in dieser oder jener Form nahestehen.

Simple Lösungen nach dem Motto: „Alle Männer sind Feinde. Haltet Distanz!“ – oft genug gehört in stark ideologisch geprägten Kursen – helfen da nicht. Gerade Mädchen im pubertierenden Alter können mit derlei Grundsätzen wenig anfangen. Sie sind dabei, die Beziehungen zum anderen Geschlecht zu ergründen. Blockade-Aufrufe bringen ihnen nichts – sie brauchen praktische Anleitung zum „Nein-Sagen“ und zum Verteidigen ihrer eigenen Grenzen auch in alltäglichen Situationen.

Ein männlicher Übungspartner sollte folgende Voraussetzungen erfüllen:

- Gute pädagogische Fertigkeiten und emotionales Einfühlungsvermögen.
- Nur in bestimmten Phasen des Kurses anwesend.
- Fähigkeit, die eigene Männerrolle zu hinterfragen und ehrlich auch eigene Fehler zuzugeben – für ihn sind Frauenfragen wie Männerfragen Dinge, die zum Leben dazugehören.
- Kampfsportlerische Grundkenntnisse, Anleitungsfähigkeiten und vor allem Eigenschutztechniken, damit er als „Dummy“ in realistischen Übungsphasen wirklich arbeiten kann.

Der letzte Punkt ist wichtig, denn als drittes braucht ein guter Selbstbehauptungskurs auch einen Anteil an körperlicher

Selbstverteidigung

Hier gehen die Meinungen am weitesten auseinander. Im Verlauf der Arbeit hat sich herausgestellt, dass das Unterrichten von *Techniken* kein brauchbares Ergebnis zeitigt. In einer Krisensituation stehen maximal 20 Prozent des Gelernten zur Verfügung, und auch das muss optimal eingeschliffen sein. Bei

einem Kurs fehlt das regelmäßige Training, eine Kampfsportausbildung in diesem Sinne ist nicht möglich.

Aber auch nicht notwendig – das Täterprofil bei Sexualdelikten zeigt deutlich, dass der Täter keinen Gegner sucht, sondern ein leichtes Opfer. In rund 64 Prozent der Fälle wird die Tat schon bei leichter Gegenwehr abgebrochen – in 84 Prozent der Fälle bei starker Gegenwehr. Dabei ist keine kampfsportlerische Grundausbildung notwendig. (Ergebnisse einer Gegenwehrstudie in Hannover)

Kernpunkt des Selbstverteidigungstrainings ist also nicht das Erlernen von Techniken, sondern die Begegnung mit realistischer körperlicher Auseinandersetzung und das *erfolgreiche Bestehen* dieser Situation.

Gefragt sind also keine Kampfsporttrainer, sondern Dummys – Männer, die realistische Situationen mit den Frauen nachstellen und ihnen die Möglichkeit geben, Lösungen herauszufinden und *praktisch zu erproben*. Nur dieses praxisnahe Üben und Ausprobieren bringt tatsächlich Erfolge.

Für die Männer bedeutet das: Blaue Flecken, Kratzer, Striemen und das Ertragen von Beschimpfungen. Für die Frauen bedeutet das: Der eigenen Angst begegnen und dabei gewinnen – gecoacht von der weiblichen Trainerin des Kurses.

Rundum ganzheitlich

Ein solcher Ansatz ist tatsächlich rundum ganzheitlich. Es geht nicht um reine Wissensvermittlung, nicht um praxisfremde Ideologie, sondern um geradlinige und funktionsfähige Lösungen. Die Einbindung von Männern in ein solches Kurskonzept ist ebenso wichtig wie die Leitung durch eine erfahrene und kompetente Frau.

Diese Frau sollte auch imstande sein, die Teilnehmerinnen zu betreuen – denn für diese ist ein solcher Kurs auch psychisch stark belastend. Es kann dabei auch vorkommen, dass eine traumatisch geschädigte Teilnehmerin (etwa durch sexuelle Misshandlung) zunächst in eine stabilisierende Beantwortung weitervermittelt wird – um so Retraumatisierungen und das Wiedererleben alter Ohnmachtsgefühle bei der Begegnung mit der Angst zu vermeiden. Eine Sportlehrerin zum Beispiel an einer Schule kann diese Aufgabe allein nicht bewältigen.

Crashkurse an einem Wochenende sind definitiv nicht sinnvoll – ebenso wenig wie Laienspiel-Vorstellungen von Sportlehrern ohne praktische Erfahrung.

Die Autoren:

Regina Ney-Wilkens – Diplom-Sozialpädagogin, Kunder- und Jugendtherapeutin, heilkundliche psychotherapeutische Therapeutin, ist als Übungsleiterin aktiv und darüber hinaus selbst aktive Boxsportlerin.

Andrea Pracht – Diplom Pädagogin, NLP-Expertin, Trainerin, leitet als Geschäftsführerin den Prävent e.V. und ist selbst in Kursen für Frauen und Mädchen aktiv.

Jürgen Höller – Diplom-Sportlehrer, Sporttherapeut und erfahrener Budo-Sportler, ist aktiv als Trainer in vielen Angeboten für Frauen und Mädchen involviert und arbeitet auch konzeptionell mit.

Heero Miketta – Trainer für Verhalten und Kommunikation, Karatelehrer, ist Experte für Gewaltprävention und mitverantwortlich für die Inhalte bei Prävent e.V. – www.btgo.de/praevent