

**Wissenschaftliche Arbeit für die Masterprüfung**

**Hochschule Merseburg**

**Fachbereich Soziale Arbeit, Medien, Kultur**

**Institut für Angewandte Sexualwissenschaft**

**Selbstbehauptung für MINT\***

**[Mädchen, Inter-, Nicht-Binäre und Trans\* Jugendliche]**

**Eine qualitative Untersuchung über empowernde Potentiale und präventive Effekte  
eines Selbstbehauptungskurses**

Masterarbeit von:

Marie Lilith Preis

Sommersemester 2023

M.A. Angewandte Sexualwissenschaft

Leipzig, den 12.9.2023

**Erstgutachter\*in:** Prof. Dr. Heinz-Jürgen Voß

**Zweitgutachter\*in:** Maria Urban

# Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung.....	3
2 Feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung.....	7
2.1 Geschichte feministischer Selbstbehauptung und Selbstverteidigung.....	7
2.2 Organisationen und aktuelle Entwicklungen und Perspektiven.....	12
2.3 Die Bedeutung einer intersektionalen Perspektive.....	15
2.4 Feministisches Verständnis von Gewalt (im Geschlechterverhältnis).....	16
2.5 Forschungsstand.....	20
2.6 Feministisches Empowerment.....	29
2.7 Inhalte und Methoden feministischer SB/SV Kurse.....	37
2.8 Feministischer Selbstbehauptungskurs des Sidekick Leipzig e.V.....	43
3 Forschungsdesign.....	52
3.1 Verortung in der Evaluationsforschung.....	52
3.2 Auswahl der Forschungsmethode – Zum Post-Test-Design.....	53
3.3 Erhebungsmethodik – teilstrukturierte, teilnarrative Interviews.....	54
3.4 Durchführung der Forschung.....	55
3.4.1 Zugang zum Feld.....	55
3.4.2 Sampling.....	55
3.4.3 Interviewdurchführung.....	56
3.5 Auswertung mit inhaltlich und strukturierender qualitativer Inhaltsanalyse.....	57
3.6 Reflexion der eigenen Rolle.....	59
3.7 Datenschutz und Forschungsethik.....	60
4 Ergebnisdarstellung.....	61
4.1 Empowerment.....	62
4.1.1 Selbstwahrnehmung & Ich-Bezug.....	62
4.1.2 Denkmuster durchbrechen - Ein ‚Nein‘ braucht keinen Grund.....	64
4.1.3 Handlungsmuster durchbrechen.....	66
4.2 Gewaltverständnis.....	69
4.2.1 Erweiterung des Gewaltverständnisses.....	70
4.2.2 Thematisierung geschlechtsspezifischer Gewalt.....	72
4.2.3 Thematisierung (sexualisierter) Gewalt im sozialen Nahraum.....	74
4.3 (Er)Kenntnis- und Strategietransfer in die eigene Lebenswelt.....	76
4.3.1 Reflektierte Denkmuster und veränderte Handlungspraxen.....	76
4.3.2 Selbstvertrauen in Umsetzung neuer Handlungspraxen.....	78

4.4 Körperwahrnehmung, Körpererleben und Körperbild.....	80
5 Ergebnisdiskussion.....	82
5.1 Empowerment ermöglicht Prävention.....	82
5.1.1 Bewusstsein ( <i>Awareness</i> ): Selbstannahme.....	82
5.1.2 Wissen ( <i>Know-How</i> ): Gewalt erkennen.....	86
5.1.3 Kenntnisse ( <i>Knowledge</i> ): Handlungsmuster durchbrechen.....	88
5.2 Die Nicht-Thematisierung geschlechtsspezifischer Gewalt.....	91
5.2.1 Mögliche Gründe für die Nicht-Thematisierung geschlechtsspezifischer Gewalt.	91
5.2.2 Das Risiko der Nicht-Thematisierung geschlechtsspezifischer Gewalt.....	92
5.2.3 Anregungen für reflektierte und sensible Thematisierung geschlechtsspezifischer Gewalt.....	94
6 Resümee und Ausblick.....	95
Literaturverzeichnis.....	100
Anhang.....	103
Transkripte.....	118
Eigenständigkeitserklärung.....	119

# 1 Einleitung

Gewalt aufgrund des Geschlechts ist immer noch ein allgegenwärtiges Problem, von dem überproportional Mädchen\*<sup>1</sup> und Frauen\* sowie intergeschlechtliche, nicht-binäre und trans Personen betroffen sind (vgl. ADS 2022, S.51). Ob zuhause, in der Schule, am Arbeitsplatz oder in den sozialen Medien; ob in Form von sexueller Belästigung, Bedrohung, durch Stalking und verbal, geschlechtsspezifische Gewalt „hat viele Gesichter und sie begegnet uns überall“ (BMFSFJ 2022b, o.J.). Laut einer EU-Studie, der bisher weltweit umfassendsten Erhebung zum Thema Gewalt gegen Frauen\*, hat mit Beginn des 15. Lebensjahres jede(s) dritte Mädchen\* oder Frau\* eine Form der sexualisierten Gewalt durch eine\*n Erwachsene\*n<sup>2</sup> erfahren und jede Zwanzigste wurde vergewaltigt (vgl. FRA 2014, S.17).<sup>3</sup> Bei Frauen\* mit Beeinträchtigungen sind die Zahlen doppelt so hoch (vgl. BMFSFJ 2014, S.24). Etwas mehr als jede fünfte Frau\* hat körperliche und/oder sexualisierte Gewalt vor allem von dem\*der derzeitigen oder früheren Partner\*in erfahren. Zudem werden fast täglich Mordversuche gegen Frauen\* von dem\*der derzeitigen oder früheren Partner\*in verübt, an jedem dritten Tag geht einer dieser tödlich aus (vgl. BKA 2022, S.9). Recherchen der Gruppe #Keine Mehr ergaben, dass allein in Leipzig seit 2011 mindestens 12 Personen Opfer von Femiziden<sup>4</sup> geworden sind (vgl. Leipziger Zeitung 15.06.2022, o.J.).

Die psychosozialen Auswirkungen auf Überlebende und Betroffene geschlechtsspezifischer Diskriminierungs- & Gewalterfahrungen sind immens, unabhängig davon, in welcher Form solche Situationen auftreten. Betroffene von Gewalt fühlen sich oft (mit)verantwortlich für die erlebte Gewalt oder haben Schuldgefühle gegenüber dem\*der gewaltausübenden Täter\*in. In diesem Zusammenhang wird von *Victim Blaming* gesprochen, der sogenannten Schuldumkehr (vgl. Murphy 2018, S.71). Des Weiteren schildern Betroffene, dass sie sich häufig gegenüber psychischen und emotionalen Gewalterfahrungen ohnmächtig fühlen, weil sie keine Strategien dagegen parat haben und weil sie gar nicht auf den Gedanken kommen, sich dagegen wehren zu können (vgl. BMFSFJ 2022a, S.48). Eine Gemeinsamkeit der geschlechtsspezifischen Gewalt gegen Mädchen\*, Frauen\*, intergeschlechtliche, nicht-binäre und trans Personen ist der Effekt

---

1 In der vorliegenden Arbeit wird Geschlecht als eine sozial hergestellte Kategorie verstanden und keinesfalls als eine feststehende, durch vermeintlich biologische Eigenschaften festgelegte Identität. Der Stern hinter Mädchen, Frau, Junge und Mann soll diesen konstruktiven Charakter anzeigen.

2 Der Stern innerhalb eines Wortes (Trainer\*in) oder zwischen Artikeln (der\*die) macht Menschen jenseits der binären Geschlechterordnung von Mann und Frau sichtbar.

3 Bei der Nennung von Studien wird die jeweilige Schreibweise übernommen. Der \* zur Kennzeichnung des konstruierten Charakter von Geschlecht wird jedoch durch die Verfasserin hinzugefügt.

4 Der Begriff Femizid bedeutet, dass Frauen getötet wurden, weil sie Frauen sind oder als solche betrachtet wurden.

der Vermeidung. Diese resultiert aus der Angst vor (potenzieller) Gewalt. Sie ist nicht nur psychisch belastend, sondern führt auch zu Verhaltensveränderungen. Betroffene eignen sich Vermeidungsverhalten bzw. verschiedene Vermeidungsstrategien an und schränken sich damit ein. Sie meiden Orte (bzw. Orte zu bestimmten Zeiten), Konfrontationen, Widerspruch und/oder sie meiden es, aufzufallen (vgl. Krell & Oldemeier 2020, S.26; FRA 2014, S.14).

In einer Studie über Sexismus im Alltag äußerten 83 % aller Frauen, die von Sexismuserfahrungen betroffen sind, dass es in dieser Hinsicht zu wenig professionelle Unterstützung gibt. Die Mehrheit davon wünscht sich deutlich „mehr professionelles Verhaltenswissen für typische Situationen, Rezeptwissen über die verschiedenen Methoden und Instrumente für den Umgang“ mit Sexismus (BMFSFJ 2022a, S.49). Diese „professionelle Unterstützung“ soll allerdings nicht in der Art eines Regelkatalogs von Verhaltensanweisungen erfolgen. Vielmehr zielt das Bedürfnis der Betroffenen auf Empowerment im Sinne einer Selbstermächtigung ab:

Es geht um Verhaltenssicherheit, die Entwicklung persönlicher Skills, Strategien und Maßnahmen, die den Grad an Autonomie, Selbstbestimmung und Selbstschutz des beziehungsweise der Einzelnen erhöhen sollen, sich vor sexuellen Übergriffen zu schützen, sich in Situationen souverän zu verhalten, sich zu wehren und erlebte Situationen konstruktiv zu verarbeiten. (BMFSFJ 2022a, S.50)

Mit der Ratifizierung der Istanbul Konvention 2017 und dessen Inkrafttreten im Februar 2018 ist Deutschland gesetzlich dazu verpflichtet Unterstützungs- und Schutzmaßnahmen für Betroffene nach Gewalterfahrungen bereitzustellen. Dazu zählen bspw. Frauen\*häuser und medizinische Versorgungsmöglichkeiten, aber auch Beratungsstellen und Notrufe. Neben dem Gewaltschutz von Betroffenen als eine zentrale Säule der Istanbul Konvention bildet eine weitere die gesetzliche Verpflichtung Deutschlands zur Prävention zukünftiger Gewalt gegen Frauen\* durch entsprechende Konzepte und Maßnahmen. Jedoch gerade auf diesem elementaren Gebiet - der Verhinderung geschlechtsspezifischer Gewalt – fehlt es immer noch an einer umfassenden Präventionsstrategie, die alle Ebenen deutscher Behörden und Institutionen verpflichtend einbindet. Laut des Evaluationsberichtes der Expertengruppe zur Bekämpfung von Gewalt gegen Mädchen\* und Frauen\* und häuslicher Gewalt (GREVIO) gibt es trotz gesetzlicher Vereinbarung noch keine flächendeckende Finanzierung für den Ausbau einer entsprechenden Angebotsstruktur, die sowohl Präventionsmaßnahmen umfasst als auch Sensibilisierungskampagnen oder -programme zu verschiedenen Erscheinungsformen von Gewalt gegen Mädchen\* und Frauen\* fördert oder durchführt. GREVIO kritisiert vor allem die mangelnde behördliche Zusammenarbeit mit den zahlreichen Akteuren der Zivilgesellschaft wie z.B. den nationalen Menschenrechtsinstitutionen, den

Gleichstellungsbüros, NGOs, den Dachverbänden und Vereinen, „die mit Frauen und Mädchen arbeiten und sie vertreten, einschließlich derjenigen, die von Diskriminierung betroffen sind“ (BMFSEJ 2022b, S.118).

Feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung (im Folgenden mit fem. SB/SV abgekürzt) versteht sich als ein pädagogisch-politischer Ansatz, der im Bereich der Präventionsarbeit zu verorten ist. Fem. SB/SV kann dazu beitragen, Grenzüberschreitungen und Gewalt zu verhindern. Früher wurde Betroffenen geraten, sich nicht zu wehren, da dies die Aggression des Täters<sup>5</sup> steigern könne. Mittlerweile ist jedoch belegt, dass aktive Gegenwehr Gewalt beenden kann (vgl. Bart & O'Brien 1985 In: Kelly und Sharp-Jeffs 2016, S.26). In feministischer Tradition organisieren sich FLINTA\*<sup>6</sup> gegen patriarchale Gewalt. Die Aneignung von Strategien gegenüber Grenzverletzungen, die den Betroffenen das Gefühl von Handlungsmacht zurückgeben, ist ein Akt der Selbstbehauptung. Fem. SB/SV Angebote sind ein Raum für Empowerment und gelebte Solidarität. Im Fokus des Präventionsansatzes steht die Förderung von Selbstvertrauen und Selbstwertstärkung, denn Selbstverteidigung beginnt im Kopf. Der Wille, sich zu wehren, und das Wissen um das Recht dazu, sind die Grundlagen jedes Handelns (vgl. BV FeST e.V., o.J.). Seit 2022 bietet der Sidekick Leipzig e.V. als Verein für feministisches Thaiboxen und Selbstbehauptung für FLINTA\* und MINTA\*<sup>7</sup> Selbstbehauptungskurse an (vgl. Sidekick Leipzig e.V., o.J.).

Als praktizierende Trainerin solcher Kurse liegt es in meinem (persönlichen) Forschungsinteresse in Form einer empirischen Masterthesis zur Erweiterung der Datenlage von Evaluationsstudien zu feministischen SB Kursen beizutragen, verbunden mit der gesellschaftspolitischen Forderung nach einer flächendeckenden Implementierung solcher praxisbezogener Präventionsangebote in Bildungs- und Freizeitinstitutionen wie Schulen und Jugendzentren. Ziel der Arbeit ist die wissenschaftliche Auseinandersetzung mit fem. SB/SV verknüpft mit der Frage, inwieweit in feministischen Selbstbehauptungskursen Empowerment für die Teilnehmenden erfahrbar und erlebbar gemacht werden und inwieweit diese präventive Effekte haben können. Dazu wird ein 6-wöchiger feministischer SB Kurs, der mit MINTA\* im Alter von 14 – 18 Jahren im Rahmen des Sidekick Leipzig e.V. durchgeführt wurde, evaluiert. In Auswertung der

---

5 Wenn der Begriff Täter statt Täter\*in verwendet wird, geschieht dies in Bezug auf ein gesellschaftliches Bild eines männlichen Täters, welches in dem genannten Kontext relevant ist.

6 Die Abkürzung FLINTA\* bezeichnet Frauen\*, Lesben, intergeschlechtliche, nicht-binäre, trans und agender Personen.

7 Die Abkürzung MINTA\* bezeichnet Mädchen\*, intergeschlechtliche, nicht-binäre, trans und agender Personen. (Der Titel der Arbeit enthält noch den Begriff MINT\*, der im Forschungsprozess um das A für Agender ergänzt wurde, da sich nicht alle Personen, die sich weder weiblich\* noch männlich\* definieren als nicht-binär bezeichnen)

leitfadengestützten Interviews mit Teilnehmenden (im Folgenden mit TN abgekürzt) soll ermittelt werden, inwieweit dieses konkrete SB Kursangebot den jugendlichen MINTA\* geholfen hat, ihr Selbstvertrauen zu stärken, um sich auf dieser Grundlage (besser) gegen Grenzverletzungen verschiedener Art wehren/schützen zu können.

Die Masterarbeit ist wie folgt aufgebaut: Die theoretische Grundlage der Arbeit setzt sich aus folgenden Kapiteln zusammen. In **Kapitel 2** wird sich zunächst mit dem historischen und theoretischen Kontext von fem. SB/SV auseinandergesetzt, aktuelle Entwicklungen hinsichtlich einer Öffnung für TINA\* dargestellt, der Begriff geschlechtsspezifische Gewalt bestimmt sowie ein Überblick über den Forschungsstand der bisher vorliegenden Evaluations- und Wirkungsforschung von feministischen SB/ SV Kursen gegeben. Das für SB/SV zentrale feministische Empowerment wird in Abgrenzung zu einem neoliberalen Empowermentverständnis dargestellt und zentrale Inhalte und Methoden fem. SB/SV zusammengefasst. Daran anschließend werden die Kursinhalte des durchgeführten SB Kurses des Sidekick Leipzig e.V. näher vorgestellt, auf den sich die Interviews des empirischen Teils der Arbeit beziehen.

Das Forschungsdesign dieser qualitativen Untersuchung wird in **Kapitel 3** beschrieben. Nach einer Verortung in der Evaluationsforschung folgt die Begründung für die Auswahl eines Post-Test-Designs, die Beschreibung der Erhebungsmethode teilstrukturierter, teilnarrativer Interviews und eine Darstellung der Durchführung der Forschung inkl. des Zugangs zum Feld, des Samplings sowie der Interviewdurchführung. Abgeschlossen wird das Forschungsdesign mit der Vorstellung der Auswertungsmethode inhaltlich, strukturierender qualitativer Interviews, einer Reflexion der eigenen Rolle und den relevanten Aspekten des Datenschutzes und der Forschungsethik.

Einen zentralen Teil der Arbeit bildet die Ergebnisdarstellung in **Kapitel 4**. Diese teilt sich in die vier Hauptkategorien auf. In 4.1 werden die Ergebnisse zu empowernden Potenzialen des Kurses dargestellt, worauf die Ergebnisse der Kategorie Gewaltverständnis folgen. Des Weiteren werden die Kategorien Transfer in die eigene Lebenswelt und Körperwahrnehmung, Körpererleben und Körperbild ausgewertet.

Die Ergebnisse werden in **Kapitel 5** unter Berücksichtigung der Hauptkategorien dargelegt und diskutiert. In einer Zusammenfassung und abschließenden Bewertung der Ergebnisse Schließlich ziehe ich in **Kapitel 6** ein Resümee und verbinde es mit einem Ausblick.

## 2 Feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

Feministische<sup>8</sup> Selbstbehauptung & Selbstverteidigung ist eine Bewegung mit pädagogisch-politischer Ausrichtung, deren Schwerpunkt auf der Gewaltpräventionsarbeit respektive der Primärprävention liegt.<sup>9</sup> Das heißt, feministische SB/SV setzt an, bevor Gewalt passiert. Zugleich bietet sie einen Schutzraum für Betroffene, der den Umgang mit bereits erlebter Gewalt ermöglicht und weitere zu verhindern versucht. Feministische SB/SV basiert auf einer differenzierten Analyse patriarchaler Verhältnisse einschließlich der Rollenzuschreibungen und der geschlechtsspezifischen Gewalt, die daraus resultiert. Feministische SB/SV verfolgt das Ziel, das alltägliche Leben von FLINTA\* und MINTA\* grundsätzlich zu verbessern (vgl. BV FeSt e.V. o.J.).

### 2.1 Geschichte feministischer Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

Die Anfänge feministischer Selbstbehauptung & Selbstverteidigung - verstanden als Präventionsarbeit - finden ihren Ausgangspunkt innerhalb der zweiten Frauen\*bewegung der 1970er Jahre. Erste Selbstverteidigungskurse von FLINTA\* für FLINTA\*<sup>10</sup> gab es hingegen zu Zeiten der ersten Frauen\*bewegung bereits Ende des 19. Anfang des 20. JahrhundertS.Im Zuge der Weltkriege wurde Kampfkunst für FLINTA\* jedoch wieder zugunsten eines maskulinisierten und militarisierten Modells in den Hintergrund gedrängt. Lea Merz (2019) beschreibt die Entwicklung einiger Wegbereiterinnen im Bereich Kampfkunst für FLINTA\* sowie deren Einflüsse und Bedeutung für spätere Selbstverteidigungstrainings von FLINTA\* für FLINTA\* (vgl. Merz 2019, S.23ff.). Im politischen Kontext rückte Selbstverteidigung für FLINTA\* erst ab den 1970er Jahren erneut in den Vordergrund. Laut Claudia Fingerhuth (2011) wurden erste Ansätze feministischer Selbstbehauptung innerhalb der Selbsterfahrungs- und Selbsthilfegruppen

---

8 Feminismus bezeichnet zum einen eine Bewegung, die sich für politisch-praktische Maßnahmen zur Verbesserung der Lebenschancen von FLINTA\* und MINTA\* einsetzt. Zum anderen werden unter Feminismus ebenso theoretisch-wissenschaftliche Bemühungen gefasst, die die Diskriminierung des weiblichen\* Geschlechts als Barriere wissenschaftlicher (und praktischer) Erkenntnis aufzeigen und überwinden wollen (vgl. Bundeszentrale für politische Bildung, online unter: <https://www.bpb.de/kurzknapp/lexika/politiklexikon/17484/feminismus/>, zuletzt geprüft am 26.08.2023). Ergänzend zu dieser Definition ist anzumerken, dass durch selbstkritische Auseinandersetzung feministische Theorien und Praxen permanent weiterentwickelt werden, so auch im Kontext fem. SB/SV Angebote (siehe Kapitel Organisationen und aktuelle Entwicklungen) oder im Kontext intersektionaler Perspektiven (siehe Kapitel Die Bedeutung einer intersektionalen Perspektive).

9 "Prävention bezeichnet innerhalb der Humanwissenschaften allgemein Bemühungen mit dem Ziel, belastende Lebensereignisse [...] zu verhindern oder in ihren Auswirkungen abzumildern" (Kindler und Schmidt-Ndasi 2011, S.7)

10 Der FLINTA\* Begriff wird bewusst auch im historischen Kontext verwendet, um sichtbar zu machen, dass in der sogenannten Frauen\*bewegung bereits Menschen diverser Geschlechtsidentitäten aktiv waren.



sowie in ersten Selbstbehauptungstrainings, die zu dieser Zeit im Kontext der Frauen\*bewegung stattfanden, entwickelt. In diesen Gruppen und Trainings<sup>11</sup> ging es zentral darum,

sich als Frauen miteinander die Fähigkeit zu erarbeiten, zu den eigenen Rechten zu stehen, sich nicht von abwertenden Bemerkungen, Kritik und Schuldgefühlen von der Artikulation eigener Wünsche abhalten zu lassen. Frauen wollten gegen die ihnen ansozialisierte Nachgiebigkeit und die Tendenzen, die eigenen Belange zurückzustellen, angehen. (Fingerhuth 2011, S.74f.)

Zudem war es ein Anliegen sich gegenseitig zu unterstützen, sich ernsthaft zuzuhören und sich gegenseitig einen Raum zu bieten, in dem eigene Entwicklungsschritte und ganz persönliche Problematiken reflektiert werden konnten. Es wurde geübt, sowohl eigene Wünsche als auch Dinge, die einen stören, klar zu benennen und zu formulieren. Ebenso wurde auf verbaler Ebene „Beharrlichkeit als Strategie gegen Einschüchterungen“, der „Umgang mit überzogener Kritik“ oder „klärendes Nachfragen bei Streitigkeiten“ trainiert sowie überhaupt das Einstehen von bestimmten, Frauen\* häufig vorenthaltenen Rechten (Fingerhuth 2011, S.75). Das schloss ebenso das Recht mit ein, sich für die eigenen Gefühle nicht entschuldigen zu müssen, sondern vielmehr die eigenen Bedürfnisse so ernst zu nehmen wie diejenigen anderer Menschen. Generell standen eigene Rechte verbunden mit Selbstliebe im Mittelpunkt solcher Treffen: das Recht, Fehler zu machen; das Recht, die Meinung zu ändern und unlogisch zu sein sowie das Recht, selber zu entscheiden, ob man für die Lösung der Probleme anderer zuständig ist. Selbstverständlich bis hin zu dem Recht, nein zu sagen, ohne dieses Nein begründen zu müssen (vgl. Fingerhuth 2011, S.75). Durch den Austausch über die alltäglich erlebten Grenzverletzungen und Herabsetzungen, über die beobachtete, selbst erlebte oder befürchtete (sexualisierte) Gewalt von Männern\* sowie über die Probleme, das Recht auf sexuelle Selbstbestimmung durchzusetzen, entstand bei vielen FLINTA\* parallel dazu das Bedürfnis, sich dieser direkten Gewalt auch physisch zur Wehr setzen zu wollen. Insbesondere aus der autonomen Frauen\*bewegung heraus, als Teil ihrer politischen Praxis und vor dem Hintergrund der feministischen Theorien der 1970er und 1980er Jahre, in denen die allumfassende gesellschaftliche Diskriminierung von FLINTA\* konkret benannt und transparent gemacht wurde, entstanden daraufhin die ersten *feministischen Selbstverteidigungstrainings*. Entweder weiterhin in autonomen Gruppen oder in dafür gegründeten Vereinen begannen FLINTA\* damit, Selbstverteidigungstechniken von FLINTA\* für FLINTA\* und MINTA\* zu erlernen

---

11 Die Selbstbehauptungstrainings betrugten in der Regel maximal acht TN, von denen zwei jeweils abwechselnd ein Treffen leiteten. Die Dauer des Trainings war auf sieben bis zehn Sitzungen begrenzt. Jede Teilnehmerin konnte selber bestimmen, an welchem Problemthema sie arbeiten wollte (vgl. Fingerhuth 2011, S.75).

