

# Jede

## Frau und jedes Mädchen

### kann sich wehren!

**Feministisches  
Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungssystem  
nach dem Konzept von Sunny Graff**

Q  
u  
a  
l  
i  
t  
ä  
t  
s

## merkmale

## Prolog

### Gewalt gegen Mädchen und Frauen

... ist eine traurige und doch alltäglich zu beobachtende Tatsache, die erfreulicherweise in den vergangenen Jahrzehnten zunehmend in den Mittelpunkt allgemeiner Aufmerksamkeit gerückt ist. Verschiedene Projekte und Forschungen, in denen nicht nur sexuelle Übergriffe, sondern Gewaltformen jeglicher Art bis hin zum Stalking analysiert wurden, führten zu erschreckenden Erkenntnissen über das Ausmaß an Gewalt und deren Folgen.

Um der Gewaltspirale etwas entgegensetzen zu können, wird die Gewaltprävention immer unverzichtbarer. Eine Möglichkeit der Prävention ist die Organisation von Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungskursen. In Schulen und Volkshochschulen, öffentlichen Instituten, Vereinen und auch in Privatinitiativen gibt es interessierte und engagierte Menschen, die Frauen und Mädchen dabei unterstützen wollen, sich gegen Gewalt zu schützen.

Frauen und Mädchen zu stärken ihr Selbstbewusstsein und ihre Selbstachtung zu fördern und sie bei einem glücklichen und selbstbestimmten Leben zu unterstützen, ist unser gemeinsames Ziel bei der Organisation und Durchführung von Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungskursen.

### Qualitätsmerkmale und Standards

Da der Begriff „Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungskurs“ nicht gesetzlich geschützt ist, kann er je nach Anbieter mit den unterschiedlichsten Inhalten gefüllt werden.

Um den OrganisatorInnen solcher Kurse die Orientierung bei der Vielzahl der Angebote zu erleichtern, haben wir hier bestimmte Qualitätsmerkmale zusammengestellt. Diese beziehen sich auf den Inhalt von Kursen inklusive der Rahmenbedingungen, auf verschiedene Personengruppen, für die die Kurse angeboten werden können, und nicht zuletzt auf die Standards, die wir in der Trainerinnen-Ausbildung für unerlässlich halten.

Die Trainerinnen, die nach dem System „Jede Frau und jedes Mädchen kann sich wehren“ verfahren (Gründerin: Sunny Graff; Ausbilderin: Regina Speulta), verpflichten sich, die vorliegenden Kriterien in ihren Kursen zu beachten und umzusetzen.

Regina Speulta

### Zitate von Sunny Graff:

„Die Opferrolle mag wohl unbefriedigend sein, ist aber wenigstens bekannt.

Frauen haben oft Angst ein neues starkes Verhalten auszuprobieren, deshalb versuchen sie ihr passives Verhalten zu rationalisieren.“

„Frauen und Mädchen sollen ständig gefordert werden, starkes Benehmen zu erlernen. Wir haben nichts zu verlieren außer unseren Ketten!“

„Eine Frau die stark genug ist tagtäglich Gewalt zu überleben ist stark genug zu gehen

## Qualitätsmerkmale bei Kursen für Frauen

Anforderungen an Kompetenzen und Qualifikationen der Trainerinnen sowie Bedingungen an den organisatorischen Rahmen

### Ziele

- Grundlage des Kurses ist das Erkennen der Opferrolle, die Frauen in unserer Gesellschaft oft zugeschrieben wird. Durch die Auseinandersetzung mit dieser Rolle einerseits und mit positiven weiblichen Vorbildern andererseits gelingt das Ablegen und Ersetzen dieser Rolle durch ein starkes Selbstbild und selbst-behauptetem Verhalten.
- Die Stärkung von Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen sowie eines positiven Selbstwertgefühls hat oberste Priorität.
- Ein weiterer wichtiger Punkt ist die Vermittlung von Selbstachtung wie auch von Achtung und Respekt allen anderen Menschen gegenüber, alternative Lebensformen werden als gleichberechtigt benannt und akzeptiert. Solidarität unter den Teilnehmerinnen wird eingeübt und erfahren.
- Aufklärung über unterschiedliche Gewaltstrukturen und über Art, Form und Ausmaß von Gewalt ist ebenfalls ein wichtiges Thema. Eine Sensibilisierung für drohende Gewaltsituationen wird herbeigeführt, um Gefahren schon im Vorfeld zu erkennen und entsprechend handeln zu können.
- Die Teilnehmerinnen lernen, ihre Gefühle wahrzunehmen und ihnen zu vertrauen.
- Das Bewusstwerden der eigenen Grenzen, bzw. von Grenzüberschreitungen Anderer ist unabdingbar für die

Entwicklung persönlicher Strategien und Möglichkeiten der eigenen Grenzsetzung.