(vgl. Fingerhuth 2011, S.4, 74).<sup>12</sup> Die praktizierten und unterrichteten Techniken entstammten in der Frühphase vorwiegend den asiatischen Kampfkünsten, z.B. dem Karate, Judo, Aikido und dem Jiu-Jitsu, welche zu Beginn der 1970er Jahre in Kanada, den USA und in Europa großen Anklang fanden. Die Trainer\*innen gaben in der Folge ihr Wissen und ihre Erfahrungen in unterschiedlichen Formen an unzählige FLINTA\* weiter. Dieser Wissenstransfer erfolgte meist im Rahmen von Workshops und Camps oder in den jeweiligen feministische Selbstverteidigungskursen. So entstand eine breit gefächerte feministische Selbstverteidigungsszene, in der feministische Kampfkunst-Trainer\*innen, basierend auf den von ihnen gepflegten Stilen und auf vielfältigen Arten feministische Selbstverteidigungsansätze entwickelten (vgl. Fingerhuth 2011, S 77ff.).

### **Konzepte feministischer Selbstverteidigung und Selbstbehauptung**

Wie bereits erwähnt, sind einige Konzepte feministischer SB/SV zunächst durch Kursentwürfe aus den USA, Kanada und auch den Niederlanden inspiriert worden, woraufhin in Deutschland eigene Weiterentwicklungen stattfanden und bis heute umgesetzt werden. Das wohl bekannteste und hier am weitesten verbreitete feministische SB/SV Konzept ist das des WenDo<sup>13</sup>, welches zu Beginn der 1970er Jahre in Kanada entstand und von kanadischen Feminist\*innen nach Europa gebracht und ab Mitte der 1970er Jahre auch in der BRD als feministisches Selbstverteidigungskonzept unter FLINTA\* weitergegeben und erweitert wurde. Ursprünglich basiert das Konzept auf der These, dass FLINTA\* und Kinder in der Regel Männern\* körperlich unterlegen sind und dass es im Falle von Notsituationen wichtig ist, über eigene Möglichkeiten zu verfügen, potenzielle Übergriffe verhindern zu können. Physische Unterlegenheit sollte durch die entschlossene Anwendung bestimmter körperlicher Techniken ausgeglichen werden. Diese waffenlosen Techniken sollten sowohl einfach und schnell erlernbar sein als auch erfolgreich von leichteren und kleineren Personen gegen physisch schwerere und größere Menschen eingesetzt werden können. Nicht der Angriff steht im Vordergrund, sondern Einfachheit, Umsetzbarkeit und Effizienz der Techniken für den Zweck der Selbstverteidigung (vgl. Fingerhuth 2011, S.81).

Im Verlauf der Entwicklung feministischer SB/SV wurden diese - mit wenig Kraft und ohne regelmäßiges Training auskommenden - körperlichen Techniken in ein pädagogisch-

---

12 Beispielhaft für solche frühen Gruppen und Vereine sind u.a. der Verein „Selbstverteidigung für Frauen“ in Berlin (1976), „Frauen Selbstverteidigung e.V.“ in Münster (1982), „Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen Bielefeld e.V.“ (1984) sowie ebenfalls 1984 „Unvergeßlich weiblich e.V.“ aus Gießen (vgl. Fingerhuth 2011, S.75).

13 Der Begriff WenDo stammt aus dem Japanischen und setzt sich zusammen aus ‚Wen‘, einer Abkürzung für Frauen\* bzw. women und ‚Do‘, was übersetzt ‚Weg‘ bedeutet. WenDo bedeutet somit ‚Weg der Frauen\*‘ (vgl. Merz 2019, S.28).

politisches Konzept mit feministischer Ausrichtung integriert, das in parteilicher Haltung zur ganzheitlichen Stärkung von MINTA\* und FLINTA\* und somit zur Verbesserung ihrer Lebensqualität beitragen möchte (vgl. Merz 2019, S.28f.). Für eine tiefergehende Auseinandersetzung mit dem feministischen SB/SV Konzept des WenDo ist auf die Arbeiten von Osdrowski (2014), Fingerhuth (2011) und Merz (2019) zu verweisen. Neben dem WenDo gibt es noch eine Reihe weiterer feministischer SB/SV Konzepte<sup>14</sup>, die vielfach auch miteinander vermischt in SB/SV Kursen angeboten werden. Obwohl die Ziele und Anliegen feministischer SB/SV Angebote sich grundsätzlich ähneln, existieren je nach Ursprung, Einfluss und Zielgruppe vielfältige Unterschiede zwischen den einzelnen Konzepten.<sup>15</sup> Bisher gibt es jedoch zu wenig konkrete Forschung und Literatur darüber, die genauere Aussagen zulassen, inwiefern sich heutige Angebote unterscheiden. Der größte Unterschied liegt heutzutage vermutlich in der Berücksichtigung verschiedener Geschlechtsidentitäten und damit einhergehender Gewalt- und Diskriminierungserfahrung der TN. Trainer\*innen<sup>16</sup> können diese bewusst bei der Ausschreibung der Angebote benennen und im Kurs in das Gewaltverständnis, ihre Sprache und die Auswahl der eingesetzten Übungen einfließen lassen. Auf den folgenden Seiten wird auf die Weiterentwicklung und Ausdifferenzierung fem. SB/SV eingegangen werden.

Wie in Kapitel Feministischer SB Kurs des Sidekick Leipzig e.V. veranschaulicht wird, kann der für diese Arbeit evaluierte feministische SB Kurs des Sidekick Leipzig e.V. als eine Art Mischkonzeption verschiedener Selbstbehauptungsmethoden (u.a. WenDo) mit vereinzelt Techniken aus der Kampfkunst des Thaiboxens betrachtet werden.

### **Merkmale und Prinzipien feministischer SB/SV**

Feministische SB/SV bezeichnet einen pädagogisch-politischen Ansatz, der auf der Verbindung von körperlicher Stärke und mentalem Empowerment basiert und für FLINTA\* und MINTA\* entwickelt wurde. Folgende Merkmale und Prinzipien sind hierbei spezifische Kennzeichen für feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung:

---

14 Bspw. das fem. SB/SV Konzept mit dem Namen *Jede Frau und jedes Mädchen kann sich wehren*, das von Sunny Graff, einer Taekwondo-Weltmeisterin ins Leben gerufen wurde und seit über 40 Jahren sowohl in Europa als auch in den USA zur Ausbildung von Trainerinnen für SV angewendet wird (vgl. Merz 2019, S.30).

15 So ist nach Einschätzung von Merz das feministische SB/SV Angebot *Jede Frau und jedes Mädchen kann sich wehren* etwas körperabwehr- und kampfsporiorientierter konzipiert, während in den WenDo Kursen der Schwerpunkt eher auf dem Selbstbehauptungsaspekt sowie auf flexibler bzw. vor allem TN-orientierter Anleitung liegt. Außerdem wird im WenDo den persönlichen Gewalterfahrungen mehr Raum gegeben (vgl. Merz 2019, S.30). Nach Auffassung von Fingerhuth bildet WenDo dasjenige Konzept, in dem die Grundprinzipien feministischer Selbstbehauptung und Selbstverteidigung am konsequentesten umgesetzt werden (vgl. Fingerhuth 2011, S.80).

16 Der Stern in der Mitte eines Wortes steht für diverse Geschlechtsidentitäten jenseits der binären Kategorien Mann\* und Frau\*.

1. **Bewusstwerdung:** Feministische SB/SV vermittelt Wissen und fördert den Austausch über strukturelle Gewalt im Geschlechterverhältnis und über eigene Erfahrungen, über Schwäche, Fürsorge und Unterwerfung als Folgen einer geschlechtsbinären Sozialisation.
2. **Bewusstsein und Selbstbehauptung:** Feministische SB/SV fördert ein Bewusstsein für die eigene Körperhaltung, Stimme, Atmung und Präsenz sowie für die Umgebung, um mögliche Gefahrensituationen zu erkennen, einzuschätzen und sich selbst zu schützen (Wahrnehmungsübungen).
3. **Empowerment:** Ein zentraler Grundsatz der feministische SB/SV ist es, den Willen, sich zu wehren, zu stärken und somit (potenziell) Betroffene geschlechtsspezifischer Gewalt zu ermächtigen, um ihre körperliche Integrität und persönlichen Grenzen zu schützen.
4. **Strategie und Selbstverteidigung:** Feministische SB/SV vermittelt Strategien zur Konfliktlösung, Deeskalation und Selbstverteidigung, die sowohl auf der Vermeidung von Gewalt und auf der Stärkung von Grenzen und Selbstbewusstsein beruhen, aber auch Schwachpunkttechniken und Befreiungsgriffe beinhalten.
5. **Inklusivität:** Feministische SB/SV ist inklusiv und offen für Frauen/Frauen\*/FLINTA\*<sup>17</sup> unabhängig von Alter, körperlicher Fitness oder Vorkenntnissen.
6. **Gesellschaftliche Verantwortung und Identitätsstärkung:** Feministische SB/SV betont die gesellschaftliche Verantwortung, sich gegen patriarchale Strukturen und sexualisierter Gewalt zu engagieren sowie der gesellschaftlich vermittelten Abwertung von Frauen\* und anderen marginalisierten Gruppen Solidarität entgegenzusetzen (vgl. BV FeSt e.V. 2020, S.5f.; Fingerhuth 2011, S.87; Krudup 2013, S.32f.; Osdrowski 2014, S.328f.).  
Zusammenfassend lässt sich sagen, dass feministische SB/SV ein ganzheitlicher Ansatz ist, der körperliche Stärke, mentales Empowerment und gesellschaftliches Engagement miteinander verbindet, um FLINTA\* zu stärken und zu schützen.

### **Abgrenzung zu anderen Präventionsangeboten**

Selbstverteidigungstrainings werden ebenso von klassischen Kampfsportschulen und Polizeisportvereinen angeboten. Viele davon sind gemischtgeschlechtlich konzipiert, d.h. für alle Gender offen. Zunehmend werden klassische SV Angebote ebenso von FLINTA\* angeleitet. Darunter gibt es selbstständige Trainer\*innen, die eigene Konzepte entwickelt

---

<sup>17</sup> Mehr über die Öffnung feministischer SB/SV für diverse Geschlechtsidentitäten weiter unten in diesem Kapitel.

haben und darin unterschiedliche Kampfsportarten mit einfließen lassen. Manche dieser SV Kurse sind somit auch von FLINTA\* für FLINTA\* konzipiert, was aber nicht bedeutet, dass diese explizit feministisch ausgerichtet sind. In nicht explizit feministischen SV Trainings liegt der Schwerpunkt eher auf physischer Selbstverteidigung als auf Selbstbehauptung. Auch stehen oftmals der Kampfsport und Techniken zur Entwaffnung im Vordergrund (vgl. Merz 2019, S.27f.). Kritisch zu betrachten ist in diesem Zusammenhang, dass Mainstream SV Angebote zum Teil einem traditionellen Sicherheitsdiskurs folgen, der vielfach auf der Angst von Frauen basiert und insgesamt eine feministische Analyse über geschlechtsspezifische Gewalt vermissen lässt. Das kann dazu führen, dass Gewaltprävention auf ein Thema der bloßen Vermittlung von SV Strategien innerhalb einer individualisierten Selbstopтимierung reduziert wird. Wie wichtig allerdings zum einen das Bewusstsein über die Ursachen von Gewalt im Geschlechterverhältnis und zum anderen ein feministisches Empowermentverständnis ist, um im Kontext sexualisierter Gewaltprävention nicht in die neoliberale Falle von Individualisierung, Entpolitisierung und Victim Blaming zu tappen, soll im Kapitel Feministisches Verständnis von Empowerment aufgezeigt werden.

## **2.2 Organisationen und aktuelle Entwicklungen und Perspektiven**

In den vergangenen Jahrzehnten hat sich feministische SB/SV von ihrem Ursprung in Selbsthilfeangeboten stetig professionalisiert und institutionalisiert. Immer mehr Organisationen und Initiativen, die sich für das Thema Gewaltprävention einsetzen, sind mittlerweile entstanden. Heute gibt es in Deutschland eine vielfältige Landschaft von Anbieter\*innen feministischer SB/SV, von lokalen Gruppen bis hin zu überregionalen Organisationen.<sup>18</sup> Von zentraler Bedeutung ist der 2002 gegründete *Bundesfachverband feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung BV FeSt e.V.*, der aus einem Zusammenschluss von Einzelpersonen, lokalen Initiativen, Regionalgruppen und Vereinen hervorgegangen ist. Zentrale Aktivitäten des Verbandes sind die Entwicklung und die Förderung gewaltpräventiver Konzepte, Information und Aufklärung über jegliche Formen und Ursachen von Benachteiligung, Bevormundung und (sexualisierter) Gewalt sowie Öffentlichkeitsarbeit in Form von Vorträgen, Publikationen und Fortbildungen, die zur Professionalisierung von in der Prävention Tätigen beitragen. Trainer\*innen feministischer SB/SV können sich hier vernetzen, aus- und fortbilden oder Ausbildungen anerkennen

---

<sup>18</sup> Es gibt sowohl Trainer\*innen, die ihre Kurse alleine anbieten, als auch Trainer\*innen die sich als Kollektiv und/oder Verein zusammenschließen und Kurse zu zweit anleiten. Die meisten Trainer\*innen bieten feministische SB/SV als nebenberufliche Tätigkeit an und sind mit anderen Trainer\*innen in Netzwerken organisiert (vgl. Seith und Kelly 2003, S.17).

lassen sowie generell ihr Wissen und ihre Erfahrungen weitergeben (vgl. BV FeSt e.V. o.J.).<sup>19</sup> Unter Berücksichtigung der oben genannten Merkmale und Prinzipien sowie entsprechender Qualifikationsanforderungen für Trainer\*innen feministischer SB/SV wurden zudem gemeinsame Qualitätsstandards für Anbieter feministischer SB/SV entwickelt, die u.a. auf der Homepage des BV FeSt e.V. einsehbar sind (vgl. BV FeSt e.V. o.J.)

In den letzten Jahren kam es zu einer „Diversifizierung der Präventionsangebote“, was Konzeptionserweiterungen umfasst, die die Lebenssituationen von FLINTA\* und MINTA\* mit Behinderung oder mit Migrations- und Fluchterfahrungen miteinbeziehen (vgl. Henningsen 2019, S.118f.). Diese Diversifizierung gilt auch für Angebote im Bereich feministischer SB/SV. Neben dem feministischen SB/SV inhärenten, inklusiven Anspruch, für FLINTA\* und MINTA\* mit körperlichen und geistigen Einschränkungen zugänglich zu sein, existiert seit 2001 ein im SGB IX verankerter gesetzlicher Anspruch auf „Übungen für behinderte oder von Behinderung bedrohte Frauen und Mädchen, die der Stärkung des Selbstbewusstseins dienen“ (BfUG e.V. 2001, S.6). Trainer\*innen können seitdem spezielle Weiterbildungen durchlaufen, um Kurse für Personen mit diesem Anspruch anzubieten.

Ein in Punkto Diversifizierung kontrovers diskutierter Aspekt ist die Öffnung feministischer SB/SV Kurse als auch der Ausbildungen zum\* zur feministischen SB/SV Trainer\*in für trans Männer und Frauen sowie intergeschlechtliche, nicht-binäre und agender Personen. Der BV FeSt e.V. zertifiziert feministische SB/SV Trainer\*innen mit einer Ausbildung nach dem Konzept des *Wendo* oder nach dem Konzept *Jede Frau und jedes Mädchen kann sich wehren*.<sup>20</sup> Keine der beiden Ausbildungen benennt TINA\* als Zielgruppe. Der von Sunny Graff entwickelte Ansatz *Jede Frau und jedes Mädchen kann sich wehren* (o.J.) adressiert Frauen als Trainer\*innen sowie Zielgruppe des AngebotS. Der BV FeSt e.V. (2020) definiert die Zielgruppe feministischer SB/SV als Frauen, die sich als Frauen wahrnehmen, als Frau gelesen werden wollen und Lust auf Auseinandersetzung mit weiblicher Sozialisation innerhalb eines feministischen Kontextes haben (vgl. BV FeSt e.V., S.9). Diese Eingrenzung schließt Geschlechtsidentitäten jenseits oder zwischen der binären Geschlechterordnung sowie trans Männer aus. Nach wie vor gibt es innerhalb feministischer Kreise gewaltvolle und ausschließende Debatten über den Zugang von trans Personen zu Schutzräumen, was dazu führt, dass sogenannte FLINTA\*/MINTA\* Räume de facto doch jene, die nicht weiblich gelesen werden, ausgrenzen (vgl. Zeuner 2023, S.2). Doch wie auch feministische Diskurse unterliegt feministische SB/SV einer ständigen

---

19 Viele Trainer\*innen geben feministische SB/SV Kurse in Form einer nebenberuflichen Selbstständigkeit oder ehrenamtlich in selbstorganisierten Gruppen.

20 Es handelt sich dabei nicht um eine staatlich anerkannte Ausbildung.

Entwicklung und öffnen immer mehr Trainer\*innen ihre Angebote für diverse Geschlechtsidentitäten, die ebenso wie Frauen\* und Mädchen\* von patriarchaler Gewalt betroffen sind (vgl. Zeuner 2023, S.1). Eine ernst gemeinte Öffnung bedarf allerdings mehr als einer veränderten Schreibweise der Zielgruppe. Das Beibehalten bisheriger Kurskonzepte sowie die unreflektierte Anwendung von Methoden bedeutet eine kontinuierliche Reproduktion gesellschaftlicher Ausschlüsse, was wiederum Schutz- und Lernräume für die Betroffenen verunmöglicht. Für die Berücksichtigung geschlechtlicher Vielfalt in Kursen feministischer SB/SV gilt es darüber hinwegzukommen, ein weibliches\* Kollektiv als vorausgesetzt zu betrachten und (unhinterfragt) an vermeintlich weibliche\* Sozialisation anzuknüpfen, denn dies wird weder den vielfältigen Lebensrealitäten von TINA\* Personen als denen cis<sup>21</sup> weiblicher Personen gerecht (vgl. Zeuner 2023, S.3).

Jede\*r Wendo-Trainer\*in muss sich mit der Vorstellung von Geschlecht und damit auch der eigenen Geschlechtlichkeit auseinandersetzen. Dazu gehört ein Blick dahin, welche Bilder über männliche/weibliche/trans\*/inter Körper existieren und welche verinnerlichten Stereotypen und Vorurteile im Kontakt mit TINA\* Kindern & Jugendlichen aufkommen. Es beinhaltet auch, gesellschaftliche Privilegien zu kennen und Bewusstsein darüber zu haben, von welchen diskriminierenden Strukturen persönlich profitiert wird (Zeuner 2023, S.3).

Die Auseinandersetzung mit den Diskriminierungserfahrungen von TINA\* Personen ist ebenso Voraussetzung für eine Öffnung der eigenen Angebote wie eine Reflexion über bildliche und sprachliche Gestaltung von Werbematerial, über den Umgang mit diskriminierendem Verhalten im Kurs, über die Umkleide- und Toilettensituation<sup>22</sup> sowie die Vernetzung mit lokalen Angebotsstrukturen für queere Menschen (vgl. Zeuner 2023, S.4). Bisher sind es vor allem Gruppen und Einzelpersonen, die sich in Entwicklungs- und Reflexionsprozesse hinsichtlich der Öffnung ihrer Angebote für TINA\* begeben haben. Dazu zählen das WenDo Kollektiv<sup>5</sup> - Finger bilden eine Faust (o.J.) (Hamburg, Lübeck und Umgebung) und Wendo Nowe e.V. (o.J.) (Bremen, Oldenburg und Umgebung) (vgl. Zeuner 2023, S.3). Beide Gruppen bieten sowohl Kurse für FLINTA\*/MINTA\* als auch Kurse ausschließlich für TINA\* an, um den besonderen Diskriminierungs- und Gewalterfahrungen von Personen jenseits der endo-/cis-geschlechtlichen<sup>23</sup> Norm einen Raum zu bieten (vgl. WenDo Kollektiv - 5 Finger bilden eine Faust o.J.; WenDo NoWe e.V. o.J.).

---

21 Cis-Geschlechtlichkeit bedeutet eine Übereinstimmung des bei der Geburt zugewiesenen Geschlechts mit der Geschlechtsidentität einer Person.

22 All-Gender-Toiletten und die Option eine Einzelumkleide zu nutzen sind Möglichkeiten die zwanghafte Zuordnung in ein binäres Geschlechtersystem zu umgehen.

23 Endogeschlechtlich ist ein Mensch, dessen Geschlechtsmerkmale nach medizinischen Normen als männlich bzw. weiblich zugeordnet werden. Menschen, die von dieser endo-/cis-geschlechtlichen Norm abweichen erfahren Diskriminierung. Diese Form wird als Endo-/Cis-Sexismus bezeichnet (vgl. Zeuner 2023, S.2).

Der für die vorliegende Arbeit evaluierte SB Kurs des Sidekick Leipzig e.V. richtet sich an MINTA\* und versucht dementsprechend den hier aufgeführten Ansprüchen gerecht zu werden. Die Trainer\*innen des Kurses haben jahrelange Erfahrung in der Arbeit mit TINA\* Kindern und Jugendlichen und die Vereinsstruktur sowie die Räumlichkeiten berücksichtigen die Bedürfnisse der Zielgruppe, für die der Verein täglich diverse Trainings anbietet.

### 2.3 Die Bedeutung einer intersektionalen Perspektive

Intersektionalität ist ein Analyseinstrument, welches das Zusammenwirken verschiedener Formen von Diskriminierung und Ungleichheit beschreibt und dabei aufzeigt, wie diese sich gegenseitig verstärken und eine neue Art der Diskriminierung hervorbringen. Der Ansatz verdeutlicht, dass soziale Kategorien, wie Klasse, Geschlecht, race<sup>24</sup>, Abilities, sexuelle Orientierung usw. nicht isoliert voneinander betrachtet werden können, da sie sich überschneiden und ineinander wirken<sup>25</sup>. Der Begriff der Intersektionalität wurde von der Juristin Kimberlé Crenshaw in den späten 1980er Jahren eingeführt, um darauf aufmerksam zu machen, dass es keinen rechtlichen Schutz vor Diskriminierung aufgrund intersektionaler Zugehörigkeiten und Betroffenheiten gibt (z.B. aufgrund der Verschränkung von Rassismus und Geschlecht) (vgl. Crenshaw 2010, S.34f.)<sup>26</sup>. Intersektionalität als analytische Perspektive wird jedoch weder ausschließlich in juristischen, noch in rein akademischen Kontexten, sondern stets auch in politischen, aktivistischen und pädagogischen Zusammenhängen angewendet.

Die Arbeit mit MINTA\* basiert auf einer Pädagogik, die die Lebensrealitäten und Diskriminierungserfahrungen der Zielgruppe in ihren Mittelpunkt stellt und auf dieser Grundlage Empowerment und Möglichkeitsräume anbietet. Viele MINTA\* sind neben Sexismus von weiteren Unterdrückungsmechanismen wie Klassismus, Ableismus, Rassismus o.a. betroffen. Eine intersektionale Perspektive ist daher für einen sensiblen Umgang mit den Erfahrungen der TN in feministischen Selbstbehauptungskursen unabdingbar. Intersektionalität bedeutet in diesem Fall, um das Zusammenspiel der verschiedenen Wirkweisen von Diskriminierung zu wissen und sie sowohl in der Konzeptionalisierung, Durchführung als auch in der anschließenden Reflexion zu berücksichtigen. Zum einen gilt es als feministische Selbstbehauptungs-Trainer\*in die

---

24 Der englische Begriff *race* wird verwendet, um zu verdeutlichen, dass es sich um eine sozio-kulturelle Kategorie handelt und der biologistische Rassenbegriff abgelehnt wird.

25 Intersection: (engl.) Überschneidung, Kreuzung, Schnittpunkt

26 Bei der Quelle handelt es sich um die gekürzte und redaktionell überarbeitete Fassung des englischen Originals: Crenshaw, Kimberlé (1989): Demarginalizing the Intersection of Race and Sex: A Black Feminist Critique of Antidiscrimination Doctrine, Feminist Theory, and Antiracist Politics, In: *The University of Chicago Legal Forum* 139



eigene gesellschaftliche Positioniertheit zu reflektieren und sich die Auswirkung verschiedener Machtachsen auf die eigene Gewaltbetroffenheit bewusst zu machen. Zum anderen gilt es, die Erfahrungen der TN hinsichtlich ihrer intersektionalen Betroffenheit ernst zu nehmen, bei der Entwicklung der persönlichen Selbstbehauptungsstrategien die individuellen Voraussetzungen zu berücksichtigen und die darin enthaltenen Widerstands-Ressourcen aufzudecken und nutzbar zu machen.

## **2.4 Feministisches Verständnis von Gewalt (im Geschlechterverhältnis)**

Eine tiefer gehende Auseinandersetzung mit feministischer SB/SV, ihren Grundlagen und ihrer Notwendigkeit ist inhärent mit dem Thema Gewalt verbunden. Dass feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung als Konzept und Angebot entstanden ist, hängt wesentlich mit geschlechtsspezifischer Gewalt zusammen. Im Folgenden beziehe ich mich vorrangig auf Studien der Geschlechterforscherinnen Birgit Sauer und Carol Hagemann-White und deren feministisches Forschungsverständnis von Gewalt im Geschlechterverhältnis.

Der Versuch einer Begriffsdefinition von Gewalt, stellt nicht nur innerhalb der Sozialwissenschaften eine große Herausforderung dar. Definitionen von Gewalt sind gesellschaftlich umkämpft und unterliegen einem ständigen historischen Wandel sowie kulturellen Festlegungen. Innerhalb der letzten 40 Jahre hat sich das Gewaltverständnis stark verändert und es ist nicht zuletzt ein Verdienst der globalen Frauen\*bewegung, die ab Mitte der 1970er Jahre die bis dahin tabuisierten, privatisierten und individualisierten Gewaltformen vor allem gegenüber Kindern, Mädchen\* und Frauen\* öffentlich und politisch zur Debatte gestellt hat, so dass überhaupt erst Maßnahmen u.a. gegen geschlechtsspezifische Gewalt ergriffen werden konnten (vgl. Sauer 2011, S.52; Hagemann-White 2015, 14).<sup>27</sup>

Für die (autonome) Frauen\*bewegung war bereits von Beginn an klar, dass Selbstverteidigung für FLINTA\* nicht erst mit der körperlichen Konfrontation beginnt und dass es durchaus sinnvoll ist, über Selbstverteidigungstechniken zu verfügen, mit denen ein physischer Angriff abgewehrt werden kann. Eine generelle Auseinandersetzung mit Gewalt, die auch in der Lage ist, versteckte Geschlechtergewalt aufdecken zu können, musste neben physischer Gewalt allerdings noch andere Dimensionen mit beinhalten (vgl. Fingerhuth 2011, S.81).

---

<sup>27</sup> Gesetzliche Grundlagen für Maßnahmen gegen Gewalt an Kindern und Frauen\* bildeten bspw. die „Declaration on Elimination of Violence Against Women“ (UN-Resolution 48/104 von 1993) oder die UN-Kinderrechtskonvention der 1990er Jahre, die im Verlauf der Jahre ständig weiterentwickelt wurde. Als markantes Beispiel dafür gilt das gesetzliche Verbot von Körperstrafen aus dem Jahr 2000, welches „seelische Verletzungen und entwürdigende Maßnahmen“ für erstmalig für unzulässig erklärt (vgl. Hagemann-White 2015, S.14; Sauer 2011, S.51).

Bei der Erfassung unterschiedlicher Dimensionen von Gewalt beziehen sich feministische Gewaltdefinitionen u.a. auf den norwegischen Friedens- und Konfliktforscher Johan Galtung und seiner Kategorisierung in unterschiedliche Gewaltformen, die sich in Ursache und Wirkung gegenseitig bedingen. In dem so genannten „Teufeldreieck“ von Gewalt unterscheidet er (1) direkte physische und psychische Gewalt, (2) strukturelle bzw. institutionalisierte Gewalt und (3) kulturelle bzw. diskursive Gewalt (Galtung 1990 vgl. Sauer 2011, S.52). Für die vorliegende Forschungsarbeit sind hierbei insbesondere seine Unterscheidungen zwischen direkter bzw. personaler Gewalt und struktureller Gewalt von Bedeutung. *Strukturelle Gewalt* generieren nach Galtung institutionalisierte soziale Verhältnisse, die dazu führen, dass die tatsächlichen Lebenschancen, Bedürfnisse zu realisieren, unter das Niveau sinken, das potenziell möglich wäre. Es handelt sich um indirekte Gewalt, die systemisch ist und sich in ungleichen Machtverhältnissen sowie Lebenschancen widerspiegelt.<sup>28</sup> Während strukturelle Gewalt keine\*n Akteur\*in aufweist, ist diese\*r bei der *direkten bzw. personalen Gewalt* vorhanden. Diese Form von Gewalt wird von der Gesellschaft durchaus wahrgenommen, bspw. in Form physischer Gewaltanwendung. Während direkte Gewalt vielmehr ein Ereignis darstellt, ist strukturelle Gewalt nach Galtung eine Art Institution (vgl. Merz 2019, S.7; Sauer 2011, S.52).

Der Soziologe Heinrich Popitz dekonstruiert *Gewalt als* eine Form der *Machtaktion*, „die zur absichtlichen körperlichen Verletzung anderer führt, gleichgültig, ob sie für den Agierenden ihren Sinn im Vollzug selbst hat (als bloße Aktionsmacht) oder, in Drohungen umgesetzt, zu einer dauerhaften Unterwerfung (als blinde Aktionsmacht) führen soll“ (Popitz 1992, S.48 zit. aus Merz 2019, S.8). Gewalt als Aktionsmacht versteht Popitz im Sinne einer Verletzungsmacht, in der eine Überlegenheit von Personen über Andere besteht und die Betroffenen dadurch permanent verletzbar sind. Popitz unterscheidet hierbei drei Arten von Machtaktionen: (1) Aktionen, die soziale Teilhabe verringern können, (2) Aktionen, die konkreten materiellen Schaden verursachen oder (3) Machtaktionen, die körperliche Verletzungen hervorrufen. Nach Popitz kann eine Person immer und in allen Situationen gewaltsam handeln (vgl. Merz 2019, S.8).

Mit dem Bezug auf strukturelle Gewalt und dem Verständnis von Gewalt als Machtaktion konnte eine Definition von *Gewalt als strukturelles Machtgefälle* etabliert werden, die auf eine gesellschaftliche oder staatliche Verantwortung zur Intervention ausgerichtet ist. Indem erkannt wurde, dass ein strukturelles Machtgefälle spezifische verbreitete Gewaltformen erst ermöglicht und fördert, konnte auf diese Weise Gewalt gegen FLINTA\*

---

28 Beispiele für strukturelle Gewalt können geschlechtsspezifische Arbeitsteilung, politische Diskriminierung aufgrund des Geschlechts, Frauen\*armut aber auch die ehemännliche Verfügung(-sgewalt) über Frauen in der familiären Privatheit sein (vgl. Sauer 2011, S.52).

und MINTA\* sowie Gewalt gegen Kinder überhaupt erst als Menschenrechtsverletzung gewertet werden. Mithilfe dieser Definition wurden nun auch Misshandlungen als „Angriff auf die körperliche und seelische Integrität eines Menschen unter Ausnutzung einer gesellschaftlich vorgeprägten relativen Machtposition“ begriffen, in der explizit „sowohl das Machtverhältnis Mann/Frau wie auch das Machtverhältnis Erwachsene /Kind“ einbezogen wurden (Hagemann-White 1981 zit. aus Hagemann-White 2015, S.18).

Auch Pierre Bourdieus Begriff der *symbolischen Gewalt*, die sich in Sprache, Religion und Wissenschaft widerspiegelt, hat Einfluss auf das feministische Gewaltverständnis. Diese etwas subtilere Gewaltform versteht Bourdieu als internalisierte Gewalt, die vorrangig über gänzlich symbolische Elemente der Kommunikation und des Erkennens bzw. des Verkennens ausgeübt wird (Bourdieu 2005 vgl. Sauer 2011, S.53). Darunter zählen bspw. geschlechtsspezifische „Zuständigkeiten“ oder die Konstruktion der schwachen, verletzlichen Frau\*, d.h. Bilder einer hierarchisch strukturierten Zweigeschlechtlichkeit. Nach Auffassung von Galtung dient die symbolische Ebene dafür, sowohl direkte als auch strukturelle Gewalt zu legitimieren (vgl. Sauer 2011, S.53).

Geschlechterhierarchie und -herrschaft wird in den Körper der Menschen einverleibt, genauso wie in den aus kulturellen Mustern bestehenden Habitus und dient so als Wahrnehmungs-, Denk- und Handlungsschema [...]. Symbolische Gewalt wird somit in den Menschen inkorporiert und dadurch zu etwas Selbstverständlichem, wodurch Herrschaftsausübung den Beherrschten natürlich vorkommt. Symbolische Gewalt legitimiert sowie reproduziert demnach den sozialen Status Quo. (Merz 2019, S 8f.)

Auf Grundlage der eben erläuterten Dimensionen konnte ein erweiterter Gewaltbegriff entwickelt und eingeführt werden. Vereinfacht zusammengefasst muss Gewalt als Machtaktion verstanden werden, die zwischen Menschen oder in der Struktur sichtbar oder verborgen vorhanden ist und der betroffenen Person eine körperliche oder seelische Verletzung zufügt (vgl. Merz 2019, S.9). Mit einer Vorstellung von Gewalt sowohl in Bezug auf strukturelle bzw. institutionalisierte Verhältnisse als auch auf symbolischer Ebene, also Gewalt in unsichtbarer und internalisierter Anwendung und der Verinnerlichung von Gewalt als Machtaktion lässt sich das weitgefaste feministische Verständnis von Gewalt begreifen.

Ein feministisches Verständnis von Gewalt umfasst somit nicht nur physische, sondern auch psychische Formen von Verletzung. Dazu gehören ebenso verbale Drohungen und übergriffige Liebesbezeugungen wie bspw. Stalking. Gewalt im weiten Sinne beinhaltet alle Dimensionen, die eine direkte oder „subtile Einschränkung des Handlungs- und Entscheidungsspielraums“ (Sauer 2011, S.52) der betroffenen Person zur Folge haben. So heißt es: „Die ‚Verletzungsoffenheit‘ von Frauen, ihre ‚permanente Verletzbarkeit‘ [...] und

Verletzungsgefährdung beziehen sich auf den Körper, auf die Psyche und den Geist, das heißt auf alles, was die Identität einer Person ausmacht.“ (Sauer 2011, S.52).<sup>29</sup>

Eine in der Literatur vielfach verwendete Definition für geschlechtsspezifische Gewalt folgt derer nach Hagemann-White, welche dem englischen „gender-based violence“ entspricht:

Gewalt im Geschlechterverhältnis ist jede Verletzung der körperlichen oder seelischen Integrität einer Person, welche mit der Geschlechtlichkeit des Opfers und des Täters zusammenhängt und unter Ausnutzung eines Machtverhältnisses durch die strukturell stärkere Person zugefügt wird. (Hagemann-White 1992, S.23 zit. aus Hagemann-White 2015, S.18)<sup>30/31</sup>

Die Grundlage geschlechtsspezifischer Gewalt bildet für Hagemann-White das Idealbild eines starken, überlegenen Mannes\* - insofern sind die Gründe dieser Gewalt nicht auf individueller Ebene der Täter, sondern vielmehr in gesellschaftlich verankerten Vorstellungen und Konstruktionen von Männlichkeiten und Weiblichkeiten zu suchen. Sie konstatiert: „Gewalt stützt [...] eine nicht hinterfragbare Ordnung im Geschlechterverhältnis“ (Hagemann-White 2002 zit. aus Merz 2019, S.9). Gewalt ist demnach nicht nur als direkte intentionale Handlung zu begreifen. Auch wenn Geschlechtergewalt die Kontrolle von FLINTA\* und MINTA\* und ihrer Sexualität, die Unterdrückung ihrer Selbstbestimmung intendiert, so ist dies nur möglich in „asymmetrischen geschlechtsspezifischen Herrschaftsverhältnissen“ (Sauer 2011, S.52). Nach feministischem Verständnis sind hierarchische, ungleiche Geschlechterverhältnisse eben solche strukturellen Gewaltverhältnisse, die systematisch eine Verletzlichkeit von FLINTA\* und MINTA\* herstellen und in heutigen modernen Staatsgefügen institutionell abgesichert sind. Birgit Sauer spricht in diesem Kontext von Gewalt als eine so genannte „Ordnungsform“ politischer, sozialer und kultureller Institutionalisierungen, denn staatliche Institutionen generieren Ausschluss und Benachteiligung und somit Verletzlichkeit (vgl. Sauer 2011, S.52).

Das eben dargestellte, weit über die physische Form hinaus reichende feministische Verständnis von Gewalt, bildet einerseits die Grundlage und andererseits die Einsicht zur

---

29 Als Beispiele für Eingriffe in die Identität und Integrität von Personen zählen ebenso die vielfältigen körperlichen Normierungen zur Durchsetzung einer heteronormativen Ordnung der Zweigeschlechtlichkeit („gender order“) und in diesem Kontext bspw. auch die medikamentöse oder chirurgische Behandlung von intergeschlechtlichen Personen. Auch Magersucht kann als Ausdruck für gewaltsame körperliche Verletzungen auf Basis gesellschaftlicher Normalitätsannahmen verstanden werden (vgl. Sauer 2011, S.52; Hagemann-White 2015, S.19).

30 Darunter versteht Hagemann-White „sowohl die Befriedigung sexueller Wünsche auf Kosten eines Opfers oder gegen dessen Willen, wie auch alle Verletzungen, die aufgrund einer vorhandenen geschlechtlichen Beziehung (oder zwecks Durchsetzung einer solchen) zugefügt werden“ (Hagemann-White 1992, S.22 zit. aus Hagemann-White 2015, S.18f.).

31 An dieser Stelle soll nochmals betont werden, dass die „Geschlechtlichkeit des Opfers“ auch außerhalb oder zwischen einem binären Geschlechtersystem liegen kann und demzufolge nicht nur cis Frauen/Mädchen betrifft.

Notwendigkeit feministischer Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Feministischer SB/SV geht es eben nicht darum, sich lediglich gegenüber physischer Gewalt schützen zu können, schon gar nicht in Form von Sicherheitsvorkehrungen, die zum Schutz der eigenen Unversehrtheit nahegelegt werden und auf diese Weise die Freiheit von FLINTA\* und MINTA\* eher einzuschränken scheinen (vgl. Grigat 2020, S.6). Da geschlechtsspezifische Gewalt keineswegs nur in Form von direkter Gewaltanwendung in Erscheinung tritt, sondern vielmehr auch auf sozialer und gesellschaftlicher Ebene (sichtbar oder verborgen) in Erscheinung tritt, wird in feministischen SB/SV Kursen versucht, nicht nur die individuelle und die Gruppendynamische Ebene von Gewalt in den Blick zu nehmen, sondern diesen immer auch für gesellschaftliche Verhältnisse zu schärfen:

Parallel zur Betrachtung des Individuums und der Gruppe, bzw. der Triade Individuum-Gruppe-Sache, [...] ist also auch eine Gesellschaftskritik mit der Aufforderung zum Hinsehen, zur Reflexion, zum Umdenken und zur Verhaltensänderung in die Fiktion einzuschließen und zu postulieren. (Weißbacher 2007 zit. aus Grigat 2020, S.7)

Mit dem Bewusstsein und unter Berücksichtigung struktureller und internalisierter Gewalt verfolgt fem. SB/SV (im Gegensatz zu klassischen Selbstverteidigungs- oder Kampfsporttrainings) eine tiefergehende Auseinandersetzung basierend auf Wissen, Verstehen und Erkenntnissen, welche wertvoll für potenziell Betroffene ist, die jedoch die Verantwortung für das Beenden der Gewalt nicht im Individuum zu verankern versucht (vgl. Kelly & Sharp 2016, S.6; Thompson 2014, S.352).

In Kapitel Forschungsstand soll veranschaulicht werden, inwiefern feministische SB/SV Ängste verringern und Selbstbewusstsein ausbauen kann und zwar auf Grundlage eines dreidimensionalen Empowerment-Ansatzes, der mit den feministischen Prinzipien Selbstermächtigung, feministischer Körperlichkeit und eines Perspektivwechsels in Bezug auf Viktimisierung verbunden ist (vgl. Kelly & Sharp 2016, S.6).

## **2.5 Forschungsstand**

In der Forschung bildet feministische Selbstbehauptung & Selbstverteidigung immer noch ein Desiderat. Während die Recherche überwiegend methodenbasierte Handbücher aus dem Bereich der praktischen Ratgeberliteratur hervorbringt (vgl. Berckhan 2013; Graff 2004; Klinger 2008) ist die Anzahl wissenschaftlicher Arbeiten bisher sehr übersichtlich. Forschungsschwerpunkte zu feministischer SB/SV bilden vor allem Evaluations- und Wirksamkeitsstudien über Angebote (fem.) SB/SV für Frauen\* (vgl. Brecklin 2008; Hollander 2014; Thompson 2014; Seith & Kelly 2003; Kelly & Sharp-Jeffs 2016). Im Bereich präventiver Angebote für MINTA\* konnten keinerlei Studien über die Wirkung fem. SB/SV gefunden werden. Vorliegende Studien zu SB/SV Angeboten für Kinder &

Jugendliche analysieren die Wirkung schulischer oder außerschulischer Präventionsprogramme, die sich an alle Geschlechter richten. Die Auswertung unterscheidet sich insofern, als dass sie entweder die Wirkung bei allen Geschlechtern erhebt (Finkelhor et al. 1995) oder ausschließlich (junge) Frauen\* befragt wurden (Gibson & Leitenberg 2000). Im deutschsprachigen Raum wurde 1993 die erste umfassende Evaluation eines Programms zur Prävention sexuellen Missbrauchs bei Kindern im Grundschulalter durchgeführt (Eck und Lohaus 1993). Seitdem erschienen überwiegend Wirksamkeitsstudien aus dem Bereich schulischer Präventionsarbeit (Meta Analysen<sup>32</sup>).

Zuerst soll eine Forschung Erwähnung finden, die eine für feministische SB/SV grundlegende Erkenntnis über die Wirkung von Gegenwehr belegen konnte. Es handelt sich um Bart & O'Briens 1985 veröffentlichte Studie über Faktoren und Strategien zur Prävention von Vergewaltigungen. Grundlage feministischer SB/SV ist die Überzeugung, dass Widerstand ein effektives Mittel gegen Gewalt ist. Dem entgegen steht der weit verbreitete Mythos, dass widerständiges Verhalten auf den Täter attraktiv wirke, ihn provoziere und dass aktive Gegenwehr die Gefahr schwerer Verletzungen steigere. Beides erhält einen Sicherheitsdiskurs aufrecht, der die passive Rolle betroffener FLINTA\* und MINTA\* stabilisiert und Vermeidungsstrategien befördert, die wiederum die Selbstbestimmung und Freiheit der (potenziell) Betroffenen einschränkt. Für die Widerlegung dieser Hypothese untersuchten Patricia O'Brien und Pauline Bart den Zusammenhang zwischen versuchter oder vollendeter Vergewaltigung und dem Verhalten der Betroffenen. Hierfür wurden Interviews mit 51 Frauen geführt, die vergewaltigt worden waren, sowie mit 43 Frauen, die eine Vergewaltigung verhindern konnten. Die Ergebnisse zeigten, dass die erfolgreiche Verhinderung einer Vergewaltigung eng mit einer schnellen und aktiven Gegenwehr einherging, kombiniert mit anderen Strategien wie Schreien oder Fliehen. Die Entschlossenheit der Frauen und ihre Fähigkeit, Gefahrensituationen frühzeitig zu erkennen, trugen ebenfalls dazu bei, einer Vergewaltigung zu entgehen. Die Erkenntnis, dass aktive Gegenwehr die Wahrscheinlichkeit einer erfolgreichen Verhinderung einer Vergewaltigung erhöht, führte in den 1980er Jahren zu einer grundlegenden Veränderung im Umgang mit sexualisierter Gewalt (vgl. Bart und O'Brien 1985 In: Kelly und Sharp-Jeffs 2016, S.26). Die Ergebnisse von Bart & O'Brien legen nahe, dass sowohl ein Wissen über und ein Training von Selbstverteidigungsstrategien als auch die Schulung der persönlichen Wahrnehmung sinnvoll ist.

---

32 Eine Meta Analyse ist eine quantitative Zusammenfassung des Forschungsstandes.

Die wohl bekannteste und umfangreichste Wirksamkeitsstudie zu SB/SV bildet die Untersuchung von Kelly & Sharp-Jeffs mit dem Titel *Knowledge and Know-how: The role of Self-defence in the Prevention of Violence against Women*, die auf Anfrage des Ausschusses für die Rechte der Frauen\* und die Gleichstellung der Geschlechter durch die Fachabteilung für Bürgerrechte und konstitutionelle Fragen des Europäischen Parlaments in Auftrag gegeben wurde. In der Erhebung sollte festgestellt werden, welchen Stellenwert feministische Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungsprogramme für die Gewaltprävention darstellen. Dafür wurden insgesamt 58 Studien ausgewertet, die die Begriffe "self-defence", "women", "violence" und "prevention" beinhalteten. Von diesen 58 Studien behandelten 38 explizit die *Auswirkungen von Selbstverteidigung auf Gewaltprävention*.<sup>33</sup> Im Folgenden werden die zentralen Ergebnisse der Studie vorgestellt, die im Kontext der Forschungsschwerpunkte der vorliegenden Arbeit als relevant erachtet werden.

Unter dem Titel *Acknowledging resistance* fassten die Autor\*innen die Studien zusammen, die die Sichtbarkeit von Widerstand gegen sexualisierte Gewalt thematisierten (Cermele 2010; Hollander and Rogers 2014) sowie weitere Studien, die zur Wirksamkeit dieses Widerstandes geforscht haben. Hierbei konnten sie die Ergebnisse der bereits erläuterten Untersuchung von Bart & O'Briens (1985) weiter untermauern. Kelly & Sharp-Jeffs konnten belegen, dass Betroffene mit ihrem Widerstand Angriffe abwehren können<sup>34</sup>, ohne dadurch ein höheres Verletzungsrisiko zu haben (Tark & Kleck 2014). Eine Untersuchung (Scully 1990) mit verurteilten Vergewaltigern ergab zudem, dass diese ein unterwürfiges Verhalten von Betroffenen erwarten und Interventionen wie Weglaufen, Schreien und physischer Widerstand abschreckend seien (vgl. Kelly und Sharp-Jeffs 2016, S.26).

Einige der analysierten Studien untersuchten die psychologischen Effekte unmittelbar nach fem. SB/SV Kursen. Der Fokus lag hierbei auf der Abnahme einer einschränkend wirkenden Angst und einem gesteigerten Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten sich zu wehren. Es konnte gezeigt werden, dass TN eines feministischen SB Kurses nach dem Kurs weniger ängstlich waren als die Kontrollgruppe und sich weniger verletztlich fühlten (Mc Daniel 1993; Van Baarson & Van de Pligt 1995). Ein Review von Brecklin (2007), in dem 20 quantitative Studien ausgewertet wurden, konnte gesteigertes Durchsetzungsvermögen und Selbstwertgefühl, verringerte Ängstlichkeit bzw. Furcht

---

33 Die Recherche der Studien wurde über die Bibliothek der Londoner Metropolitan University durchgeführt, wobei auch einige deutsch- und französischsprachige Analysen in den Datensatz aufgenommen wurden. Die Studien wurden im Zeitraum zwischen 1985 und 2016 durchgeführt und stammen aus den USA, Kanada, Dtl., Kenia, Österreich und den Niederlanden. (vgl. Kelly & Sharp-Jeffs 2016, S.11).