- Durch Aufklärung über sexuelle Rechte kann erst sexuelle Selbstbestimmung erfolgen.
- Ziel des SV-Kurses ist auch, durch das Trainieren körperlicher Techniken die Teilnehmerinnen nicht nur psychisch, sondern auch physisch zu stärken. Dies gelingt durch das Erlernen vielfältiger Strategien und individueller Handlungsmöglichkeiten auf verbaler, nonverbaler, wie auch auf körperlicher Ebene.
- Durch alle diese unterschiedlichen Aspekte, werden die Teilnehmerinnen zur Erkenntnis der Notwendigkeit hingeführt, Eigenverantwortung für ihr Leben zu übernehmen.

### Inhalte

- Bestandteile der Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse sind Information und Diskussion, Konfrontationstraining, körperliche Techniken sowie mentale Übungen.
- Die Teilnehmerinnen werden darin unterstützt, ein Bewusstsein für das Thema sexualisierte Gewalt und andere Gewaltformen im gesellschaftlichen Kontext und auf individueller Ebene zu entwickeln. Es werden konkrete Handlungsmöglichkeiten in Theorie und Praxis gegen die spezifischen Formen von Gewalt vermittelt.
- Der Kurs fördert die Bereitschaft zur Solidarität und vermittelt und stärkt solidarische Handlungsmöglichkeiten der Teilnehmerinnen.

## Methoden

Die Kursinhalte werden durch folgende Methoden vermittelt:

**Information und Diskussion** bedeutet Vermittlung von Informationen durch die Trainerin, Gespräche in der Gruppe, Arbeit in Kleingruppen, Austausch der Teilnehmerinnen untereinander, Erzählen von Erfolgsgeschichten und Ausgabe von Informationsmaterialien.

**Konfrontationstraining** heißt Erläutern von Konfrontationsprinzipien und Durchführen von Körpersprachübungen sowie zielgruppenspezifischen Rollenspielen zu alltäglichen Grenzüberschreitungen.

**Körperliche Techniken** sind effektive Techniken, die von jeder Frau erlernt werden können und sofort anwendbar sind und sowie einzeln als auch mit Partnerin im Kurs geübt werden.

In **mental**en Übungen findet die bewusste Vorstellung einer erfolgreichen Verteidigung in einer konkreten Gefahrensituation statt.

## Qualifikation der Trainerinnen

- Die Trainerin hat eine fundierte, mit Prüfung abgeschlossene Ausbildung als feministische SV/SB-Trainerin im System „Jede Frau und jedes Mädchen kann sich wehren“ nach Sunny Graff.
- Voraussetzung für die Teilnahme an der Ausbildung ist Selbstreflexion hinsichtlich der eigenen Lebensgeschichte/Gewaltbiografie, der eigenen Rolle als

Täterin, des eigenen sozialen Status sowie hinsichtlich des eigenen Sprachgebrauchs.

- Bestandteil der Ausbildung ist eine feministische Analyse unserer patriarchalen Gesellschaftsstruktur, welche die Arbeitsgrundlage für die Trainerin bildet.
- Sie hat sich mit verschiedenen Lebenswelten auseinander gesetzt und verfügt über ein umfangreiches Fachwissen zum Thema sexuelle Rechte.
- Sie verfügt ebenso über umfangreiche Kenntnisse zu unterschiedlichen Gewaltformen wie Rassismus, Heterosexismus, Homophobie, Behindertenfeindlichkeit, Antisemitismus und deren Auswirkungen auf die Betroffenen. Sie kennt zudem aktuelle Studien und Forschungsergebnisse sowie Statistiken zum Thema Gewalt gegen Mädchen und Frauen.
- Sie begreift rassistische Gewalt als ein Teil des patriarchalen Weltbilds, kennt deren Arten, Formen und Ausmaße sowie die verinnerlichten Denk- und Sprachmerkmale. Sie weiß um die permanente Unausweichlichkeit aufgrund der äußeren Merkmale u.a. im Umgang mit Behörden wie z. B. der Polizei und anderen Einrichtungen des täglichen Lebens.
- Die Trainerin hat aufgrund von spezifischen Qualifikationen Kenntnisse über verschiedene Formen von Behinderungen und den daraus resultierenden Lebenswelten. Sie kennt Arten, Formen und Ausmaße von Gewaltsituationen von behinderten Menschen.