34 19% vollendete Vergewaltigungen bei geleistetem Widerstand gegenüber 88% vollendeter Vergewaltigungen ohne Widerstand (vgl. Kelly & Sharp-Jeffs 2016, 26).

sowie gesteigerte wahrgenommene Kontrolle und erhöhte Selbstwirksamkeit nachweisen (vgl. Kelly und Sharp-Jeffs 2016, S.28).

Die von Kelly und Sharp-Jeffs ausgewerteten Studien und Artikel zeigen des Weiteren, dass Informationen über Gewalt sowie ein weitgefasstes Gewaltverständnis (siehe Kapitel Feministisches Gewaltverständnis) zentraler Bestandteil feministischer Selbstbehauptung und sehr hilfreich zur Widerlegung von Mythen ist. TN wird vermittelt, dass die Schuld bei der übergriffigen Person und niemals bei ihnen selbst liegt. Durch Informationen über das Vorkommen von Gewalt in verschiedensten Kontexten und der Thematisierung partnerschaftlicher und familiärer Gewalt wird der Reproduktion eines Fremdtäterbildes entgegenwirkt. Diese Wirkung der Vermittlung eines erweiterten Gewaltverständnisses konnte in Studien belegt werden. Frauen\* waren kritischer gegenüber Vergewaltigungsmythen und gaben sich seltener die Schuld, wenn sie von Gewalt betroffen waren (Brecklin 2004; Brecklin & Ullmann 2005). “The impacts on survivors are the opposite of those often supposed: it decreases self-blame” (Kelly und Sharp-Jeffs 2016, S.28). Darüber hinaus konnten ebenso positive Wirkungen solcher Umdeutungsprozesse von Gewalt und Schuld (*Reframing of Violence Against Women*) bei Überlebenden von Gewalt festgestellt werden. Ein Rückgang von Vermeidungsverhaltensweisen und PTBS-Symptomen<sup>35</sup>, einschließlich Übererregung und Depression waren zu verzeichnen (David 2006).

Neben einer gewaltpräventiven Wirkung konnten einige Studien die Bedeutung einer positiven körperlichen Selbstwahrnehmung und deren Auswirkung auf die TN deutlich machen. Fem. SB/SV sei in der Lage Frauen\* und Mädchen\* neue Narrative über weibliche\* Körper als „strong, active and independent“ anzubieten (De Welde 2003, S.272 In: Kelly und Sharp-Jeffs 2016, S.29). TN setzten nach den Kursen häufig eine selbstbewusste Körpersprache und das Vertrauen in ihre Intuition ein (Orchowski et al. 2008; Gidycz et al. 2015). Zudem berichteten sie von einer veränderten Selbstwahrnehmung als Frau\* und betonten die Bedeutung der Frauen\*gruppe sowie der Anleitung durch Frauen\*. Dies ermöglichte es über Ängste, Bedrohungen und Unterstützung zu sprechen und sich durch andere TN motivieren zu lassen, wenn diese im Kursgeschehen erfolgreich Strategien anwendeten (Fraser & Russell 2000; Brecklin & Middendorf 2014).

Fünf Studien erfüllten die Kriterien zur Beurteilung von Verhinderung von Gewalt (Pre-Post-Test Design mit Kontrollgruppe). Brecklin (2004) wies nach, dass TN eines fem. SB/SV Kurses öfter in der Lage waren sich selbst zu verteidigen und somit Gewalt zu

---

35 PTBS: Post-Traumatische-Belastungs-Störung



unterbrechen. Sie hatten seltener ungewollte sexuelle Kontakte. Hollander (2014) konnte diese Ergebnisse bestärken und erweitern. TN eines feministischen SB/SV Kurses erlebten im Jahr nach dem Kurs eindeutig weniger sexuelle Gewalt (3% der Kontrollgruppe erlebten eine vollendete Vergewaltigung gegenüber 0% der Interventionsgruppe). Besonders bedeutsam ist, dass auch die Zahl der versuchten Übergriffe bei der Interventionsgruppe wesentlich geringer war. Dies bedeutet, dass TN entweder nicht (mehr) in Übergriffssituationen gerieten oder in der Lage waren diese abzuwenden. Wiederum ist zu betonen, dass das Gewaltverständnis von TN eines feministischen SB/SV Kurses deutlich weitgefaster und reflektierter als das der Kontrollgruppe war, was das Ergebnis umso aussagekräftiger macht. Diese sowie drei weitere analysierte Studien lieferten aussagekräftige Beweise dafür, dass Frauen\* nach der Teilnahme an einem fem. Präventionsangebot in der Lage sind, erlernte Strategien<sup>36</sup> anzuwenden, um Gewalt zu vermeiden, sie zu begrenzen oder ihr zu entkommen.<sup>37</sup>

Auf Grundlage der Forschungsergebnisse, die Kelly & Sharp-Jeffs zusammengetragen und ausgewertet hatten, kamen sie zum Schluss, dass fem. SB/SV als wirkungsvolle Präventionsprogramme zu bewerten sind. Die Autorinnen\* betonen dabei insbesondere das Zusammenspiel von Kenntnissen und (Fach-)wissen (*Knowledge and Know-How*), deren Kombination im Rahmen feministischer Selbstbehauptung die Verknüpfung gelehrter Techniken und Strategien mit situativen Einschätzungen sicherstellt (Kelly und Sharp-Jeffs 2016, S.22). Trotz der bilanzierten Ergebnisse, so das kritische Resümee von Kelly und Sharp-Jeffs, werden fem. SB/SV Angebote immer noch marginalisiert und nur unzureichend auf EU-und Mitgliedsstaaten-Ebene unterstützt. Sie fordern daher eine stärkere politische Anerkennung auf institutioneller Ebene sowie mehr finanzielle Subventionen für die Forschung:

The evidence to date suggests that feminist/empowerment self-defence is a promising practice, and that it should be included as a prevention measure. In reality it is rarely institutionalised, poorly financed and misunderstood in much of Europe. (Kelly und Sharp-Jeffs 2016, S.32)

Ähnliches Resümee zieht Martha Thompson bereits 2014 im Kontext ihrer Studie "Empowering self-defense training". In diesem Zusammenhang kritisiert sie die ausbleibende Differenzierung zwischen feministischen SB/SV Kursangeboten und nicht feministischen Angeboten (sowohl bei Angeboten für FLINTA\* oder Frauen\* als auch für MINTA\* oder Mädchen\*), da dies verhindere, dass feministische SB/SV als wesentlicher

---

36 Diese können verbale, physische oder eine Kombination aus beide Abwehrstrategien sein.

37 Eine kenianische Studie war für Kelly & Sharp-Jeffs zudem ein Beleg dafür, dass diese Ergebnisse nicht auf einen rein westlichen Kontext beschränkt sind (vgl. Brecklin 2004; Hollander 2014, Sarnquist et al 2014; Sen et al. 2015; van Baarsen & van der Pligt 1995 In: Kelly und Sharp-Jeffs 2016, S.30).

Bestandteil bei der Bekämpfung geschlechtsspezifischer Gewalt institutionell anerkannt werde.

The failure to differentiate police and traditional martial arts self-defense programs from feminist or empowering self-defense training limits the ability of feminist self-defense organizations to be an integral part of the anti-violence movement. (Thompson 2014, S.352)<sup>38</sup>

Neuere (deutschsprachige) Forschungsarbeiten versuchen diese Forschungslücke zu schließen. In einer quantitativen Erhebung untersuchte Merz (2019) Unterschiede in der Wirksamkeit von feministischen SB/SV Kursen und nicht explizit feministischen SB/SV Kursen und kam in ihrer Studie zu dem Ergebnis, dass diese nur marginal seien. Insgesamt konnte sie gesteigerte Werte in den Kategorien Selbstsicherheit, Mut und Selbstvertrauen bei allen Kursen nachweisen. Merz selbst grenzt die Vergleichbarkeit der Kurse ein, da innerhalb der nicht explizit feministischen Kurse zu große Differenzen in Bezug auf Dauer und Inhalte existierten (vgl. Merz, 2019, 53 ff.).

Einen anderen Fokus auf fem. SB/SV setzt Lea Grigat in ihrer wissenschaftlichen Arbeit. Mithilfe qualitativer Interviews mit teilnehmenden Frauen\* eines Wendo-Kurses geht Grigat (2020) der Frage der Selbstkonstruktion beim Sprechen über die Erfahrungen im Kurs nach. Darin wurde deutlich, dass manche Teilnehmenden mit dem Gefühl leben, immer und überall von Gewalt bedroht zu sein, weswegen sie den fem. SB/SV Kurs als Prävention im Sinne einer Reflexion eigener Handlungsmöglichkeiten ansehen (vgl. Grigat, 2020, S.73). Insgesamt entstehen „erneuerte Sichten auf sich selbst im Sprechen über die Wendo-Erfahrung“, welche Grigat als einen „Weg der Gendered Agency als eine (zurück-) erobernde Subjektwerdung“ interpretiert (Grigat 2020, S.83 und 82). In ihrer Arbeit legt sie ausführlich dar, wie TN innerhalb ihrer Selbstkonstruktion das Beibehalten oder (Wieder-) Erlangen ihrer Handlungsmacht beschreiben.

Einen ähnlichen Schwerpunkt setzt Eveline Müller (2022) in ihrer wissenschaftlichen Arbeit, die sich innerhalb fem. SB/SV der Bedeutung des Wissens über und der Handlungsmacht bei geschlechtsspezifischer Gewalt widmet. In Form qualitativer Interviews untersucht sie Handlungsmöglichkeiten Betroffener in und nach Situationen erlebter geschlechtsspezifischer Gewalt und leitet daraus präventive Ansätze ab. Als wesentlich für das (Wieder-) Erlangen von Handlungsmacht stellt sich das Durchbrechen erlernter Skripte<sup>39</sup> heraus. Hierbei kommen verschiedene Ressourcen zum Einsatz. „[D]as Aneignen und gemeinsame Erarbeiten von Wissen“ über geschlechtsspezifische Gewalt

38 Für einen Vergleich feministischer und nicht feministischer Selbstverteidigungsangebote siehe Hamel (2010) und Merz (2019).

39 Skripte sind durch gesellschaftliche Strukturen geprägt und durchdringen den Alltag aller Menschen. Sie formen Denkmuster, Handlungsweisen, Fühlen und Sprechen. Sie funktionieren zudem als verinnerlichte Handlungsanweisungen in Situationen geschlechtsspezifischer Gewalt (vgl. Marcus, 1992, S.391 In: Müller 2022, S.11–12).

„stellt eine zentrale Voraussetzung für eine Veränderung der Verhaltensweisen dar: das Entlernen der Skripte“ (Müller 2022, S.67). Die Interviews zeigen, dass das Durchbrechen erlernter Skripte insofern funktioniert „als die Gewalt gestoppt oder die Handlungsmacht danach wieder angeeignet werden konnte“ (Müller 2022, S.69–70). Die gewaltausübenden Personen „hatte[n] nicht mit einer vehementen, selbstbestimmten Reaktion des Opfers gerechnet“ (Müller 2022, S.70).<sup>40</sup> Laut Müller zeigen die Interviews, dass die Bedeutung des Wissens über Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstechniken in der Präventionsarbeit bisher unterschätzt wurden, denn allein schon das Wissen und die Kenntnisse der Techniken können eine präventive Wirkung haben. Des Weiteren werde deutlich, „dass schon das strukturierte Austauschen über Situationen von geschlechtsspezifischer Gewalt und die damit verbundenen Handlungsmöglichkeiten ein möglicher Präventionsansatz und ermächtigend sein kann“ (Müller 2022, S.74). So könne eine Sensibilisierung für strukturelle Gewalt und somit eine Entindividualisierung der erlebten Gewalt erfolgen. Müller empfiehlt „die Schaffung von sicheren, geschlechtergetrennten Lern- und Austauschräumen für Adressat\*innen“ sowie das Erlernen von Selbstverteidigungstechniken bereits ab dem Kindesalter (Müller 2022, S.74.).

Im Rahmen des Projekts „Sexuelle Gewalt gegen Mädchen und Jungen in Institutionen“ veröffentlichten Kindler & Schmidt-Ndasi (2011) eine Expertise über die „Wirksamkeit von Maßnahmen zur Prävention und Intervention im Fall sexueller Gewalt gegen Kinder“. Diese bezieht sich nicht explizit auf feministische SB/SV, sondern auf „kindzentrierte Präventionsprogramme“, welche sich an Kinder aller Geschlechter richten (Kindler und Schmidt-Ndasi 2011, S.38). Wie die folgende Aufzählung der Ziele solcher Programme in den USA, als auch in der BRD zeigt, gibt es jedoch eindeutige Parallelen zu den Zielen feministischer SB/SV. Als Ziele kindzentrierter Präventionsmaßnahmen mit dem Schwerpunkt Prävention von sexuellem Kindesmissbrauch werden benannt: 1. Die Information über sexuellen Missbrauch, 2. Das Erkennen gefährlicher Situationen oder sexueller Übergriffe und (wenn möglich) die Fähigkeit diese zu beenden und 3. Die Ermutigung vergangene oder zukünftige Missbrauchserlebnisse Vertrauenspersonen anzuvertrauen.

Kindler & Schmidt-Ndasi fassen in ihrer Expertise vier Meta-Analysen über die Wirkung kindzentrierter Präventionsprogramme zusammen, deren Ergebnisse auch für die Konzeption feministischer SB/SV Kurse hilfreich ist. In allen Meta Analysen konnten positive Effekte hinsichtlich folgender Präventionsziele analysiert werden: Teilnehmende

---

40 Dies unterstreicht die Ergebnisse von Scully (1990)

Kinder verfügen über Wissen über sexuellen Missbrauch, besitzen die Fähigkeit gefährliche Situationen oder Übergriffssituationen zu erkennen und zu beenden und sind bereit über Missbrauchserfahrungen zu berichten (vgl. Rispens et al. 1997; Davis & Gidyics 2000; Topping & Barron 2009; Zwi et al. 2009). Die Lerneffekte waren bei längerer Programmdauer (ab 3 Veranstaltungen) und wenn praktische Handlungselemente, bei denen Kinder selbst aktiv werden konnten, einbezogen wurden am größten (vgl. Rispens et al. 1997; Davis & Gidyics 2000). Laut Topping & Barron (2009) stieg die Mitteilungsbereitschaft ebenso nachweislich an, sodass 0,3-6,5% der Kinder nach der Teilnahme an einem Präventionsprogramm von Übergriffssituationen berichteten (vgl. Kindler und Schmidt-Ndasi 2011, 38 ff.).

Abschließend soll eine retrospektive Studie mit 825 jungen Studentinnen\* Erwähnung finden, die zeigt, dass TN eines schulischen Präventionsprogramm<sup>41</sup> halb so oft Opfer sexuellen Kindesmissbrauchs wurden wie jene, die nie an solch einem Programm teilgenommen hatten (8% zu 14%) (vgl. Gibson und Leitenberg 2000, S.1119). Mit ihrer Studie belegen sie die präventive Wirksamkeit von Ansätzen zur Stärkung des Selbstvertrauens und der eigenen Intuition im Kindes- und Jugendalter. Als Erklärung für diese Wirkung ziehen sie verschiedene Erklärungsansätze heran, die auf Studien mit verurteilten Sexualstraftätern\* basieren. Diese Studien legen nahe, dass spezifisch wahrgenommene Merkmale von Kindern, wie Passivität, mangelndes Selbstvertrauen und geringes Selbstwertgefühl, eine bedeutende Rolle spielen, ob bzw. inwiefern Täter\* versuchen, ein Kind sexuell zu missbrauchen (vgl. Gibson und Leitenberg 2000, S.1121)<sup>42</sup>. Für den speziellen Bedarf an Angebote zur Selbstbehauptung für Mädchen\* führen Kindler und Schmidt-Ndasi eine Studie von Brown&Gilligan (1992) an, die belegt, dass manche Mädchen\* die Äußerung ihrer Gedanken und Interessen zugunsten der Erwartungen anderer zurückstellen. Hierbei verlieren sie teilweise die Verbindung zu ihren Gedanken und Gefühlen. Begünstigt wird dies, wenn Mädchen\* sich stark an Geschlechterrollen orientieren und keine Ermutigung zum Ausdruck ihrer Gedanken und Gefühle durch andere wahrnehmen (vgl. Kindler und Schmidt-Ndasi 2011, S.59). Mädchen\* sind in der Gruppe besonders ängstlicher bzw. zurückhaltender Kinder, die sich nur schwer selbst behaupten können, stärker vertreten<sup>43</sup> (vgl. Kindler und Schmidt-Ndasi 2011, S.60). Dies

---

41 Es handelte sich hierbei um sogenannte ‚good-touch-bad-touch‘ Programme zur Prävention sexuellen Missbrauchs (vgl. Gibson und Leitenberg 2000, S.1).

42 Im deutschsprachigen Raum gibt es kaum vergleichbare Evaluationen, die die methodischen Mindeststandards erfüllen, also mindestens ein Pre-Post-Test Design (d. h. eine Erhebung vor und eine nach der Teilnahme an einem Präventionsprogramm). Die vorliegenden Ergebnisse stimmen jedoch allgemein mit den internationalen Erkenntnissen überein (vgl. Kindler und Schmidt-Ndasi 2011, S.43).

43 Für eine Forschungsübersicht vgl. Kingery et al. (2010).

legt eine gezielte Arbeit mit Mädchen\* und MINTA\* nahe, die eine weibliche\* Sozialisation erfahren haben.

An den vorliegenden Erhebungen wird kritisiert, dass weder soziale Klasse noch Herkunft der Teilnehmenden ausreichend berücksichtigt werden, obwohl es Hinweise darauf gibt, dass es Unterschiede bei verschiedenen Gruppen von Kindern in der Wirkung präventiver Angebote gibt. Bezüglich der Verantwortung der Eltern kritisieren Kindler & Schmidt-Ndasi, dass nur selten Elterninformationen in verschiedenen Sprachen zur Verfügung gestellt werden. Ebenso fehlen Untersuchungen zur Wirkung von Präventionsprogrammen gegen sexuellen Missbrauch unter Berücksichtigung bestimmter Risikogruppen, wie minderjährige unbegleitete Geflüchtete, Kinder mit wenig emotionalem Rückhalt in den Familien und Kinder in Frauenhäusern (vgl. Rispens et. al (1997); Topping & Barron (2009) In: Kindler und Schmidt-Ndasi 2011, S.41).

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass das Forschungsinteresse an fem. SB/SV im Kontext von Gewaltprävention in den vergangenen 15 Jahren zugenommen hat, insgesamt allerdings immer noch eine Forschungslücke darstellt. Vor allem mangelt es an Langzeitstudien mit aussagekräftigen Sampling. Brecklin (2008) empfiehlt hierfür die Forschung mit Interventions- und Kontrollgruppen per Zufallsauswahl, ebenso wie mehr *Follow-Ups*, um sicherzustellen, dass die festgestellten Auswirkungen der Kurse auch von Dauer sind. Sollte die Wirkung bei späteren *Follow-Ups* nachlassen, wäre dies eine klare Empfehlung für Aufbau-Kurse, um Inhalte wieder aufzufrischen und somit einen nachhaltigen Transfer wahrscheinlicher zu machen. Mehr Forschung braucht es ebenso über die konkreten Formate der Angebote, um herauszufinden, welches Kursformat für TN am effektivsten und nachhaltigsten ist (Brecklin 2008, S.72). Für ein differenzierteres Forschungsergebnis müsste zudem ein diverseres Sampling erreicht werden, das nicht vorwiegend nur aus weißen Mittelklasse Frauen\* besteht sowie überdies durch eine heteronormative Befragungspraxis bi- und homosexuelle TN ausschließt (Brecklin 2008, S.73).

Wie sich gezeigt hat, mangelt es in erster Linie an Studien zu Selbstwertgefühl, Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein bezogen auf Minderjährige und vor allem auf MINTA\*, obwohl diese auch Ziele präventiver Maßnahmen mit Empowerment-Ansatz sind (Kindler und Schmidt-Ndasi 2011, S.40). Zudem konnten keinerlei Erhebungen im Bereich feministischer SB/SV mit Mädchen\* oder MINTA\* ausfindig gemacht werden (Kelly und Sharp-Jeffs 2016, S.30). In diesem Bereich setzt die vorliegende qualitative Untersuchung an, indem sie jugendliche Teilnehmende eines Selbstbehauptungskurses nach deren Erfahrungen in diesem befragt. Der Fokus liegt dabei auf empowernden

Erfahrungen im Kurs, einer Sensibilisierung für geschlechtsspezifische Gewalt, einem veränderten Gefühl zum eigenen Körper sowie dem Vertrauen in die Fähigkeit, das Erlernte in den eigenen Alltag zu transferieren.

## 2.6 Feministisches Empowerment

Empowerment bildet das handlungsleitende und programmatische Konzept in feministischen Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskursen (vgl. Murphy 2018; Grigat 2020; Merz 2019; Osdrowski 2014). Innerhalb der letzten Jahrzehnte hat sich der Begriff Empowerment jedoch zu einem fast schon inflationär gebrauchten Schlagwort entwickelt. Ob in Behörden, in der Wirtschaft, in sozialen Medien, Coachings und Karriereratgebern - „alle wollen Empowerment und viele behaupten, es zu erzeugen“ (Rosenstreich 2020, S.227). Der populäre Gebrauch des Begriffs Empowerment in kommerziellen Bereichen, der lediglich den individuellen Aspekt seiner Bedeutung betont, führt dazu, dass die ursprüngliche mehrdimensionale Bedeutung von Empowerment mit seinen gesellschafts- und sozialkritischen Inhalten und seiner subversiven Kraft verloren geht. Somit wird der Begriff Empowerment im neoliberalen<sup>44</sup> Diskurs entpolitisiert und stark individualisiert verwendet, was im Kontext von Bemühungen zur geschlechtsspezifischen Gewaltprävention höchst problematisch ist und dem feministischen Verständnis konträr entgegensteht (vgl. Murphy 2018, S.74ff.). Eine genauere Betrachtung des Konzepts aus feministischer Perspektive, d.h. in kritischer Abgrenzung zu einem neoliberalen und meritokratischen<sup>45</sup> Empowerment-Verständnis, das lediglich geeignete (Verkaufs-)Strategien einer individualisierten Selbstopтимierung verfolgt, erscheint vor diesem Hintergrund umso notwendiger. Zu neueren wissenschaftlichen Arbeiten, die sich im Kontext feministischer SB/SV Kurse kritisch mit dem Empowerment Konzept auseinandersetzen, zählt vor allem der Aufsatz von Bell A. Murphys von 2018. Auf deutschsprachigem Gebiet ist der 2020 erschienene Sammelband

---

44 Neoliberalismus bezeichnet eine marktwirtschaftliche Wirtschaftsordnung mit Gestaltungsmerkmalen wie privates Eigentum an den Produktionsmitteln, freie Preisbildung, die Wettbewerbs- und Gewerbefreiheit anstrebt und staatliche Eingriffe in die Wirtschaft nicht ganz ablehnt, allerdings auf ein Minimum beschränken will. Die meisten Wirtschaftsordnungen der westlichen Industrienationen basieren heute auf den Prinzipien des Neoliberalismus (vgl. Bundeszentrale für politische Bildung, online unter: <https://www.bpb.de/kurz-knapp/lexika/lexikon-der-wirtschaft/20176/neoliberalismus/>, zuletzt geprüft am 30.08.2023). Die neoliberale Wirtschaftsweise wird aufgrund ihrer Auswirkungen auf Gesellschaft und Umwelt von vielen Teilen der Gesellschaft kritisiert.

45 Der Begriff der Meritokratie bezeichnet eine Gesellschaftsordnung, die auf dem Leistungsprinzip basiert. Status und Erfolg einer Person sollen durch eigene Leistungen bestimmt werden, unabhängig von sozialer Herkunft oder vererbter Privilegien. Zudem sollen alle Menschen gleiche Chancen haben, ihre Fähigkeiten und Potenziale zu entwickeln. In neoliberalen Gesellschaften werden meritokratische Prinzipien als vermeintliche Glücksversprechen ideologisch instrumentalisiert (vgl. Bundeszentrale für politische Bildung, online unter: <https://www.bpb.de/themen/bildung/dossier-bildung/205371/bildungsaufstieg-k-eine-frage-von-leistung-allein/>, zuletzt geprüft am 30.08.2023).

von Yasmine Chehata und Birgit Jagusch zu nennen, dessen Beiträge sich aus intersektionaler Perspektive mit den theoretischen Verortungen, Positionen und Praxen von Empowerment in und außerhalb der Sozialen Arbeit beschäftigen. Zudem fließen Erkenntnisse des Soziologen Norbert Herriger (2014)<sup>46</sup> ein, der die Systematisierung des Empowerment Konzeptes in der deutschen Forschungsdiskussion maßgeblich mitgeprägt hat.

Insgesamt betrachtet existieren heute zwei Ansätze von Empowerment nebeneinander: zum einen die aus der Bürgerrechtsbewegung stammende ursprüngliche Auffassung von Empowerment mit seinem zentralen politischen Kern der Selbstbemächtigung,<sup>47</sup> zum anderen der Ansatz, der aus dem Selbstbemächtigungsgedanken nachfolgend von den Sozialwissenschaften aus der Praxis aufgegriffen wurde. Hier wurde Empowerment aus professioneller Perspektive als Unterstützung von Autonomie und Selbstgestaltung verstanden. Ziel einer pädagogischen Empowerment-Praxis nach Herriger ist es, die vorhandenen (wenn auch häufig verschütteten) Fähigkeiten von Menschen zu stärken und Ressourcen freizusetzen, mit deren Hilfe sie die eigenen Lebenswege und Lebensräume selbstbestimmt gestalten können (vgl. Herriger 2014, S.17). In der Literatur wird bei der Unterscheidung der beiden Ansätze vergleichsweise auch von politischem und pädagogischem Empowerment (vgl. Abushi, Sakina & Asisi, Pierre 2020, S.218) oder von reflexivem und transitivem Empowerment (vgl. Herriger 2014, S.16f.) gesprochen. Den beiden Ansätzen gemein ist, dass es um die Entdeckung der eigenen Stärken von Personen(gruppen) und um die Aneignung von Selbstbestimmung und Lebensautonomie geht.

Feministisches Empowerment ist dem ursprünglichen, d.h. dem politischen bzw. reflexiven Verständnis zuzuordnen, d.h. Empowerment als Selbstbemächtigung aus Sicht problem betroffener Personengruppen, wobei durchaus auch pädagogische bzw. transitive Praxismethoden mit einfließen können. Feministisches Empowerment bedeutet eine Aneignung von Fähigkeiten, die MINTA\* und FLINTA\* vollziehen, in dem sie die

---

46 Herriger, Norbert (2014): Empowerment in der Sozialen Arbeit – Eine Einführung, 5. Aufl., Verlag Kohlhammer, Stuttgart.

47 Der Ausdruck Empowerment hat seinen Ausgangspunkt in der US-Bürgerrechtsbewegung der 1950er bis 1970er Jahre und war von Beginn an ein gesellschaftspolitisches Konzept. Anliegen und Ziel war es, sich mit eigenen Diskriminierungs- und Unterdrückungserfahrungen auseinanderzusetzen, eng verknüpft mit der Kritik an gesellschaftlichen Strukturen, die solche stützen und begünstigen. Der Begriff Empowerment selbst entwickelte sich erst später während der 1980er Jahre. Die damit verbundenen Ideen und Inhalte wurden allerdings bereits ab den 1960er Jahren weltweit in andere soziale Bewegungen getragen. In Deutschland fand (ab den 70er Jahren) der politische Ansatz vor allem Eingang in Selbsthilfeinitiativen, die im Zusammenhang mit emanzipatorischen und sozialen Bewegungen standen. Allen voran in der Frauenbewegung, feministischen Strömungen, der Schwulen- und Lesbenbewegung, der Krüppelbewegung u.a. (vgl. Rosenstreich 2020, S.228, Madjlessi-Roudi, Sara & Virchow, Fabian 2020, S.304).

eigenen Bedürfnisse artikulieren und/oder sich gemeinsam mit anderen neu organisieren. Dabei ist dem Begriff ein reflexives, also ein auf sich selbst bezogenes Verständnis inhärent, gleichbedeutend mit Begriffen wie Selbstdefinition, Selbstbestimmung, Selbstorganisation und Selbstbefreiung der von Diskriminierung und geschlechtsspezifischer Gewalt betroffenen Personen. Ausgehend von den eigenen neu gestärkten Ressourcen ist das Ziel feministischen Empowerments, partizipative und widerständige Strategien zu entwickeln, um patriarchale gesellschaftliche Strukturen zu verändern (vgl. Abushi & Asisi 2020, S.219).

Feministisches Empowerment ist nicht als Zustand, den es zu erreichen gilt, zu verstehen, sondern als ein fortlaufender Prozess, der in drei ineinandergreifenden Dimensionen stattfindet: politisch und subversiv; kollektiv und sozial, sowie individuell bzw. persönlich (vgl. Murphy 2018, S.74; Rosenstreich 2020, S.229).<sup>48</sup> In Kapitel *Inhalte & Methoden feministischer SB/SV* wird veranschaulicht, wie sich diese Mehrdimensionalität des Empowermentprozesses konkret in der Kursumgebung und in den praktischen Übungen von feministischen SB/SV Kursen widerspiegelt.

#### *Empowerment auf individueller bzw. persönlicher Ebene*

Auf individueller Ebene geht es um die Steigerung der Selbstwirksamkeit: ein positives und starkes Gefühl für das eigene Selbst zu entwickeln und sich der eigenen Fähigkeit bewusst zu werden, Ereignisse im eigenen Leben zu regulieren bzw. hervorzubringen. Des Weiteren geht es darum, sich der eigenen Verinnerlichung von patriarchalen Verhältnissen bewusst zu werden und sich mit (den eigenen) geschlechtsspezifischen (Gewalt-)Erfahrungen auseinanderzusetzen. Empowerment auf persönlicher Ebene bedeutet auch, physisch und psychosozial in Kontakt mit der eigenen Kraft zu kommen und sich dabei eine Definitionsmacht über die eigene Lebensrealität und die eigenen Bedürfnisse anzueignen. Im Sinne der Emanzipation schließt dieser Prozess neue Formen der eigenen Kommunikation, aber auch Partizipation und Selbstorganisation mit ein; sowohl auf der persönlichen Ebene aber auch übergreifend auf kollektiver und politischer Ebene (vgl. Murphy 2018, S.75; Rosenstreich 2020, S.230).

#### *Empowerment auf zwischenmenschlicher, kollektiver und sozialer Ebene*

Empowermentprozesse auf kollektiver oder interpersoneller Ebene vollziehen sich in direkter Wechselwirkung zur persönlichen Ebene. Sie beinhalten, dass sich Gleichgesinnte

<sup>48</sup> Im Kontext einer psychosozialen Praxis des Empowerments unterscheidet Herriger vergleichsweise vier Ebenen, auf denen sich Empowerment-Prozesse vollziehen, die allerdings auch vielschichtig miteinander verknüpft sind: die individuelle Ebene, die Gruppenebene, die institutionelle Ebene und die Gemeindeebene (vgl. Herriger 2014, S.86f.).



zusammentun, um ein kritischeres Verständnis dafür zu entwickeln, wie soziale und politische Strukturen wiederum individuelle und kollektive Erfahrungen beeinflussen, einschließlich das konkrete Erkennen von Machtungleichgewichten und Barrieren (vgl. Murphy 2018, S.75). Feministische Empowerment-Arbeit geschieht im Kontext feministischer SB/SV in macht- und hierarchiefreien Räumen, in denen MINTA\* und FLINTA\* sich untereinander austauschen können ohne Diskriminierungen durch/ der Wirkmacht von Sexismus ausgesetzt zu sein. Es geht um die Gewährleistung von „safe spaces“,<sup>49</sup> in denen sich FLINTA\* und MINTA\* „ohne Diskriminierung, ohne Rechtfertigungsdruck und ohne Reduzierung auf ihre zugeschriebenen Identität austauschen und eine gemeinsame Selbstdefinition, eigene Analysen und eigene Strategien erarbeiten können“ (Rosenstreich 2020, S.231).

### *Empowerment als politische und subversive Kraft*

Empowerment auf politischer und subversiver Ebene baut auf den anderen beiden auf. Dabei geht es um den Aufbau von Ressourcen, Strategien und Fähigkeiten zur Erreichung der eigenen persönlichen und der kollektiven Ziele, verbunden mit der Ergreifung von Maßnahmen zur Beseitigung systemischer Vorurteile und Machtblockaden. Jede der drei Dimensionen - die persönliche, die kollektive und die subversive - verstärkt sich gegenseitig und ist gleichermaßen wichtig, um von Empowerment sprechen zu können. So gesehen ist Empowerment aus feministischer Perspektive ein zutiefst politischer Prozess, der Veränderungen über das Persönliche bzw. Individuelle hinaus beinhaltet (vgl. Murphy 2018, S.75f.). Denn feministisches Empowerment folgt dem Verständnis, dass Empowerment sich immer nur auf Gruppen beziehen kann, da sein zentraler Bezug die Emanzipation aus Unterdrückungsverhältnissen (und der Änderung dieser Verhältnisse) ist. Insofern stärkt Empowerment zwar Individuen, aber bezieht sich immer unmittelbar auf deren Gruppenzugehörigkeiten (vgl. Rosenstreich 2020, S.230).

### **Neoliberales Empowerment und seine antifeministischen Implikationen**

Wie bereits ausgeführt, ist die Berücksichtigung aller drei Dimensionen (individuell, kollektiv und politisch) ein wesentliches Kennzeichen feministischer, auf Empowerment basierender SB/SV Kurse. Als Konsequenz daraus ist feministisches Empowerment ein Ansatz, der klar im Widerspruch zum neoliberalen Empowerment-Diskurs steht. Durch die Entpolitisierung und hochgradige Individualisierung des Empowerment-Diskurses

<sup>49</sup> Bezugnehmend auf Kokits und Thuswald (2015) wird in dieser Arbeit der Begriff der *safer spaces* bevorzugt, da Menschen auch in Schutzräumen gesellschaftlich unterschiedlich positioniert. Sicherheit aufgrund von Gemeinsamkeiten kann auch in Schutzräumen nie vollständig gewährleistet werden, sondern sie geht immer auf Kosten derer, die in diesen Räumen unterprivilegiert sind (vgl. ebd., S.90).

transformiert sich dieser zu einem moralischen (und handlungsweisenden) Imperativ, der das Lehren von Selbstbehauptung und Verteidigung als Strategie zur Verhinderung von Vergewaltigungen zusätzlich verkompliziert (siehe Kapitel Feministisches Verständnis von Gewalt) und die ohnehin schon komplexe Belastung von FLINTA\* und MINTA\* im Zusammenhang mit sexualisierter Gewalt noch erhöht. Neuere feministische Analysen von Diskursen über Handlungsfähigkeit, Betroffenheit/Opferrolle<sup>50</sup> und Verwundbarkeit beleuchten diese antifeministischen Implikationen eines neoliberalen Empowerment Ansatzes (vgl. Murphy 2018; Grigat 2020; Müller 2022).

Ein rein individualistisches, der politischen und kollektiven Dimension entledigtes Verständnis von Empowerment führt dazu, dass ausbeuterische Verhältnisse verschleiert werden, anstatt sie zu bekämpfen. Das Postulat des Neoliberalismus, dass alle in einer leistungsorientierten Gesellschaft lebten, bedeutet, die sozialen Ursachen der Ungleichheit zu leugnen und die anhaltenden Auswirkungen von Klassismus, Sexismus, Rassismus, Behindertenfeindlichkeit und Kolonialismus zu ignorieren. Stattdessen wird Mensch unaufhörlich aufgefordert, nach der Quelle unserer Probleme in uns selbst zu suchen. Rein individualistisches Empowerment führt so vielfach zu unwirksamen und manchmal sogar schädlichen Programmen im Kontext sozialer Praxis (vgl. Rosenstreich 2020, S.231). Die Vorstellung, dass MINTA\* und FLINTA\* sich selbst "ermächtigen" sollten, um Risiken für ihre Sicherheit zu vermeiden, ist sehr verbreitet und in hohem Maße mit den Zielen neoliberaler Regierungen vereinbar, sich von der Verantwortung für die Kosten und Folgen sozialer Probleme wie sexualisierte Gewalt zu befreien, indem die staatliche Verantwortung ausgelagert wird (vgl. Murphy 2018, S.76).

### **Neoliberale Viktimisierung**

Der Neoliberalismus, verstanden als hegemonialer Diskurs, der die moralischen Imperative zur Verbesserung unserer persönlichen Lebenschancen darlegt, hat zudem tiefgreifende kulturelle Auswirkungen auf unsere Denkmuster und Handlungen. Die neoliberale Annahme einer leistungsorientierten Welt manifestiert sich in einer sozialen Rationalität, die Eigeninteresse, absolute Freiheit des Einzelnen, autonomes Streben und vor allem anderen die persönliche Verantwortung aufwertet. Der\*die neoliberale Bürger\*in wird allem voran als *autonomer Akteur\*in* in einem Zustand radikaler Freiheit angesehen. Die Tatsache, Opfer zu werden oder zu sein, ist im Neoliberalismus weniger das Ergebnis einer Verletzung durch eine andere Person oder *aufgrund* einer systemischen Ungerechtigkeit,

50 Im Kontext feministischer SB/SV wird die Bezeichnung *Betroffene von Gewalt* verwendet, da diese eine klare Schuldzuweisung an die gewaltausübende Person beinhaltet. Der *Opfer*-Begriff hingegen ist mit dem Stigma der Passivität verknüpft. Der *Opfer*-Begriff wird im Text verwendet, um den neoliberalen Diskurs darzustellen.

sondern nach neoliberalen Denkmustern vielmehr die Manifestation der *eigenen Unfähigkeit als Akteur\*in*. Im Kontext geschlechtsspezifischer Gewalt geschieht nach dieser Auffassung eine höchst problematische Form der Viktimisierung. Sie geschieht nicht so sehr *an* jemandem, sondern geht von ihm selbst aus:

through the having of a 'victim personality', through the making of bad choices, through the inadequate practice of personal vigilance and risk management, through the failure to practice the rigorous discipline of positive thinking. (Stringer zit. aus Murphy 2018, S.77)

Insbesondere für die Opfer und die Überlebenden von sexualisierter Gewalt resultieren daraus überaus belastende psychologische Probleme. Opfer, die in ihren eigenen Augen und in den Augen anderer weiterhin einen positiven Eindruck von sich selbst als handelnd aufrechterhalten wollen, müssen entweder leugnen, dass sie *auf andere Weise* Opfer eines Übergriffs geworden sind oder die Verantwortung dafür übernehmen. Die Weigerung, die Verantwortung für die eigene Viktimisierung zu übernehmen, kann jedoch wiederum als weiterer Beweis für die eigene Untauglichkeit als Akteur\*in angesehen werden. Hieran wird deutlich, wie sehr der Neoliberalismus sein Versprechen auf Freiheit des Einzelnen nicht einlösen kann. Im Gegenteil, während die Existenz von *Opfer sein* negiert und geleugnet wird, wird eine Form der Viktimisierung geschaffen, die das Schweigen und die Selbstbeschuldigung der Opfer nur noch fördert. Die neoliberale Form der Viktimisierung führt letztendlich dazu, dass sich vertraute Muster der patriarchalen Ungleichheit vertiefen und die bereits vorherrschende Belastung und Komplexität der normativen Lasten für MINTA\* und FLINTA\* erhöht (vgl. Murphy 2018, S.77).

### **Täter-Opfer-Umkehr (*Victim Blaming* Diskurs)**

In zahlreichen Ratgebern zur Prävention sexualisierter Gewalt zeigt sich, wie neoliberale Viktimisierung markttauglich reproduziert wird und inwiefern dies weitere antifeministische Implikationen hervorbringt. Ob in Form von Sicherheitsprodukten, Motivationsworkshops, Ratgebern für MINTA\* und FLINTA\* oder Sicherheitstipps für junge Student\*innen mit Titeln wie z.B. „How College Women can ‚Do a Great Deal More‘ to Avoid Sexual Assault“ (vgl. Baty, o.J.) - die Verbreitung des neoliberalen Empowerment-Mainstream-Diskurs mit seinem Ansatz von Sicherheitsberatung erfährt enormen (finanziellen) Erfolg und hat große Popularität. Unter dem rhetorischen Deckmantel von Empowerment-Erzählungen werden darin meist restriktive und verantwortungsbewusste Ratschläge gegeben, in denen MINTA\* und FLINTA\* dazu aufgefordert werden, sich selbst von innen heraus zu stärken. Listen mit Sicherheitstipps, die sich teilweise lesen wie grimmige Befehle, um eine Vergewaltigung zu vermeiden und

von denen viele, wenn sie befolgt werden wollen, eine ernsthafte Planung, Ressourcen und Privilegien erfordern (vgl. Safety Chick, o.J.).<sup>51</sup> Vielfach implizieren diese Art von Ratschlägen und Sicherheitstipps, dass MINTA\* und FLINTA\*, die angegriffen werden, während sie Alkohol trinken, sexy Kleidung tragen oder in der Sexindustrie arbeiten, sich selbst die Schuld zu geben haben. Auch wenn betont wird, dass sexuelle Übergriffe ein Verbrechen sind, der Täter ein Krimineller ist und es keine Entschuldigung für das Verhalten gibt, wird die Verantwortung der Täter für ihre Handlungen durch die sich immer wiederholenden Appelle an junge FLINTA\*, doch als gute und kriminalitätsvermeidende Bürger\*innen zu handeln, in den Hintergrund gedrängt (vgl. Safety Chick, o.J.; Murphy 2018, S.78).

Neoliberale Empowerment Ratschläge tragen zu dem widersprüchlichen Eindruck bei, den viele Frauen haben, dass sie sich als Verantwortliche für geschlechtsspezifische Gewaltprävention an ein strenges Regime von Sicherheitspraktiken halten müssen, um eine Viktimisierung zu vermeiden, obwohl ihre Viktimisierung einerseits zufällig und andererseits vorherbestimmt ist. Hieran zeigt sich sehr deutlich, inwieweit vermeintlich gut gemeinte Absichten die entmündigende Opfer/Akteur-Dichotomie reproduzieren und damit den Victim Blaming Diskurs, d.h. die Schuldumkehr von Täter und Opfer aufrechterhalten. Neoliberale, populäre Missverständnisse über Vergewaltigungen führen zu Schuldzuweisungen, Scham und Schweigen, wodurch das Leiden der Opfer heruntergespielt wird – und ebenso – die Schuld der Täter heruntergespielt wird. Solche neoliberalen Ratschläge zur Prävention sexualisierter Gewalt sind mit einem feministischen Empowerment-Ansatz unvereinbar (vgl. Murphy 2018, S.71, 79).

### **Feministisches Empowerment und die Verknüpfung von Verletzlichkeit und Viktimisierung**

Innerhalb des neoliberalen hegemonialen Diskurses mit seiner dichotomisierten Auffassung von Handelnden und Opfern scheint die Möglichkeit grundsätzlich ausgeschlossen, die beiden Zustände gleichzeitig zu akzeptieren und zusammenzuhalten. Nach feministischem Verständnis schließen sich Handlungsfähigkeit und Opferrolle/Opferschaft jedoch nicht gegenseitig aus, vielmehr koexistieren sie in unserem Leben. In der Praxis stellt es für Feminist\*innen und insbesondere Trainer\*innen feministischer SB/SV Kurse eine große Herausforderung dar, gleichzeitig die Fähigkeit von MINTA\* und FLINTA\*, sich gegen sexualisierte Gewalt zu wehren, anzuerkennen

51 Als exemplarisches Beispiel für problematische Prävention im Kontext geschlechtsspezifischer Gewalt zieht Bell Murphy die Produktkette Safety Chick heran, deren Gründerin und Eigentümerin Kathleen Baty ebenso Autorin zahlreicher neoliberaler Präventionsratgeber für sexualisierte Gewalt ist. Vgl. dazu <http://safetychick.com/>, zuletzt geprüft am 27.07.2023.

und diese zu ermutigen, und währenddessen gleichzeitig einen mitfühlenden, schuldfreien Raum für die von geschlechtsspezifischer Gewalt Betroffenen zu schaffen, sowie dabei den Fokus auf die Täter als die einzigen Verantwortlichen für die erlittene Gewalt aufrechtzuerhalten. Hierbei geht es emanzipatorisch um die Rückgewinnung eines positiv konnotierten Verständnisses von Verletzlichkeit bzw. Verwundbarkeit sowie um die konzeptionelle Verknüpfung von Verletzlichkeit und Viktimisierung (vgl. Murphy 2018, S.79).

Das Problem des neoliberal meritokratischen Verständnisses von Viktimisierung besteht darin, dass es auf eine reduzierte, negative Sichtweise auf Verletzlichkeit blickt, wie eine Art Anfälligkeit für Schaden, einen Zustand der Schwäche, Passivität und Machtlosigkeit. Im Gegensatz dazu wird Unverwundbarkeit als ein von Natur aus überlegener und wünschenswerter Zustand erstrebt. Eine feministische Perspektive auf Empowerment verfolgt hingegen eine umfassendere Konzeptualisierung von Verwundbarkeit, nämlich eine, die ihre Ambiguität als konstitutive und grundlegende menschliche Bedingung hervorhebt und eine, die es erst ermöglicht, von anderen affiziert zu sein und sie zu beeinflussen, sowohl in positiver als auch in negativer Weise (vgl. Murphy 2018, S.79).

It is because we are vulnerable that we need ethics and social justice, but it is also because we are vulnerable—because we can be affected and made to feel sorrow, concern, or empathy—that we feel any compulsion to respond ethically or seek justice. (Erin Gilson zit. aus Murphy 2018, S.79).

Das permanente Bemühen, Verletzlichkeit zu vermeiden, ist die Wurzel für viele diskriminierende und unterdrückerische soziale Beziehungen. Anders herum bildet die gemeinsame Verwundbarkeit von FLINTA\* und MINTA\* gegenüber geschlechtsspezifischer Gewalt die Grundlage für unsere gegenseitige Solidarität! Wie die Aufrechterhaltung der enormen Belastung, aktiv sein zu müssen, die Verleugnung der eigenen Betroffenheit erfordert und immer wieder reproduziert, macht das unmögliche Streben nach Unverwundbarkeit die Verwundbarkeit wiederum zum Problem. Zusammengefasst geht es darum, sich die Verwundbarkeit in seiner komplexeren Weise bewusst zu machen und zu begreifen und sich das (im Kontext feministischen Empowerments) zu nutzen zu machen. Anstatt Verletzlichkeit lediglich als natürliche Reaktion auf einen bereits bestehenden Zustand der Schwäche zu betrachten, geht es darum, die ambivalente Koexistenz anzuerkennen: von Stärke und Anfälligkeit, von Empfänglichkeit und Behauptung, von Handlungsfähigkeit und Verletzung (vgl. Murphy 2018, S.80).

Feministisch verinnerlicht ist Verletzlichkeit eine wertvolle konzeptionelle Ressource bei den Bemühungen, den neoliberalen Gegensatz zwischen Opfer und Täter zu

dekonstruieren. Vor allem kann dadurch den Tätern die Verantwortung für ihre Handlungen zurückgegeben werden. Ebenso ermöglicht es eine gesellschaftliche Haltung gegenüber den Betroffenen sexualisierter Gewalt zu etablieren, die weniger zu Schuldzuweisungen führt bzw. verleitet. Eine solche Perspektive schafft zudem eine bessere Anerkennung und Validierung der ambivalenten Erfahrungen von Betroffenen mit Macht und Machtverlust durch Viktimisierung nach sexualisierten Gewalterfahrungen.

## **2.7 Inhalte und Methoden feministischer SB/SV Kurse**

Feministische SB/SV Kurse verfolgen das Ziel, MINTA\* und FLINTA\* dabei zu helfen, sich gegen sexualisierte Gewalt und Übergriffe wehren zu können, allerdings ohne den Eindruck zu erwecken, dass die Gewaltprävention in der Verantwortung der potenziell Betroffenen liegt. Vielmehr soll deutlich werden, dass feministische Gewaltprävention *als Teil* und *nicht anstelle* der Auseinandersetzung mit sexualisierter Gewalt im Sinne eines strukturellen Problems anzusehen ist. Die Kurse setzen an den Lebensumständen und Erfahrungen der TN an. Sie orientieren sich an ihren Sichtweisen, ihren Stärken und Verhaltensmöglichkeiten. Betroffenen von Gewalt wird geglaubt, ihre Wahrnehmung wird ihnen nicht abgesprochen.