- Weiterhin verfügt sie über juristisches Wissen zu den Themen Notwehrparagraf, Gewaltschutzgesetz (Sorgerecht, Umgangsrecht), Strafrecht, Asylrecht und kennt die Umsetzung der Rechtsprechung sowie die Kommentare zu den einzelnen Gesetzen
- Sie besitzt die Fähigkeit zu kompetentem Umgang mit von Gewalt Betroffenen und kennt die jeweiligen Beratungsstellen vor Ort zum Thema Gewalt
- Sie nimmt regelmäßig an Fortbildungen teil, worunter auch Grundkenntnisse in Erster Hilfe fallen und steht ebenso im fachlichen Austausch mit anderen Trainerinnen.

## Rahmenbedingungen

### > zur Räumlichkeit:

- Der Raum muss über eine ausreichende Größe von ca. 2 – 3 qm pro TN verfügen sowie hell und sauber sein. Er muss mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar und gut zugänglich sein. Der Bodenbelag muss für Bewegungsspiele tauglich sein.
- Er soll sowohl – je nach Jahreszeit – warm, bzw. kühl genug sein und über eine ausreichende Lüftung verfügen.
- Mögliche Gefahrenquellen wie z.B. Stühle oder Tische sollten aus dem Raum geräumt, unbewegliche Hindernisse wie Säulen und Dachbalken, etc. geschützt oder gekennzeichnet werden können.
- Um einen ungestörten Kursablauf zu ermöglichen, ist Lärmbelastbarkeit sowie Nichteinsehbarkeit des Raumes dringend erforderlich. Der Raum muss störungsfrei sein und darf nicht als Durchgangsraum fungieren.

- WC und Notausgang müssen vorhanden und zugänglich sein.

### > zum Kurs:

- Die Trainerin orientiert sich an den jeweiligen Teilnehmerinnen und ihren Bedürfnissen und greift dabei ihre Stärken auf. Deren Teilnahme ist grundsätzlich freiwillig und es steht ihnen frei, sich jederzeit in eine passive Rolle zurückziehen zu können.
- Die Trainerin sichert Vertraulichkeit zu und bietet einen geschützten Rahmen, in dem die Teilnehmerinnen Erfolg erleben können.
- Sie ist vor und nach dem Kurs ansprechbar und hat Infomaterial über Unter-stützungs- und Beratungsstellen dabei.

## Qualitätsmerkmale bei Kursen für Mädchen

Anforderungen an Kompetenzen und Qualifikationen der Trainerinnen sowie Bedingungen an den organisatorischen Rahmen

### Ziele

- Die Stärkung von Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen sowie eines positiven Selbstwertgefühls hat oberste Priorität.
- Schaffen von positiven Rollenvorbildern:  
Durch die Auseinandersetzung mit der Opferrolle, in die Mädchen immer wieder gedrängt werden als auch mit positiven weiblichen Vorbildern gelingt das Ablegen und Ersetzen dieser Rolle durch ein starkes Selbstbild und selbstbehauptetem Verhalten.
- Ein weiteres wichtiges Ziel ist die Vermittlung von Selbstachtung wie auch von Achtung und Respekt gegenüber allen anderen Menschen. Alternative Lebensformen werden thematisiert, als gleichberechtigt benannt und akzeptiert. Solidarität der Mädchen untereinander wird eingeübt und erfahren.
- Die Mädchen lernen, ihre eigenen Gefühle wahrzunehmen und ihnen zu vertrauen.
- Durch das Bewusstwerden der eigenen Grenzen, bzw. von Grenzüberschreitungen Anderer können persönliche Strategien und Möglichkeiten der eigenen Grenzsetzung entwickelt werden.
- Ziel des SV-Kurses ist auch, durch das Trainieren körperlicher Techniken die Mädchen nicht nur psychisch, sondern auch physisch zu stärken. Dies gelingt durch das Erlernen vielfältiger Strategien und individueller

Handlungsmöglichkeiten auf verbaler, nonverbaler, wie auch auf körperlicher Ebene.