Feministische SB/SV zielt auf (Selbst-) Bewusstwerdung innerhalb der gesellschaftlichen Verhältnisse sowie erweiterte Handlungsfähigkeit im Alltag mittels der Entdeckung und Stärkung vorhandener Fähigkeiten und des Erlernens einfacher, schnell anzueignender Techniken (vgl. Fingerhuth 2011, S.76). Darüber hinaus möchten feministische SB/SV Kurse bei Teilnehmenden Empowermentprozesse ermöglichen. Erkennbar wären diese anhand folgender möglicher Kriterien: einem geringeren Ausmaß an Angst, einer geringeren Zustimmung zu Opferbeschuldigungen, einem größeren Wissen über die Realität des Risikos, über die eigenen Rechte und die sozialen Ursachen geschlechtsspezifischer Gewalt. Diese gehen zudem einher mit einem größeren Selbstvertrauen, einem höheren Selbstwertgefühl und einem positiveren Gefühl zum eigenen Körper sowie einem größeren Vertrauen in die eigene Fähigkeit, sich zu verteidigen, Unterstützung zu finden, um sich und andere zu schützen (vgl. Murphy 2018, S.74).

Im Folgenden werden Inhalte und Methoden feministischer SB/SV erläutert, mit denen Trainer\*innen versuchen, Kursumgebungen zu schaffen, die zu einem dreidimensionalen Prozess von Empowerment (individuell, kollektiv und politisch) beitragen können, der eindeutig antineoliberal ist. Die Methoden stützen sich auf die Erfahrungen von Trainer\*innen solcher Kurse; auf Interviews und Fokusgruppen sowie auf

wissenschaftliche Arbeiten feministischer SB/SV Forscher\*innen (vgl. Murphy 2018; BV FeST e.V. 2020; ZGF 2016; Kokits & Thuswald 2015; Wendo Marburg e.V. 2014; Merz 2019).

Generell ist zu berücksichtigen, dass es u.a. aufgrund verschiedener Zielgruppen Unterschiede zwischen feministischen SB/SV Kursen sowie auch Herausforderungen und Hindernisse gibt, die von den Trainer\*innen und feministischen Selbstverteidigungsorganisationen in ihren lokalen Kontexten (immer wieder) ausgehandelt werden.

## **Rahmenbedingungen**

### *Kursräume, Gruppengröße und Zielgruppe*

Die Durchführung der Kurse findet in einem geschützten Raum und in einer wohlwollenden Atmosphäre statt, sind geräumig, von außen nicht einsehbar und störungsfrei. So genannte Schutzräume dienen als politisches Instrument, um Impulse für neue Verhaltensweisen zu setzen, dienen dem Austausch von Erfahrungen sowie ermöglichen, Empowerment und Solidarität innerhalb eines Rahmens ohne Objektivierung, männlicher Dominanz und alltägliche Sexismen zu erleben (vgl. Kokits 2015, S.83, Wendo Marburg e.V. 2014, S.3).

Die Gruppengröße wird klein gehalten (zwischen 5 und 12 TN), um sicherzustellen, dass bei Bedarf individuelles Arbeiten möglich ist, einschließlich der Anpassung der Techniken an die unterschiedlichen Fähigkeiten. Ein Teil der feministischen SB/SV Kurse wird von cis weiblichen Trainerinnen angeleitet und richtet sich ebenso auch an eine cis weibliche Zielgruppe (vgl. Murphy 2018, S.81, Wendo Marburg e.V. 2014, S.3). Andere Angebote adressieren Mädchen\* und Frauen\*, in der Regel sind neben cis Frauen auch trans, endo und inter Frauen und Mädchen mitgemeint (teilweise sind auch nicht-binäre Personen in dieser Zielgruppe inbegriffen). Zudem gibt es Kurse für FLINTA\* oder MINTA\*, sowie für TINA\* Jugendliche und Erwachsene, welche sowohl von cis Frauen als auch von TINA\* angeleitet werden<sup>52 53</sup> (siehe Kapitel Organisationen und aktuelle Entwicklungen).

### *Möglichkeiten und Grenzen feministischer SB/SV Kurse*

Kursablauf, inhaltliche Ausrichtung sowie Ziele sind transparent. Die TN erhalten zu Beginn einen Überblick sowohl über den Ablauf als auch über Grenzen und Möglichkeiten eines feministischen SB/SV KurseS.Feministische SB/SV Kurse können Impulse setzen

52 Angebote für FLINTA\* und MINTA\* richten sich ebenso an trans Jungen und Männer, was bei Angeboten für Mädchen\* und Frauen\* nicht der Fall ist.

53 Aktuell gibt es keine Erhebung feministischer SB/SV Angebote in Deutschland, weswegen keine statistischen Zahlen vorliegen.

und Fähigkeiten vermitteln. Allerdings ersetzt der Kurs weder ein regelmäßiges Training noch eine Psychotherapie (vgl. Wendo Marburg e.V. 2014, S.3; ZGF 2016, S.10).

### *Gruppenregeln*

Zu Beginn des Kurses werden Gruppenregeln vereinbart, die Vertraulichkeit, einen respektvollen Umgang der TN untereinander sowie die Möglichkeit einer passiven Teilnahme bieten. Dazu gehört z.B. eine Verabredung darüber, wie miteinander umgegangen wird, wenn TN bestimmte Übungen oder Berührungen nicht möchten. So wird z.B. um Erlaubnis gebeten, bevor man sich beim Üben berührt. Innerhalb einer positiven Auffassung von Verletzlichkeit sowie in Abgrenzung zum neoliberal einseitig aufgewerteten Subjektstatus als „Akteur\*in“ werden Unterschiede und die Bestätigung des Rechts der Teilnehmenden, selbst zu entscheiden, inwieweit sie sich beteiligen, grundlegend geachtet und respektiert. Vertraulichkeit gilt für alles, was im Kurs passiert. Alles im Kurs ist freiwillig. Die Trainer\*innen vermeiden bewusst Gruppendruck und verhindern, dass Teilnehmende mitmachen, obwohl sie dies nicht möchten. Im Kurs wird niemand bewertet oder gar sanktioniert. Die Trainer\*innen achten auf die Einhaltung der gemeinsam vereinbarten Regeln (vgl. Murphy 2018, S.85; Wendo Marburg e.V. 2014, S.4).

### *Kompetenzen und Rolle der Trainer\*innen*

Die Trainer\*innen kennen sich mit geschlechtsbezogenen Grenzverletzungen, Übergriffen und Gewalt aus. Sie wissen um weitere Diskriminierungen aufgrund von Herkunft (sozial oder national), Religion, Alter, Behinderung u.a. sowie um die Überschneidung verschiedener Diskriminierungsformen und daraus resultierender individueller Betroffenheiten (siehe Kapitel Bedeutung einer intersektionalen Perspektive). Im Bemühen, ein sicheres Empowermentumfeld für Angehörige von besonders vulnerablen Gruppen zu schaffen, werden Trainer\*innen regelmäßig fortgebildet, um ihre Kompetenz in der Arbeit mit unterschiedlichen Zielgruppen und in der Dezentrierung der vorherrschenden kulturellen Normen im Kursraum zu verbessern. Die Trainer\*innen sind in der Lage, mit der Auslösung von Traumata und Enthüllungen umzugehen, wenn diese auftreten, einschließlich der Bereitstellung sofortiger emotionaler Unterstützung und der Vermittlung entsprechender Hilfsangebote (vgl. Murphy 2018, S.84).

### *Eine unter Gleichen*

Ein wichtiger Unterschied zwischen (vielen) traditionellen Kampfkunst- oder Selbstverteidigungskursen und feministischer SB/SV besteht darin, dass die Trainer\*innen



feministischer Konzepte ihre Rolle darin sehen, den TN zu helfen, die Stärke und den Einfallsreichtum, die sie bereits besitzen, zu verwirklichen, und nicht als "Lehrmeister\*innen" auftreten, die ihren „Schüler\*innen“ Weisheiten vermitteln. Im Sinne - eine unter Gleichen - sind die Lernprozesse nicht hierarchisch sondern auf Augenhöhe organisiert, d.h. ohne Rückgriff auf ein vermeintliches Expert\*innentum als aus der Gruppe herausgehobene Leiter\*innen. Ausgehend von einer gemeinsam geteilten Betroffenheit basiert die Beziehung zwischen den Teilnehmenden und der Trainer\*in auf Gleichberechtigung. Dies trägt zum Moment der Selbstermächtigung (sowohl individuell als auch kollektiv) bei, indem es den TN hilft, den\*die Trainer\*in als Eine wie sie selbst zu sehen, die weder hilflos noch unbesiegbar und ebenso verletzlich ist. Auf diese Weise fungiert die Trainer\*in als Vorbildfunktion und die TN können sich eher vorstellen, dass auch sie zur Selbstverteidigung fähig sind (vgl. Murphy 2018, S.82, Fingerhuth 2011, S.76).

## **Methoden und Kursinhalte**

### *Selbstverteidigung*

Im Kontext feministischer Selbstverteidigung werden den TN eine Reihe wirksamer Fähigkeiten vermittelt - geistige, verbale und körperliche -, um mit der Art von Gewalt umzugehen, mit der MINTA\* und FLINTA\* am häufigsten konfrontiert werden. Der Schwerpunkt liegt dabei nicht nur auf der Gefahrenabwehr durch Fremde auf der Straße, sondern auch auf Strategien für den Umgang mit Übergriffen durch Personen aus dem Nahumfeld, einschließlich der Vorbereitung auf die sozialen und emotionalen Hindernisse, die bei sexualisierten Übergriffen durch Bekannte besonders schwer zu überwinden sind. Das Training kann eine Mischung aus körperlichen Techniken, Rollenspielen, interaktiven Mitteln, visuellen Hilfsmitteln, Geschichten und Übungen beinhalten, um eine Auseinandersetzung über eine Reihe verschiedener Themen anzuregen, wie z. B. die Unterschiede zwischen gesunder, ungesunder und missbräuchlicher Beziehungsdynamiken, Strategien zum sicheren Verlassen missbräuchlicher Beziehungen, aber auch der Unterstützung befreundeter Personen oder eines Familienmitglieds, das sich in etwaigen Abhängigkeitsstrukturen befindet. Es werden darüber hinaus auch Informationen über rechtliche Möglichkeiten und darüber gegeben, wo man Unterstützung durch lokale Krisen-, Zufluchts- und Anti-Gewalt-Dienste finden kann (vgl. Murphy 2018, S.81).

### *Körperliche Techniken und körperlicher Feminismus*

Die körperlichen Techniken stammen zwar aus verschiedenen Kampfkünsten, sind aber nicht an eine bestimmte Tradition gebunden. Die jeweiligen Techniken sind nach dem Kriterium ihrer Effektivität gegenüber einem Angriff durch eine größere und stärkere Person und der Leichtigkeit, mit der sie erlernt, gespeichert und ausgeführt werden können, ausgewählt. Sie reichen von schmerzlosen Befreiungstechniken bis hin zu solchen, die schwächende, aber durchaus auch dauerhafte Verletzungen verursachen können und auf verwundbare Stellen des Körpers abzielen. Feministische SB/SV verfolgt dabei das Ziel, dem Mythos als FLINTA\* nicht in der Lage zu sein einen männlichen\* Körper zu stoppen, der ihnen bedrohlich wird, ein stärkendes Bild entgegen zu setzen. Indem sie lernen, Schaden anrichten zu können, werden die Körper von Männern\* als verletzlich entlarvt und die diskursive Konstruktion von FLINTA\* als immer schon verletzbar in Frage gestellt. Ein solches Lernen kann daher als eine Form des körperlichen Feminismus bezeichnet werden, der neue, kraftvollere Erfahrungen im Umgang mit dem eigenen Körper ermöglicht. Diese Veränderungen haben in ihrer Körperlichkeit einen feministischen Wert, unabhängig davon, ob die Fähigkeiten jemals genutzt werden, um einen sexualisierten Angriff zu vereiteln oder nicht (vgl. Murphy 2018, S.81).

### *Gesprächsrunden und Diskussionen*

Feministische Selbstverteidigungskurse zielen nicht nur auf das Erlernen körperlicher Techniken ab, sondern bestehen mehrheitlich aus einer Art Willensbildung um eine bestimmte Haltung zu entwickeln, die vor allem durch Diskussionen und Aktivitäten angeregt werden, die explizit vergewaltigungskulturelle Mythen in Frage stellen, die zu Scham im Allgemeinen, aber hier vor allem auch zu Opferscham im Speziellen sowie Gefühlen der Machtlosigkeit beitragen. Dabei moderieren die Trainer\*innen die Diskussionen an, indem sie Fragen stellen und Strategien sowie Ideen aus der Gruppe abrufen, um das bereits vorhandene Wissen zu bestätigen. Die Arbeit in Kleingruppen und das Üben in Zweiergruppen bieten den TN auch die Möglichkeit, durch den Austausch von Ideen und persönlichen Erfahrungen voneinander zu lernen. Im Sinne der frühen feministischen Selbsterfahrungsgruppen trägt dies zu den zwischenmenschlichen und subversiven Dimensionen des Empowerments bei: sich mit Gleichgesinnten zu verbinden, um ein kritisches Bewusstsein für systembedingte Ungerechtigkeiten zu entwickeln sowie Werkzeuge und Fähigkeiten zu erlernen, um diese zu korrigieren. Insofern findet ein Großteil des Lernens durch Gruppendiskussionen und Brainstorming statt (vgl. Fingerhuth 2011, S.41; Murphy 2018, S.74).

### *Artikulation der eigenen Grenzen und „Nein“ Sagen*

Feministische SB/SV Kurse fördern ein Gefühl für die eigenen Grenzen. Anstatt eine Liste von Geboten und Verboten zu präsentieren, besteht das Kursziel u.a. darin, Vertrauen der MINTA\* und FLINTA\* in ein größeres Spektrum von Optionen zu stärken und ihr Recht zu bekräftigen, die beste Strategie für sie in einer bestimmten Situation selbst zu wählen (vgl. Murphy 2018, S.81). Die körperliche Komponente ist zwar wichtig, aber die Übung, im Rollenspiel "Nein" zu unerwünschten Annäherungsversuchen zu sagen, und zwar ohne Umschweife, ist für MINTA\* und FLINTA\* oft eine zutiefst befreiende Erfahrung (auf individueller Ebene). Außerdem macht das Wissen, jemandem die Kniescheiben brechen zu können, wenn das "Nein" nicht respektiert wird, Mut, seine Meinung zu sagen und sich zu wehren - für sich selbst und andere, also auf individueller und kollektiver und somit auch politischer Ebene - und sich mit weniger Angst durch die Welt zu bewegen (vgl. Murphy 2018, S.82).

### *Opferbeschuldigungen und Viktimisierung entgegenen*

In den Aus- und Fortbildungen für feministische SB/SV Trainer\*innen werden Strategien vermittelt, wie Opferbeschuldigungen im Kurs begegnet, „verantwortungsübernehmender“ Sprache vermieden und Opferbeschuldigungen unter den TN ansprechen kann, wenn sie auftauchen. Zum Beispiel konzentrieren sich die Gruppendiskussionen darauf, was man tun *könnte*, niemals was man tun *sollte*. Dies geschieht, um die Vielfalt möglicher Widerstandsstrategien anzuerkennen und zu bekräftigen, dass die Person selbst am besten in der Lage ist, über eine angemessene Strategie in dieser Situation zu entscheiden.

Innerhalb des Kurses ist es wichtig, immer wieder zu betonen, dass die Täter\*innen die einzigen Personen sind, die für ihr Verhalten verantwortlich sind und dass nichts, was die betroffene Person tut oder unterlässt, sie für den Übergriff verantwortlich macht. Diese Selbstwirksamkeit (die persönliche Dimension von Empowerment) wird nicht dadurch erhöht, dass man eine Liste von Regeln erhält, die man befolgen muss, sondern dadurch, dass man wirksame Werkzeuge und das Vertrauen in die eigene Fähigkeit, diese zu nutzen, erlangt und so die Kontrolle über die eigenen Lebensumstände erhöht (vgl. Murphy 2018, S.82).

### *Das Erzählen als Methode*

Das Teilen persönlicher Erfahrungen von MINTA\* und FLINTA\* mit sexualisierter Gewalt, Widerstand und Genesung ist ein weiterer wichtiger Bestandteil feministischer

SB/SV Kurse. Erfahrungswissen in all seiner Komplexität, kann neue Skripte des individuellen, kollektiven und politischen Widerstands liefern und helfen, die Koexistenz von Viktimisierung und Handlungsfähigkeit zu verdeutlichen. Feministische SB/SV Trainer\*innen betonen, dass unabhängig davon, ob eine betroffene Person sich wehrt oder nicht, nach einem Angriff Mitgefühl und Unterstützung verdient. Durch das freiwillige Teilen von Geschichten können (zwischen)menschliche Verbindungen hergestellt werden. Das Erzählen persönlicher Erlebnisse bietet somit sowohl einen diskursiven als auch einen verkörperten Raum, in dem Zuhörer\*innen mit Erzähler\*innen in Verbindung treten können und Solidarität entsteht. In diesem Kontext erzählen feministische Trainer\*innen im Unterricht manchmal Geschichten aus ihrem eigenen Leben: Erfolgsgeschichten aus der Selbstverteidigung, aber manchmal auch Geschichten, in denen sie verletzt wurden. Letzteres macht die Trainer\*innen für die MINTA\* und FLINTA\*, die sie mit ihrer Kraft, sich zu wehren, inspirieren wollen, als verletzlich sichtbar. Diese Spannung kann für Trainer\*innen unangenehm sein, kann aber auch pädagogische Vorteile haben. Denn vielfach beruht die Befähigung der Teilnehmenden auf der Verletzlichkeit. Geschichten von anderen zu hören, die sich in einer ähnlichen (sozialen) Machtposition befinden, kann MINTA\* und FLINTA\* helfen, Muster zwischen ihren persönlichen und kollektiven Erfahrungen als FLINTA\* zu erkennen. Dies wiederum kann helfen, die Ursache ihrer Erfahrungen - Gewalt, Angst, Scham usw. - in sozialen und kulturellen Normen und nicht in persönlichen Fehlern zu suchen. Auf diese Weise können feministische SB/SV Kurse ein Gefühl der Solidarität mit anderen wecken - was zur kollektiven Dimension des Empowerments beiträgt - und gleichzeitig den neoliberalen Imperativen entgegenwirken (vgl. Murphy 2018, S.83f.; Müller 2022, S.41ff.).

## **2.8 Feministischer Selbstbehauptungskurs<sup>54</sup> des Sidekick Leipzig e.V.**

Herzstück des empirischen Teils der Masterthesis bildet die Auswertung von Interviews, geführt mit Jugendlichen, die an einem 6-wöchigen fem. SB/SV Kurs des Sidekick Leipzig e.V. teilgenommen haben. Für eine bessere Einordnung und Interpretation der Interview-Ergebnisse verbunden mit der Forschungsfrage, inwieweit das SB/SV Kursangebot den jugendlichen MINTA\* geholfen hat, ihr Selbstvertrauen zu stärken, um sich auf dieser Basis (besser) gegen Grenzverletzungen verschiedener Art schützen und wehren zu können, werden im Folgenden die konkreten Kursinhalte und Methoden des evaluierten Kurses näher erläutert.

---

54 Der Kurs wurde bewusst ausschließlich als Selbstbehauptungskurs ausgeschrieben, um den Fokus auf die Auseinandersetzung mit den eigenen Grenzen, statt auf physische Selbstverteidigung zu legen. Selbstverteidigung wurde trotzdem behandelt.

Seit 2022 bietet der 2016 gegründete Sidekick Leipzig e.V. neben feministischem Thaiboxen auch feministische SB Kurse an, die sich an FLINTA\* und MINTA\* richten. Geplant sind ebenso Kursangebote für jugendliche und erwachsene TINA\*.

### *Konzeption des Kurses*

Bei der Konzeption des Kurses orientierten sich die Trainer\*innen an den Prinzipien und Methoden feministischer SB/SV Kurse sowie an Fachliteratur u.a. von Götz (2020) und Krudup et al. (2013). Ebenso flossen Methoden aus Weiterbildungen zu WenDo und SB für Kinder und eigene Erfahrungen als SB/SV Trainer\*innen mit ein sowie Spiele und Übungen aus den Thaibox-Trainings (vgl. Göre 2015; Mitschrift WenDo-FB o.J.<sup>55</sup>). Alle Erfahrungen der absolvierten Kurse werden in die Planung der darauffolgenden Kurse mit einbezogen und berücksichtigt. Die Kursleitung geht auf Bedürfnisse der TN ein und berücksichtigt diese (spätestens) in der jeweils nächsten Kurseinheit. So kann es zu Abweichungen hinsichtlich behandelter Themen und eingesetzter Methoden kommen.

### *Rahmen & Teilnehmende*

Der Kurs umfasst 6 Kurseinheiten, von jeweils 120 Minuten, die einmal pro Woche in den Vereinsräumlichkeiten stattfinden.<sup>56</sup> An dem für die vorliegende Arbeit evaluierten Kurs nahmen 11 MINTA\* teil, wovon eine Person bei allen Kurseinheiten anwesend war.

### *Trainer\*innen*

Der (evaluierte) Kurs wurde von zwei Sidekick Trainer\*innen aus dem Kinder- und Jugendbereich geleitet. Beide verfügen über eine pädagogische Grundausbildung und mehrjährige Erfahrung als Trainer\*in. Eine Trainerin ist cis, able-bodied, PoC<sup>57</sup> und queer und verfügt zudem über eine Ausbildung zur Mädchen\*Arbeiter\*in und befand sich während des Kurses in einer Weiterbildung zu geschlechtersensibler Pädagogik als Prävention für Vielfaltsfeindlichkeit & Rechtsextremismus. Die zweite Person ist trans männlich, *weiß*<sup>58</sup> und able-bodied und hat bereits mehrere Kurse feministischer SB/SV für MINTA\* geleitet. Über eine SB/SV Ausbildung verfügt keine der beiden Personen.

55 Materialien aus WenDo Ausbildungen stehen nicht öffentlich zur Verfügung und deren Weitergabe ist unter WenDo-Trainer\*innen umstritten. Für den Einsatz von WenDo-Methoden brauche es Fachwissen und Kenntnisse, zudem könne die Preisgabe von SB/SV Strategien von potentiellen Täter\*innen gegen Betroffene eingesetzt werden. Andererseits sei es nicht im Sinne feministischer Tradition den Zugang zu Methoden und Erfahrungswissen lediglich über eine private Ausbildung erlangen zu können. Bei der Quelle (Mitschrift WenDo-FB o.J.) handelt es sich um persönliche Mitschriften aus einer Fortbildung (FB) zu WenDo Methoden, die freundlicherweise zur Verfügung gestellt wurden.

56 Der erste Kursdurchlauf umfasste 6 Kurseinheiten von jeweils 90 Min. Da dieser zeitliche Rahmen jedoch regelmäßig überzogen wurde, entschieden sich die Trainer\*innen zukünftig die Dauer der einzelnen Kurseinheiten auf 120 Minuten zu verlängern.