### Inhalte

- Wichtiger Bestandteil der Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse ist die Vermittlung umfassender Informationen, die den Mädchen Gelegenheit zur Diskussion zu den einzelnen Themen in einem geschützten Rahmen bieten. Das Gespräch in der Gruppe bietet weiterhin Gelegenheit zum Erfahrungsaustausch der Mädchen untereinander.
- Der Kurs fördert die Bereitschaft zur Solidarität und vermittelt und stärkt solidarische Handlungsmöglichkeiten.
- Es findet Aufklärung über unterschiedliche Gewaltstrukturen, über Art, Form und Ausmaß von Gewalt statt. Eine Sensibilisierung für drohende Gewaltsituationen wird herbeigeführt, um Gefahren schon im Vorfeld zu erkennen und entsprechend handeln zu können.  
Hierzu werden konkrete Handlungsmöglichkeiten gegen die spezifischen Formen von Gewalt in Theorie und Praxis vermittelt. Dies erfolgt durch Konfrontationstraining, das Erlernen körperlicher Verteidigungstechniken sowie durch mentale Übungen.
- Die Trainerin klärt über sexuelle Rechte von Mädchen auf. Dieses Thema umfasst
- ungewollte Berührungen, gute und schlechte Geheimnisse, das Recht auf
- Intimsphäre und das Recht, NEIN sagen dürfen. Es geht darum, zu lernen, eigene
- Grenzen zu setzen und diese zu verteidigen.

- Um mit den einzelnen Begrifflichkeiten etwas anfangen zu können und um zu verstehen, über was gesprochen wird, müssen die Mädchen aufgeklärt sein. Dies wird den Eltern in der zuvor stattfindenden Elterninformation vermittelt.
- Zu den Kursinhalten gehört auch das Thema Hilfe holen, bezogen auf die einzelnen Lebenswelten der Mädchen. Es geht darum, sich Vertrauenspersonen zu überlegen und konkrete Anlaufstellen zu benennen.
- Ein weiterer wichtiger Punkt in den SV-Kursen ist ein Gespräch über die verschiedenen Tricks von Tätern und Täterinnen, um ein Kind in ihre Gewalt zu bringen sowie die Erörterung von Methoden zur Druckausübung, um z. B. bei sex. Missbrauch ein Kind zum Stillschweigen zu bringen. Ein notwendiger und dringender Aspekt hierbei ist die Benennung der Tatsache, dass die Verantwortung für eine Tat grundsätzlich alleine beim Täter liegt.
- Bei älteren Mädchen werden zusätzlich die Themen „Date Rape“ / „Gewalt in Beziehungen“ / „Gewalt im Internet“ sowie „Unterschiedliche Lebensformen und Partnerschaften“ in den Kurs miteinbezogen.

## Methoden

Die Vermittlung der Kursinhalte findet durch eine Vielfalt unterschiedlicher Methoden statt:

- **Information und Diskussion**
  - Vermittlung von Informationen durch die Trainerin
  - Diskussion in der Gruppe
  - Gespräche zum Erfahrungsaustausch
    - Arbeit in Kleingruppen
    - Erzählen von Erfolgsgeschichten zum Mutmachen
  - Visualisierung durch Plakate
  - Ausgabe von Informationsmaterialien

- **Konfrontationstraining**
  - Erarbeitung von Konfrontationsprinzipien mittels Folien
  - Zielgruppenspezifische Rollenspiele zu alltäglichen Grenzüberschreitungen zur spielerischen Umsetzung der Informationen
  - Übungen zum Thema Körpersprache und Stärke zeigen
- **Körperliche Techniken**
  - Training effektiver körperlicher Verteidigungstechniken
  - Einübung der Techniken einzeln als auch mit Partnerin, Verwendung von Prätzen
- **Entspannung**
  - Spiele zum Spannungsabbau
  - Mentale Übungen zur bewussten Vorstellung einer erfolgreichen Verteidigung in einer konkreten Gefahrensituation

## Qualifikation der Trainerin

- Die Trainerin hat eine fundierte, mit Prüfung abgeschlossene Ausbildung als feministische SV/SB-Trainerin im System „Jede Frau und jedes Mädchen kann sich wehren“ nach Sunny Graff.
- Voraussetzung für die Teilnahme an der Ausbildung ist Selbstreflexion hinsichtlich der eigenen Lebensgeschichte/Gewaltbiografie, der eigenen Rolle als Täterin, des eigenen sozialen Status sowie hinsichtlich des eigenen Sprachgebrauchs.
- Bestandteil der Ausbildung ist eine feministische Analyse unserer patriarchalen Gesellschaftsstruktur, welche die Arbeitsgrundlage für die Trainerin bildet.