57 PoC: Person of Color, Selbstbezeichnung von Menschen, die von Rassismus betroffen sind.

### *Aufbau der Kurseinheiten*

Der Aufbau des Kurses lehnt sich an das Kurskonzept eines WenDo-Kurses des BellZett e.V. an (vgl. Krudup et al. 2013). Dieser beinhaltet eine Begrüßung (ca. 10 Min.), eine Aufwärmung (ca. 15 Min.), einen Hauptteil (ca. 50 Min.) und einen Schluss (ca. 15 Min.). Die Kurseinheiten sind durch einen immer gleichen Einstieg und Ausklang im Sitzkreis strukturiert, der den TN Sicherheit und Orientierung geben soll. Zu Beginn jeder Kurseinheit können sich die TN eine *Heute bin ich* Karte<sup>59</sup> aussuchen, die ihre Stimmung ausdrücken soll. In einer Runde sagen alle ihren Namen, ihr Pronomen und wie es ihnen geht. Während einer ca. einminütigen Atemübung mit geschlossenen Augen können die TN ankommen, sich auf den Kurs einstimmen und zugleich wahrnehmen, wie sie in Bezug auf ihre Stimmung und ihrem Körper anwesend sind. Anschließend gibt ein\*e Trainer\*in einen Überblick über das Thema der jeweiligen Kurseinheit, sodass alle wissen, was sie erwartet. Dieses Vorgehen gibt TN Sicherheit und nimmt ggf. ihre Anspannung. Zur Auflockerung und Aufwärmung - sowohl des eigenen Körpers als auch der Gruppe insgesamt - folgt ein Spiel oder eine Wahrnehmungsübung. Hierbei werden verschiedene Aspekte fokussiert: Körperwahrnehmung & -ausdruck, Raumwahrnehmung, Wahrnehmung der anderen Personen und eine langsam aufbauende Interaktion untereinander. Es folgt der inhaltliche Teil des Kurses, der aus Paar- und Kleingruppenübungen, kurzen thematischen Inputs der Trainer\*innen und Reflexions- und Austauschrunden in der Großgruppe besteht. Jeder Kurstag findet seinen Ausklang in einer Entspannungsübung. In einer methodisch unterschiedlich gestalteten Abschlussrunde gibt es Raum für Reflexion, Diskussionen, offene Fragen sowie Rückmeldungen zu den Methoden und Inhalten. Wie sich in der Auswertung (Kapitel Empowerment) zeigt, hat dieses Setting für die TN eine besondere Bedeutung.

### *Inhaltlicher Aufbau des fem. SB/SV Kurses beim Sidekick Leipzig e.V.*

Im Folgenden wird jeweils der Aufwärmungs- und Hauptteil der sechs Kurseinheiten skizziert.

#### Tag 1: Kennenlernen & Einstieg in feministische Selbstbehauptung & Thema Diskriminierung & sexualisierte Gewalt

---

58 *Weiß* wird kursiv geschrieben, um zu verdeutlichen, dass es sich nicht um eine Hautfarbe handelt, sondern um eine soziale Kategorie, die mit Privilegien und Dominanz einhergeht.

59 Das *Heute bin ich* Kartenset besteht aus 20 Bildern von Fischen, die verschiedene Stimmungen ausdrücken. Van Hout, Mies (o.J.): *Heute bin ich*. Acari Verlag. <https://www.aracari.ch/page/de/buecher/detail?id=213>, zuletzt geprüft am 6.6.2023.

Zu Beginn des Kurses werden die Regeln vorgestellt. *Freiwilligkeit* steht hier an erster Stelle. Die TN entscheiden selbst, ob sie eine Übung mitmachen und wenn ja, inwieweit Nähe dabei zugelassen wird. Hierbei lernen TN schon im Kursgeschehen, dass sie selbst über ihren Körper entscheiden können, ihrem Gefühl zu vertrauen und dass es okay ist Grenzen zu setzen. Diese Form der Selbstbestimmung ist insbesondere für viele MINTA\* neu (individuelle Dimension von Empowerment). Die Erlaubnis zu bekommen, das eigene Gefühl ernst zu nehmen, ermächtigt sie, sich für ihre Belange einzusetzen. Die *Vertrauensregel* besagt, dass alles, was im Kurs erzählt wird, im Raum bleibt und nicht mit Menschen außerhalb des Kurses geteilt wird. Dies ermöglicht den TN persönliche Erfahrungen zu teilen, die ihnen unangenehm sind (zwischenmenschliche bzw. kollektive Dimension von Empowerment und Solidarität). Für die Trainer\*in bedeutet die Vertrauensregel auch, dass sie die Erfahrungen der TN vertraulich gegenüber Eltern und Bezugspersonen behandelt. Die *STOPP-Regel* unterstreicht die Freiwilligkeit und die Möglichkeit Grenzen zu setzen. TN sollen jederzeit spontan aus Übungen aussteigen können, ohne es begründen zu müssen. Die Regel *Rücksicht & Respekt* bezieht sich auf den Umgang untereinander. Niemand soll ausgelacht oder ausgegrenzt werden. Die Grenzen der anderen werden geachtet. Im Anschluss an die Regeln folgt eine Einstiegsübung. Die TN laufen bei Musik auf unterschiedliche Arten durch den Raum. Wenn die Musik stoppt, bleiben sie mit geschlossenen Augen stehen und können für sich Fragen zum Raum beantworten. Solche Fragen können bspw. sein: Wie viele Fenster hat der Raum? Wo ist die Tür? Gibt es einen Notausgang? Wo befindet sich die nächste Person? (vgl. Mitschrift WenDo-FB o.J.). So wird die Aufmerksamkeit für die Umgebung trainiert und die TN können sich zugleich mit den Räumlichkeiten vertraut machen. In Kleingruppen tauschen sich die TN anschließend darüber aus, an welchen körperlichen Anzeichen sie verschiedene Stimmungen im Körper wahrnehmen, was sie sich täglich Gutes tun und was sie sich von dem Kurs wünschen. So finden die Themen Körperzugang und Selbstfürsorge ein erstes Mal Erwähnung. Der Austausch wird anschließend in einer zweiten Gruppe wiederholt, sodass sich die TN untereinander besser kennenlernen können. Anschließend werden die Wünsche an den Kurs gesammelt<sup>60</sup>. Inhaltlich startet die erste Kurseinheit mit den Themen Diskriminierung und Gewalt. Anhand eines *Gewaltstrahls* können sich die TN zu verschiedenen Situationen positionieren und diese als mehr oder weniger gewaltvoll bewerten (vgl. Göre, 2015). TN können zu den einzelnen Situationen in

---

60 Die Mitschriften der Trainer\*innen enthielten folgende Wünsche: ein gutes Miteinander, Interaktion in kleinen Gruppen, andere mit Respekt und Geduld behandeln, mehr Selbstliebe <3 & Vertrauen in sich selbst, Liebe für meinen Körper & Selbstliebe, Mentale Kraft im Alltag, Selbstbewusstsein, gelassener sein im Alltag (Fehlerfreundlichkeit), aktiv sein, sich mitteilen, laut sein, eigene Bedürfnisse äußern & ohne schlechtes Gewissen dafür einstehen (Anhang 5).

Austausch kommen, ohne jedoch die Position der TN zu bewerten. Im Rahmen dieser Übung werden verschiedene Diskriminierungsformen thematisiert und so verschiedene Betroffenheiten sichtbar gemacht sowie eine intersektionale Perspektive eingebracht. Anschließend stellen die Trainer\*innen eine Definition von Gewalt<sup>61</sup> vor und diskutieren diese mit den TN, wodurch ein Verständnis und eine Sensibilisierung für verschiedene Gewaltformen hergestellt wird. Daran anknüpfend werden Beispiele für Gewalt gesammelt und dabei gemeinsam ein *Gewaltnetz* gesponnen. Im Kreis stehend wird nach jedem Beispiel ein Wollknäuel zu einer anderen Person geworfen. Das so entstandene Gewaltnetz macht die verschiedenen Formen und Ebenen von Gewalt sichtbar und verdeutlicht auf diese Weise, dass Gewalt nicht verschwiegen bzw. tabuisiert werden darf. Durch den Kreis der TN wird die kollektive Betroffenheit aufgezeigt. Für die Sichtbarkeit dieses empowernden Moments wird das vorgestellte Gewaltverständnis als Plakat an die Wand geklebt. Die TN laufen als Kette eingehakt und von Zehn runter zählend auf das Plakat zu. Bei Null angekommen rufen sie kollektiv und laut ‚Stopp‘ (vgl. Mitschrift WenDo-FB o.J.).

## Tag 2: Stimme & Körpersprache

In der zweiten Kurseinheit wird mittels der *Abstand-Stopp-Methode* geübt, eigene Grenzen wahrzunehmen, indem sich eine Person auf eine andere zubewegt bis diese ein ‚Stopp‘ signalisiert (nonverbal und/oder verbal). Der Fokus dieser Übung liegt auf der Wahrnehmung der inneren Emotionen, die anzeigen, ob der Abstand zur Person in der jeweiligen Situation und der Beziehung zu dieser Person angemessen ist. Ziel ist das Setzen persönlicher Grenzen und die Fähigkeit diese zum Ausdruck zu bringen (vgl. Krudup et al. 2013, S.127). Die Methode *Beleidigungsball* veranschaulicht die psychische Wirkungsweise von Gewalt am Beispiel von Beleidigungen (vgl. Götz 2020, S.87ff.)<sup>62</sup>. Diese werden als seelische Verletzung mit langandauernden Auswirkungen erläutert, weswegen eine Abwehr solcher Angriffe bedeutsam ist. Die TN können sich den Ball als stachelig und verletzend vorstellen. Wer ihn fängt, ist (von der Beleidigung) verwundet. Solange man den Ball behält, frisst sich die Beleidigung weiter in einen hinein und wirkt fort. Deshalb ist es wichtig, diese Form von Gewalt abzuwehren bzw. zurückzuweisen und sich innerlich gegen die Verwundung zu stärken. Die Übung vermittelt verschiedene

---

61 Im Kurs wurde mit der folgenden Gewaltdefinition von LesMigraS gearbeitet: „Gewalt kann verschiedene Formen annehmen und beginnt nicht erst bei einer körperlichen Verletzung. Es gibt körperliche, psychische, ökonomische, verbale und sexualisierte Gewalt. Wenn du diskriminiert wirst, deine Identität abgewertet wird, du belästigt oder bedroht wirst, sind das Formen von Gewalt. Gewalt kann dich verletzen, dich einschränken, verunsichern, psychische Narben hinterlassen und gesundheitliche sowie finanzielle Folgen haben.“ (LesMigraS (o.J.): Was ist Gewalt?, LesMigraS, [https://lesmigras.de/de/informationen-downloads#was\\_ist\\_gewalt](https://lesmigras.de/de/informationen-downloads#was_ist_gewalt) (zuletzt geprüft am 14.6.2023))

62 Die symbolisierte Wirkungsweise von Gewalt kann ebenso auf die Folgen sexualisierter Gewalt übertragen werden.



Strategien im Umgang mit Beleidigungen. Wichtig ist dabei, dass die betroffene Person selbst den Erfolg der Reaktion auf die Beleidigung definiert. So macht sie sich vom Urteil der angreifenden Person unabhängig. Auch das Ignorieren der Beleidigung kann als persönlicher Erfolg bewertet werden und der betroffenen Person das Gefühl geben, sich bewusst für diese Form der Abwehr entschieden zu haben (sinnbildlich wird in diesem Fall der Ball fallen gelassen). Eine andere Reaktionsmöglichkeit ist die aktive Zurückweisung der Beleidigung (z.B. „Lass mich in Ruhe!“ oder „Das interessiert mich nicht!“) und zugleich eine strikte innere Abgrenzung vom Inhalt der Beleidigung. Den TN wird erklärt, dass die Beleidigung lediglich ein abwertendes Konstrukt sei, das die beleidigende Person der Person, die beleidigt wurde überstülpen will. Es gilt dieses Konstrukt innerlich abzulehnen indem man sich sagt „Ich bin nicht blöd. Das ist nur die verletzende Meinung einer anderen Person. Ich zeige, dass ich die Beleidigung ablehne!“. Ein wichtiger Merksatz dabei ist: Beleidigungen werden nicht diskutiert! Als letzte Strategie wird die Bewältigung durch Unterstützung Dritter eingebracht. Diese können selbst einschreiten, wenn sie die Beleidigung einer Person mitbekommen und die betroffene Person in ihrem positiven Selbstbild bestärken und unterstützen wollen. Es wird aber auch trainiert sich diese Unterstützung aktiv einzuholen, um der Wirkung der Beleidigung etwas entgegenzusetzen. Gelebte Solidarität wird so im Kurs erfahrbar. In der *Mist-Mist-Mist-Methode* können TN möglicherweise bisher unbekannte Emotionen erleben, indem sie sich gegenseitig Mützen vom Kopf schlagen und dann laut ‚Mist-Mist-Mist‘ rufend auf den Boden hauen (vgl. Krudup et al. 2013). Bestimmte Gefühle, wie z.B. Wut stehen MINTA\* aufgrund einer geschlechtshierarchischen Gesellschaft nur begrenzt zur Verfügung. Durch das positive Erleben dieser Gefühle können sie in das individuelle Selbstbild integriert werden (vgl. Klinger 2008, S.79)<sup>63</sup>. Abschließend wird sich über die erfahrenen *SB Strategien* ausgetauscht und diskutiert sowie Beispiele persönlicher, erfolgreicher Selbstbehauptung gesammelt.

### Tag 3: Stimme, Körper & Grenzen

Den Einstieg am dritten Tag bildet eine Atemübung. Hierbei geht es darum in extremen Situationen ruhig zu bleiben. Ein sicherer Stand und Körperhaltung spielen dabei eine zentrale Rolle (vgl. Mitschrift WenDo-FB o.J.). Im *Namens-Schrei-Kreis* können die TN reihum ihre Namen nennen, welcher dann gemeinsam laut geschrien wird, um das

---

63 Die Methode geht von einer weiblichen\* Sozialisation und von sich weiblichen\* definierenden TN aus. In einem Kurs für MINTA\* können bspw. Trans Mädchen sein, von denen früher Wut erwartet wurde (da sie als Junge gelesen wurden) die sie jedoch nicht zeigen wollten, um hingegen nicht als Junge gelesen zu werden. Ebenso können trans Jungen teilnehmen, die früher durchaus einen Zugang zu dem Gefühl der Wut hatten, es jedoch aufgrund der Zuschreibung als Mädchen nicht ausleben konnten.

Stimmpotential deutlich zu machen (vgl. Krudup et al. 2013, S.111)<sup>64</sup>. Anschließend wird das für feministische Selbstbehauptung sehr zentrale Thema des ‚Nein‘-Sagens behandelt (vgl. Götz 2020, S.53ff.). Mit einem klar vermittelten ‚Nein‘ können übergriffige Situationen frühzeitig abgewendet werden, da Selbstsicherheit der anderen Person vermittelt, dass die betroffene Person für sich einsteht und sich verteidigen wird. In der *Ja-Nein-Übung* wird geübt, selbstsicher und ausdrucksstark ‚Nein‘ zu sagen, wobei sowohl Körperhaltung als auch Gestik, Mimik und Stand beachtet werden. Zentrale Aussage der Übung ist, dass es keinen Grund braucht, um ‚Nein‘ sagen zu dürfen und betroffene Personen daher auch nicht auf Warum-Fragen reagieren brauchen. Es gilt die Interaktion selbst zu bestimmen und sich nicht auf Diskussionen einzulassen (vgl. Mitschrift WenDo-FB o.J.). Eine weitere Methode, *Verfolgungs-Übung* genannt, gibt den TN nochmals Raum, um Erfahrungen im Grenzen-Ziehen zu sammeln und verschiedene Strategien dabei auszuprobieren. Während eine Person eine andere verfolgt, beobachtet eine dritte Person die Situation (unbeteiligt). Hier wird das Ziel verfolgt, der eigenen Intuition zu vertrauen und die persönliche Grenze aufzuzeigen, wenn diese erreicht ist. Dabei können verschiedene Strategien (nonverbal und verbal) ausprobiert werden. Verfolgende und beobachtende Person geben Feedback. Alle können jede Rolle einmal einnehmen, um auch die Position der verfolgenden Person nachempfinden zu können. Dadurch soll aufgezeigt werden, dass dies eine machtvolle Rolle ist und Betroffene im Recht sind, die Person damit zu konfrontieren. Zudem kann diese Übung zeigen, wann man Dritte in die Situation einbeziehen kann. Somit ist die Übung gleichzeitig ein Appell an gelebte Solidarität verbunden mit der Erfahrung kollektiven Empowerments (vgl. Mitschrift WenDo-FB o.J.).

#### Tag 4: Selbstwahrnehmung & Abstand

Den Einstieg in Tag vier bildet eine Übung zum sicheren Stand und einer selbstbewussten Haltung. Körpersprache transportiert Informationen zu Gefühlen und Befindlichkeiten einer Person. Diese Informationen werden sehr schnell wahrgenommen und sie bilden die Grundlage der Einschätzung einer Person, vor allem wenn sich Personen nicht kennen (vgl. Götz 2020, S.36f.). TN können dabei lernen ihre Körpersprache kongruent zu ihren Gefühlen und Bedürfnissen zu gestalten. Das Fang-Spiel *Feuerball*<sup>65</sup> gibt den TN die Möglichkeit zu trainieren, um Hilfe zu rufen. Wer keinen Ball hat, kann gefangen werden (in diesem Fall wird das Spiel mit Boxhandschuhen gespielt). Wenn die Person ohne Boxhandschuh ‚Hilfe‘ ruft, versuchen andere ihr einen Boxhandschuh zuzuwerfen. Hierbei sind die Aufmerksamkeit und Unterstützung aller gefragt (vgl. Krudup et al. 2013, S.99).

64 Im ersten Kursdurchlauf wurde stattdessen die Methode *Ein Schrei geht um die Welt* durchgeführt (vgl. Krudup et al. 2013, S.104).

65 Um binäre Geschlechtsbezeichnungen zu vermeiden, wurde der ursprünglicher Name der Übung *Schwester hilf!* geändert.

Die Erfahrung andere Betroffene unterstützen und schützen zu können, vermittelt Empowerment auf individueller und kollektiver Ebene. Bei der Übung *Satellit* geht es darum, zu zweit das eigene und jeweils andere Bedürfnis nach Abstand herauszufinden und gemeinsam zu reflektieren. Hierfür nähert sich Person B spiralförmig kreisend Person A und versucht stehen zu bleiben, bevor es A zu nah wird. Danach faltet A eine Decke so weit auf, dass diese einen ausreichenden Abstand zu B markiert. Um dies zu überprüfen, läuft B den Deckenrand ab, während A auf der Deckenmitte steht. Während der gesamten Übung wird nicht gesprochen, um die Aufmerksamkeit auf die Intuition nicht zu stören. Beide Personen nehmen jede Position einmal ein (vgl. Mitschrift WenDo-FB o.J.). Im zweiten Teil der Kurseinheit wird mittels der *Türsteher\*innen-Übung* Standhaftigkeit trainiert (vgl. Götz 2020, 58f.)<sup>66</sup> Person A will durch eine imaginierte Tür gehen und versucht dies mit drei verschiedenen Strategien, für die den TN jeweils Beispiele gegeben werden. Die Strategien sind (1) eine neutrale Bitte oder Anfrage, (2) eine Bitte oder Trick oder (3) eine Drohung. Person B ist Türsteher\*in und entscheidet, ob A passieren darf. B kann hierbei standhaft bleiben, sich nicht in Diskussionen verwickeln lassen und üben, ‚Nein‘ zu sagen, ohne dies zu begründen. Nach einem Rollentausch reflektieren die Paare die Übung zu zweit. In diesem Rollenspiel kann der Druck wahrgenommen werden, der zum einen durch die Forderungen aufgebaut wird, und zum anderen durch die Tricks, die nicht immer leicht zu durchschauen sind. Das Ziel der Übung ist es, diesen Druck zu spüren, ihn auszuhalten und ihm standzuhalten. In der Realität ist dies ähnlich und kann daher vorweggenommen und reflektiert werden. In solchen Situationen setzt sich allerdings nicht immer diejenige Person durch, die im Recht ist ihre Grenzen zu ziehen. Dominanzstrategien, die subtil und manipulativ sein können, spielen dabei eine große Rolle. Die Trainer\*in erläutert daher im Vorfeld der nächsten Übung die *Unterwerfungsstrategie* (Täter\*in stellt sich als bedürftig und unterwürfig dar), die *Tauschstrategie* (Täter\*in bietet Gegenleistung an) und die *Dominanzstrategie* (Täter\*in konstruiert Überlegenheit, baut Druck auf und droht). In der sogenannten *Lieblingsgegenstand-Übung*<sup>67</sup> hat Person A einen Boxhandschuh und Person B will diesen haben und versucht A zu überzeugen ihn zu bekommen (vgl. Götz 2020, S.60ff.). TN lernen diese Strategien anzuwenden, um zu erkennen, dass sich die Person durch diese Strategien machtvoll fühlt. Das wiederum kann es erleichtern gegen solche Strategien anzugehen. Zugleich lernen sie in der Rolle der standhaltenden Person, die Strategien zu erkennen und wie sie ihnen begegnen können. Zu zweit wird reflektiert, wann es besonders schwer fällt standhaft zu bleiben und was bezüglich Atmung,

66 Im ersten Kursdurchlauf (Pre-Test Interview mit Kira) wurde an dieser Stelle die Übung *Diese Matte gehört mir* durchgeführt. Dabei geht es um die Verteidigung einer Matte durch Einsatz verbaler Abwehrtechniken und physischer Präsenz.

67 Der Originalname lautet *Apfelübung*

Körperhaltung und Stimme aufgefallen ist. Im Plenum folgt ein Austausch über das Vertrauen ins eigene Bauchgefühl und den Umgang mit Reaktionen anderer, wenn wir unsere Grenzen aufgezeigt haben. Abschließend können sich die TN gegenseitig einen Tipp geben, um standhaft zu bleiben.

#### Tag 5: Körperliche Selbstverteidigung

Am vorletzten Tag werden die TN mit feministischer Selbstverteidigung vertraut gemacht. Hierfür wird zunächst der stabile Stand wiederholt und der Handballenstoß als erste Technik gezeigt. Dieser kann auf Kommando in der Luft durchgeführt werden (Reaktionstraining). Um die Technik auch mit Kraft ausführen zu können, üben die TN den Stoß anschließend in Handpratzen. Danach geben die Trainer\*innen einen Input über die Reihenfolge von Selbstverteidigungsaktionen in einer physisch bedrohlichen Situation<sup>68</sup>. Um sich aus einer Gefahrensituation befreien zu können, wenn andere Strategien nicht funktionieren, werden anschließend empfindliche Körperstellen besprochen und gesammelt sowie die jeweiligen Techniken erläutert, mit denen man dort Schmerz auslösen kann (vgl. Götz 2020, S.152ff.). Im Anschluss daran folgt das gemeinsame Üben eines *Schockschreis*, welcher reihum immer lauter gerufen werden kann (vgl. Götz 2020, S.20 f.). Der Schockschrei ist essenzieller Bestandteil feministischer Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Wenn eine betroffene Person nicht wegrennen kann, setzt sie ihre Stimme ein, um den\*die Täter\*in zu schocken und um zu zeigen, dass sie sich wehren wird. Damit widersetzt sich die betroffene Person auch einem passiven Opferbild des\*der Täter\*in. Sinn des Schockschreis ist zudem, andere Personen auf die Situation aufmerksam zu machen. Um zu lernen, wie man sich aus einer Umklammerung oder einem Griff befreien kann, zeigen die Trainer\*innen verschiedene *Befreiungstechniken*, die die TN anschließend üben können. Beim *Zeitung-Boxen* können TN ihre Kraft spüren, während sie immer mehr Lagen an Zeitung durchboxen können (vgl. Mitschrift WenDo-FB o.J.). Wie in Kapitel Forschungsstand & im Kapitel Empowerment gezeigt werden konnte, wird der Vermittlung physischer Fähigkeiten als Grundlage eines positiven physischen Selbstbildes sowie im Sinne eines körperlichen Feminismus im Bereich feministischer Gewaltprävention große Bedeutung zugesprochen. Betroffene, die daran glauben sich wehren zu können, weil sie positive Körpererfahrungen sammeln konnten, werden sich mit größerer Wahrscheinlichkeit in Gefahrensituationen zur Wehr setzen (vgl. Kindler und Schmidt-Ndasi 2011, S.60). In einer abschließenden Gesprächsrunde werden individuelle Wünsche und Bedürfnisse der TN an speziellen Themen oder Wiederholungen für den letzten Kurstag gesammelt.

---

68 (0. Stabiler Stand) 1. Schocken (Schrei) 2. SV Technik/ Befreiungsgriff 3. Wegrennen, 1. & 2. können gleichzeitig ausgeführt werden (vgl. Mitschrift WenDo-FB o.J.).