- Sie hat sich mit verschiedenen Lebensformen auseinander gesetzt und verfügt über ein umfangreiches Fachwissen zum Thema sexuelle Rechte.
- Sie verfügt ebenso über umfangreiche Kenntnisse zu unterschiedlichen Gewalt-formen wie Rassismus, Heterosexismus, Homophobie, Behindertenfeindlichkeit, Antisemitismus und deren Auswirkungen auf die Betroffenen. Sie kennt zudem aktuelle Studien und Forschungsergebnisse sowie Statistiken zum Thema Gewalt gegen Mädchen und Frauen.
- Sie hat Kenntnisse über die Lebenswelten von Mädchen.
- Sie besitzt Kenntnisse über kindliche Entwicklungsstufen und vermittelt das Fachwissen altersgerecht
- Sie hat fundiertes Fachwissen über sexuellen Missbrauch / Inzest / Vergewaltigung, Gewalt in der Schule und Gewalt in der Familie bzw. Gewalt im sozialen Nahbereich. Sie kennt die rechtlichen Grundlagen.
- Weiterhin verfügt sie über juristisches Wissen zu den Themen Notwehrparagraph, Gewaltschutzgesetz (Sorgerecht, Umgangsrecht), Strafrecht, Asylrecht und kennt die Umsetzung der Rechtsprechung sowie die Kommentare zu den einzelnen Gesetzen
- Sie besitzt die Fähigkeit zu kompetentem Umgang mit von Gewalt Betroffenen und kennt die jeweiligen Beratungsstellen vor Ort zum Thema Gewalt
- Sie nimmt regelmäßig an Fortbildungen teil worunter auch die Kenntnisse in Erster Hilfe fallen. Sie steht ebenso im fachlichen Austausch mit anderen Trainerinnen und bezieht aktuelle Themen und Strömungen in die Kurse mit ein.

## Rahmenbedingungen

- Es empfiehlt sich nach folgenden Alterstufen zu arbeiten:
  - Mädchen 6-8 Jahre
  - Mädchen 9-11 Jahre
  - Mädchen 12-15 Jahre
- Die Gruppengröße beträgt mindestens 8, maximal 16 Mädchen.
- Im Vorfeld des Kurses findet eine ca. 30 minütige Eltern- bzw. LehrerInneninformation statt. Bei der Altersgruppe 6-8 und 8-11 Jahre empfiehlt es sich, parallel ein Elternseminar von 3-4 Stunden anzubieten.

### > zur Räumlichkeit:

- Der Raum muss über eine ausreichende Größe von ca. 2 – 3 qm pro TN verfügen sowie hell und sauber sein. Er muss mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar und gut zugänglich sein. Der Bodenbelag muss für Bewegungsspiele tauglich sein.
- Er soll sowohl – je nach Jahreszeit – warm, bzw. kühl genug sein und über eine ausreichende Lüftung verfügen.
- Mögliche Gefahrenquellen wie z.B. Stühle oder Tische sollten aus dem Raum geräumt, unbewegliche Hindernisse wie Säulen und Dachbalken, etc. geschützt oder gekennzeichnet werden können.
- Um einen ungestörten Kursablauf zu ermöglichen, ist Lärmbelastbarkeit sowie Nichteinsehbarkeit des Raumes dringend erforderlich. Der Raum muss störungsfrei sein und darf nicht als Durchgangsraum fungieren.
- WC und Notausgang müssen vorhanden und zugänglich sein.

**> zum Kurs:**

- Die Trainerin orientiert sich an den jeweiligen Teilnehmerinnen und ihren Bedürfnissen und greift dabei ihre Stärken auf. Deren Teilnahme ist grundsätzlich freiwillig und es steht ihnen frei, sich jederzeit in eine passive Rolle zurückziehen zu können.
- Die Trainerin sichert Vertraulichkeit zu und bietet einen geschützten Rahmen, in dem die Teilnehmerinnen Erfolg erleben können.
- Sie ist vor und nach dem Kurs ansprechbar und hat Infomaterial über Unterstützungs- und Beratungsstellen dabei.