## Tag 6: Rollenspiele

Am letzten Kurstag können die TN in einem Rollenspiel ihre persönlichen SB Strategien gegenüber einer „übergriffigen“ Person üben, bis diese von den Strategien „überzeugt“ wird. TN können dabei verschiedene Rollen einnehmen und sich gegenseitig Feedback geben. Die gesamte Übung findet in der Großgruppe statt. Ziel solcher Rollenspiele ist es, den TN einen Raum zu bieten, in dem sie Signale wahrnehmen, sich frühzeitig verbal abgrenzen oder entfernen können. Sie können ihre Standhaftigkeit trainieren und erlernte Strategien einsetzen. Schließlich können sie sich an Vertrauenspersonen wenden oder Dritte innerhalb der Situation zu Hilfe holen. Die Rollenspiele können wiederholt pausieren, um auf die Gefühlsebene der jeweils betroffenen Person einzugehen. Die rollenspielende Person kann ihre Bedürfnisse verbalisieren und andere TN können dazu Ideen und Impulse bzw. weitere mögliche Strategien für die Person einbringen. Wichtig ist, dass die gespielten Situationen positiv ausgehen und TN daraus lernen können. Solche positiven Erfahrungen durch feministische selbstbehauptende Strategien können TN ermutigen und motivieren, sich in realen Situationen zur Wehr zu setzen (vgl. Götz 2020, S.135ff.). Auf Wunsch der TN wurden im zweiten Teil der Kurseinheit nochmal kräftige Handballen- und Kniestöße in Pads geübt, wobei sich die TN auspowern konnten. Ebenso fand eine Wiederholung der Befreiungstechniken statt. Nach einer Lockerungs- und anschließenden Entspannungsübung werden rückblickend die Kursinhalte noch einmal zusammengefasst. Auf dieser Grundlage tauschen sich die TN zu zweit darüber aus, was ihr persönlicher ‚Aha-Moment‘ war und wann sie sich stark gefühlt haben. Die Ergebnisse werden daraufhin mit allen geteilt.

## **3 Forschungsdesign**

In diesem Kapitel wird das Vorgehen des Forschungsprozesses in den unterschiedlichen Teilaspekten der Verortung in der Evaluationsforschung (3.1), der Auswahl der Forschungsmethode (3.2), den Erhebungsmethodik (3.3), der Durchführung der Forschung, sowie der darin enthaltenen Aspekte Zugang zum Feld (3.4.1), Sampling (3.4.2) und Interviewdurchführung (3.4.3) dargestellt. Anschließend folgt die Erläuterung der Auswertungsmethode (3.5), die Reflexion der eigenen Rolle (3.6) und Aspekte des Datenschutzes und der Forschungsethik (3.7).

### **3.1 Verortung in der Evaluationsforschung**

In der vorliegenden Forschungsarbeit wird der SB Kurs evaluiert. Die Ergebnisse sollen Einblicke in mögliche Wirkungsweisen des Kurses geben und können als Anregung für

dessen Weiterentwicklung genutzt werden. Für eine vollständige Evaluation müsste die Forschung die vier Eigenschaften Nützlichkeit, Durchführbarkeit, Fairness und Genauigkeit erfüllen (vgl. DeGEval 2016, S.34, 39, 41, 44 In: Döring 2022, S.203). Dies ist nur zum Teil der Fall. Die Nützlichkeit ergibt sich daraus, dass die Teamenden einen umfangreicheren Einblick in die Effekte ihres Kurses erhalten. Die Durchführbarkeit ist ebenso gegeben, da die Befragung in ihrem Zeit- und Kostenaufwand ökonomisch geplant ist. Ein respektvoller und fairer Umgang mit den interviewten Personen ist zum einen durch die freiwillige Teilnahme der Interviewten gewährleistet, zum anderen durch den kontinuierlichen Hinweis auf Fragen nicht antworten zu müssen oder Aussagen widerrufen zu können. Im Punkt der Genauigkeit mangelt es der Studie an kausaler Aussagekraft, da aufgrund eines fehlenden Pre-Post-Test-Designs und der fehlenden Kontrollgruppe die von den Befragten genannten Lerneffekte und Veränderungen nicht mit Sicherheit ausschließlich auf den Kurs zurückzuführen sind (vgl. Döring 2022, S.203).

### **3.2 Auswahl der Forschungsmethode – Zum Post-Test-Design**

Um eine Genauigkeit der Evaluation zu erwirken, wird in der Evaluationsforschung ein Pre-Post-Test-Design angewandt. Im Folgenden soll der Nutzen aber auch die Fallstricke dieses Test-Designs kurz erläutert, sowie begründet begründet werden, warum in die vorliegende Arbeit auf ein Post-Test-Design begrenzt ist.

Das Pre-Post-Test-Design ermöglicht es, Veränderungen in einer bestimmten Variablen (z.B. Verhalten, Einstellung, Fähigkeit) im Laufe der Zeit zu messen (vgl. Döring 2016, S.1000). Durch den Vergleich der Ergebnisse vor und nach einer Intervention kann beurteilt werden, ob die Intervention einen signifikanten Einfluss auf die Variable hat. Wenn keine Messung vor der Intervention stattfindet, kann nicht beurteilt werden, ob die beobachteten Veränderungen auf die Intervention oder auf andere Faktoren zurückzuführen sind. Jedoch kann selbst eine Vorher-Nachher-Befragung keine vollkommene Sicherheit über einen kausalen Zusammenhang der evaluierten Maßnahme geben. Andere Faktoren (Variablen) können das Ergebnis ebenso beeinflussen (vgl. Döring 2016, S.1000). Im Fall der vorliegenden Forschung können bspw. neue Kontakte im Kurs und die Auseinandersetzung mit persönlichen Grenzen durch die Befragung vor dem Kurs, schon Grund für ein Gefühl von Selbstermächtigung und Selbstvertrauen sein. Dies ist somit zwar auch ein Effekt des Kurses, er lässt sich jedoch nicht auf das konkrete Kurskonzept mit seinen Methoden und Themenblöcken zurückführen. Der Maßnahme selbst (in diesem Fall dem SB Kurs) werden dann fälschlicherweise positive Effekte zugeschrieben (vgl. Döring 2016, S.1000). Aus diesen Gründen wurde sich gegen eine

Befragung per Fragebogen vor der Teilnahme an dem SB Kurs entschieden. Trotz einer Vergleichbarkeit der Interviews aufgrund des Leitfadens bleibt die Aussagekraft über die Wirkung des SB Kurses auf die TN sehr begrenzt, da es sich nicht um ein Pre-Post-Test-Design handelt (vgl. Döring 2016, S.1000, 204).

### **3.3 Erhebungsmethodik – teilstrukturierte, teilnarrative Interviews**

Methodisch wird mittels teilstrukturierter, teilnarrativer Interviews gearbeitet. Qualitative Interviews bieten eine gute Möglichkeit, die Sicht der Befragten sowie deren subjektive Bedeutungszuschreibungen zu ihrem Erlebten zu erfassen (vgl. Reinders 2016, S.84). Dazu wurde ein Interviewleitfaden (Anhang 4) entwickelt, welcher durch den Pre-Test auf seine Tauglichkeit hin überprüft und modifiziert wurde. Bei der Entwicklung des Interviewleitfadens wurde darauf geachtet, dass dieser sowohl ein deduktives als auch induktives Vorgehen bei der Befragung ermöglicht. Zum einen basiert der Leitfaden auf Vorannahmen über die Ziele feministischer Selbstbehauptung, welche dadurch deduktiv überprüft werden. Zugleich schafft ein induktiver Forschungsstil Raum für Erfahrungen der TN, welche durch die Vorannahmen nicht abgedeckt sind (vgl. Döring 2016, S.35, 222). Es wurde ein teilstrukturierter Interviewleitfaden gewählt, der so gehalten ist, dass er ebenso als teilnarratives Interview durchgeführt werden kann. Dies erfordert allerdings „biografische Reflexions- und Erzählkompetenz, [...] die bei Jugendlichen nicht vorausgesetzt werden kann“ (Helfferich 2019, S.670). Während des Interviews konnte entsprechend der Erzählkompetenz der interviewten Person mehr oder weniger strukturiert vorgegangen und mehr oder weniger nachgefragt werden. Der teilstrukturierte Leitfaden gewährleistet hierbei die Vergleichbarkeit der Interviews (vgl. Döring 2016, S.372). Bei der konkreten Erstellung des Leitfadens und dessen Struktur wurde das von Helfferich vorgeschlagene SPSS-Prinzip verwendet, das in kleinen Schritten vom „Sammeln“ über das „Prüfen“, „Sortieren“ und „Subsumieren“ bis zur Entwicklung des eigenen Leitfadens führt (Helfferich 2011, S.181ff.; 2019, S.676 f.). Hierzu wurden im ersten Schritt alle Fragen gesammelt, die hinsichtlich des Forschungsgegenstands als relevant erschienen. Die Fragen wurden im zweiten Schritt auf implizite Erwartungshaltungen geprüft. In den letzten beiden Schritten, dem Sortieren und Subsumieren, wurden die Fragen zu drei Bündeln gruppiert. Jedes Bündel enthielt zwei erzählauffordernde Einstiegsfragen und einzelne konkrete Nachfragen. Das erste Bündel umfasste die Kursinhalte und zielte darauf ab, das Geschehen im Kurs und die damit verbundenen Emotionen und Eindrücke, die die TN empowert hatten, in Erinnerung zu rufen. Das zweite Bündel konzentrierte sich auf die

Themen Transfer in den Alltag und persönliche Veränderungen. Der letzte Teil rundete die Betrachtung des Kurses mit einer retrospektiven Perspektive ab.

### **3.4 Durchführung der Forschung**

In den folgenden Abschnitten wird der Zugang zu den Teilnehmenden des evaluierten Kurses, das sich aus diesem ergebene Sampling sowie die Interviewdurchführung beschrieben.

#### **3.4.1 Zugang zum Feld**

Der evaluierte Kurs wurde von dem feministischen Thai- und Selbstbehauptungsverein Sidekick Leipzig e.V. geplant, organisiert und durchgeführt. In diesem arbeitet die Forschende als Projektleitung des Kinder- und Jugendbereichs und Trainer\*in. Der Zugang zum Feld war somit niedrigschwellig. Um Freiwillige für die Interviews zu finden, wurde den TN das Forschungsvorhaben von der Forschenden mittels Flyer (Anhang 1) vorgestellt. Auf dem Flyer wurde für die Teilnahme am Interview geworben, dessen zeitlicher Rahmen umrissen sowie eine kleine Aufmerksamkeit als Dank in Form eines Eis-Gutscheins oder eines persönlichen Trainings angekündigt. Am Ende der ersten Kurseinheit wurde der Flyer durch die Forschende im Kurs verteilt und das Forschungsvorhaben kurz vorgestellt<sup>69</sup>. Am Ende der fünften Kurseinheit wurden die Teilnehmenden nochmals gebeten sich über eine Teilnahme an der Studie Gedanken zu machen und am Ende des letzten Kurstages meldeten sich auf Nachfrage vier Freiwillige.

#### **3.4.2 Sampling**

Für die vorliegende Studie stand eine Grundgesamtheit von 11 MINTA\* zur Verfügung, die an dem Kurs teilgenommen hatten. Für die Auswahl der Interviewpartner\*innen bot dieser aufgrund der geringen TN Zahl nur einen begrenzten Rahmen. Es meldeten sich vier Teilnehmende, wovon zwei Schwestern das Interview gemeinsam geben wollten. Um die Stichprobe zu erweitern wurde der Pre-Test mit aufgenommen, sodass die Stichprobe 5 Interviews umfasst. Es handelt sich um eine homogene gezielte Stichprobe, die über einen einzigen Weg angesprochen wurde und ein kleines Sample darstellt (vgl. Döring 2016, S.304). Für die Berücksichtigung einer intersektionalen Perspektive wäre ein qualitativer Stichprobenplan sinnvoll gewesen, der verschiedene soziodemografische Merkmale der Befragten berücksichtigt (vgl. Döring 2016, S.303). Hierfür fehlten zum einen die nötigen Informationen über die TN und eine Erhebung dieser wurde aus forschungsethischen Gründen abgelehnt. Zum anderen konnte nicht gewährleistet werden, dass die TN des

---

69 In Absprache mit den Trainer\*innen kam die Forschende nach Abschluss des Kurstages in den Abschlusskreis dazu.



evaluierten Kurses in ihrer Zusammensetzung bezüglich Herkunftsfamilie, Bildungsgrad, Geschlechtsidentität und sozioökonomischem Status die nötige Heterogenität mitbringen. Für die Aussagekraft der Evaluation und die Weiterentwicklung des Kurses wäre eine größtmögliche Heterogenität bezüglich diverser Merkmale wie Geschlechtsidentität, sexueller Orientierung, race, Bildung, psychische Gesundheit u.a. wünschenswert gewesen. Nur so wäre es möglich gewesen, eine Vielfalt an Perspektiven auf den Kurs und dessen Wirkung darzustellen. Da die Zusammensetzung der TN des zu evaluierenden Kurses jedoch nicht beeinflusst werden konnte, wird die Studie diesem intersektionalen Anspruch nicht ausreichend gerecht. Vier der fünf Befragten verwenden das Pronomen *sie*, eine Person *they*. Da im Interview jedoch nur nach dem Pronomen und nicht nach der Geschlechtsidentität gefragt wurde, liegt eine Angabe zu letzterem für die Auswertung der Studie nicht vor. Zum Zeitpunkt des Interviews waren zwei Interviewte Personen 14, eine 16 und zwei 17 Jahre alt.

### **3.4.3 Interviewdurchführung**

Die Befragungen wurden als persönliche Interviews durchgeführt. Entgegen einem Interview per Telefon oder Online hat dies den Vorteil, dass sichergestellt ist, dass die Jugendlichen offen sprechen können und Familienangehörige nicht in Hörweite sind. Die Terminfindung fand per E-Mail statt<sup>70</sup>. Auch der zeitliche Umfang des Interviews wurde auf diesem Weg kommuniziert, um die Planbarkeit und zeitliche Verfügbarkeit der TN zu gewährleisten. Der Pre-Test des Interviewleitfadens fand drei Monate nach Ende des ersten Kursdurchlaufes statt und dauerte ca. 1,5 Stunden. Alle Interviews mit TN des zweiten Kursdurchlaufes fanden vier Wochen nach Ende des Kurses statt und dauerten zwischen 50 und 65 Minuten. Die Interviews fanden im Büro des Sidekick Leipzig e.V. statt, welches sich neben der Trainingshalle befindet, in der der SB Kurs stattfand. Das Büro bietet ein gemütliches, ruhiges und ungestörtes Ambiente mit Sofa und Möglichkeit Tee und Snacks anzubieten. Vor Beginn des jeweiligen Interviews herrschte eine als locker wahrgenommene Gesprächsatmosphäre, an die sich die Vorstellung des Untersuchungsanliegens und Informationen zum Datenschutz anschlossen. Vor Beginn des Interviews wurden die Informationen zum Datenschutz nochmals in Umgangssprache erläutert und nach Unklarheiten gefragt. Anschließend startete das Interview.

---

70 Bei einer Person fand die Kommunikation über eine sorgeberechtigte Person statt.

### 3.5 Auswertung mit inhaltlich und strukturierender qualitativer Inhaltsanalyse

In der vorliegenden Forschungsarbeit wurde die inhaltlich strukturierende qualitative Inhaltsanalyse angewandt, welche von Udo Kuckartz und Stefan Rädiker ausführlich beschrieben wird (vgl. Kuckartz & Rädiker, 2022). Kuckartz und Rädiker stellen folgende Definition für die qualitative Inhaltsanalyse auf:

Unter qualitativer Inhaltsanalyse wird die systematische und methodisch kontrollierte wissenschaftliche Analyse von Texten, Bildern, Filmen und anderen Inhalten von Kommunikation verstanden. Es werden nicht nur manifeste, sondern auch latente Inhalte analysiert. Im Zentrum der qualitativen Analyse stehen Kategorien, mit denen das gesamte für die Forschungsfrage(n) bedeutsame Material codiert wird. Die Kategorienbildung kann deduktiv, induktiv oder deduktiv-induktiv erfolgen. Die Analyse geschieht primär qualitativ, kann aber auch quantitativ-statistische Auswertungen integrieren; sie kann sowohl kategorienorientiert als auch fallorientiert erfolgen (Kuckartz & Rädiker 2022, S.39).

Der Analyseprozess der vorliegenden Arbeit orientiert sich an den von Kuckartz und Rädiker beschriebenen 7 Phasen der inhaltlich strukturierender qualitativer Inhaltsanalyse. Diese werden im Folgenden kurz skizziert, wobei auch wichtige Begriffe, wie „Kategorie“ oder „Kategoriensystem“ definiert werden:

#### 1) Initiierende Textarbeit - Schreiben von Memos

Erster Schritt jeder Auswertung qualitativer Daten sollte laut Kuckartz und Rädiker stets das Verstehen des subjektiven Sinns eines Textes sein. Dabei ist es notwendig sich auch den Entstehungskontext der Daten zu vergegenwärtigen. Fragen nach Interviewsettings und möglichen Erwartungen von Forschungsteilnehmenden können hier eine Rolle spielen. Im vorliegenden Fall beinhaltet diese Auseinandersetzung bezüglich des Interviewsettings vor allem eine Reflexion der Beziehung zwischen der Forscherin und den Forschungsteilnehmenden sowie dem persönlichen Bezug zum Forschungsgegenstand, was im folgenden Kapitel ausgeführt wird. Im Rahmen der initiierenden Textarbeit wurden die Interview Transkripte vollständig durchgelesen, mit dem Ziel ein Gesamtverständnis für den jeweiligen Text auf der Basis der Forschungsfragen zu entwickeln. Erste Auswertungsideen, relevante Themen oder Unklarheiten wurden in Form von Memos notiert (vgl. Kuckartz & Rädiker 2022, S.119ff.). Unter einem Memo werden die von den Forschenden während des Analyseprozesses festgehaltenen Gedanken, Ideen, Vermutungen, Hypothesen und Erkenntnisse verstanden (vgl. Kuckartz & Rädiker 2022, S.123). Kuckartz und Rädiker betonen das Schreiben von Memos als „integraler Bestandteil des gesamten Forschungsprozess“ (Kuckartz & Rädiker 2022, S.123).

#### 2) Hauptkategorien entwickeln - Deduktiv entwickeltes Kategoriensystem

Mittels Kategorien und Subkategorien wird bei der inhaltlich strukturierenden qualitativen Inhaltsanalyse eine inhaltliche Strukturierung der Daten erzeugt (vgl. Kuckartz & Rädiker 2022, S.133). Als wichtigste Bedingung für ein gutes Kategoriensystem nennen Kuckartz und Rädiker die enge Beziehung der Kategorien zu den Forschungsfragen, da die Kategorien schließlich dazu beitragen sollen, die formulierten Forschungsfragen zu formulieren (vgl. Kuckartz & Rädiker 2022, S.63). Die Hauptkategorien und einige Unterkategorien wurden in der vorliegenden Arbeit dementsprechend direkt aus den Teilfragen der Forschungsfrage abgeleitet. Neben den Forschungsfragen wurde auch der Interviewleitfaden für die deduktive Entwicklung der Kategorien herangezogen, da in diesen bereits zahlreiche Vorüberlegungen eingeflossen sind, die das Forschungsinteresse widerspiegeln (vgl. Kuckartz & Rädiker 2022, S.72). Es wurde zunächst ein deduktiv entwickeltes erstes Kategoriensystem erstellt. Als Kategoriensystem wird nach Kuckartz und Rädiker die „Gesamtheit aller Kategorien“ bezeichnet (Kuckartz & Rädiker 2022, S.61). In der vorliegenden Arbeit wurde das Kategoriensystem hierarchisch organisiert, das heißt es besteht aus verschiedenen über- und untergeordneten Ebenen, also Haupt- und Subkategorien (vgl. Kuckartz & Rädiker 2022, S.61f.).

### 3) Daten mit Hauptkategorien codieren und 4) Induktiv Subkategorien bilden

Als erster Codierprozess wurde das Datenmaterial sequenziell durchgegangen und den Textabschnitten wurden anhand des deduktiv entwickelten Kategoriensystems Kategorien zugewiesen (vgl. Kuckartz & Rädiker 2022, S.134). Der Codierprozess erfolgte mittels der Codiersoftware MAXQDA 2020. Schon während des ersten Codierprozesses wurde eine Ausdifferenzierung des zunächst erarbeiteten Kategoriensystems vorgenommen, d.h. es wurden zusätzlich induktiv Subkategorien anhand des Materials gebildet. Kategorien welche eine zentrale Bedeutung besitzen wurden außerdem durch eine Zusammenstellung aller mit dieser Kategorie codierten Textstellen einer weiteren Ausdifferenzierung unterzogen. Diese kann einerseits aus dem Bilden von weiteren Subkategorien bestehen, aber auch aus Systematisieren und gegebenenfalls Zusammenfassen von Subkategorien (vgl. Kuckartz & Rädiker 2022, S.138). Es entstand ein induktiv überarbeitetes Kategoriensystem, wodurch insgesamt von einer „deduktiv-induktive[n] Kategorienbildung“ gesprochen werden kann (Kuckartz & Rädiker 2022, S.102) (Anhang 6).

### 5) Daten mit Subkategorien codieren

Als nächster Schritt erfolgte ein zweiter Codierprozess, bei dem ein erneuter Durchlauf durch das Material erfolgte und das ausdifferenzierte Kategoriensystem angewandt wurde (vgl. Kuckartz & Rädiker 2022, S.142). Auffallend dabei war, dass ein Punkt erreicht

wurde, an dem kaum neue Kategorien gebildet wurden und auch nur noch wenige neue Kategorienzuordnungen erfolgten. Dadurch ist anzunehmen, dass eine gewisse „Sättigung“ erreicht wurde (Kuckartz & Rädiker, 2022, S.92).

06) Einfach und komplexe Analyse und 07) Ergebnisse verschriftlichen und Vorgehen dokumentieren

Die abschließende Analyse der Daten folgte als „Kategorienbasierte Analyse entlang der Hauptkategorien“ (Kuckartz & Rädiker 2022, S.148). Die Reihenfolge der auszuwertenden Kategorien orientierte sich an den Forschungsfragen und ist auch in den Kapiteln der Auswertung abgebildet. Ausgangspunkt dieser Kapitel war jeweils eine Zusammenstellung aller mit der jeweiligen Kategorie und Subkategorie codierten Textstellen. Teilweise wurden dabei Subkategorien neu zugeordnet und systematisiert (vgl. Kuckartz & Rädiker 2022, S.155). In Kapitel 8 werden die Auswertungsergebnisse resümiert sowie Handlungsempfehlungen- und Forderungen aufgestellt. Forschungslücken werden im Fazit aufgezeigt.

### **3.6 Reflexion der eigenen Rolle**

Im Sinne wissenschaftlicher Genauigkeit ist eine präzise Reflexion und Dokumentation der persönlichen Perspektiven der Forschenden ebenso wie deren Auswirkungen auf den Forschungsprozess und die Forschungsergebnisse von Bedeutung (vgl. Döring 2016, S.70). Hierfür ist die Nähe der Forschenden zum Forschungsthema fem. SB/SV zentral. Einerseits kann die persönliche Erfahrung der Interviewerin im Bereich feministischer SB als Ressource bezeichnet werden, die es ihr ermöglichte gezielte Nachfragen zu stellen. Andererseits verhinderte ein schnelles Verständnis des Gesagten seitens der Forschenden konkretisierende Nachfragen, welche für eine differenzierte Auswertung hilfreich gewesen wären (vgl. Döring 2016, S.69). Durch ihre Anstellung beim Anbieter des Kurses besteht ein direkter Bezug zum evaluierten Kurs und dessen Konzeption, was eine Identifikation mit den Zielen des evaluierten Kurses mit sich bringt. In der Interviewdurchführung sowie in der Auswertung der Ergebnisse wurde diese stetig reflektiert. Den Interviewten war die Tätigkeit der Forschenden als SB/SV Trainer\*in bewusst, sodass von der Forschenden ein Fokus auf Anzeichen sozialer Erwünschtheit gelegt wurden, um entsprechendem Verhalten im Interview entgegenzuwirken. Bei einem Interview ist von bei den Antworten eine gewisse soziale Erwünschtheit anzunehmen. Am Ende des Interviews äußerte Mika, dass Mika an der Befragung teilgenommen habe, um etwas Gutes zu tun, da Mikas Mutter ausgerichtet habe, es gäbe nicht genug Freiwillige.<sup>71</sup> Die Annahme, dass Mika das

---

71 Die Aussage der Mutter kam zustande, da sich die Forschende per Mail nach dem geäußerten Interesse einer Teilnahme am Interview gefragt hatte.

Interview gab, um etwas Gutes zu tun, führte dazu, dass manche Aussagen Mikas im Interview als sozial erwünscht bewertet wurden und daher nicht in die Auswertung einfließen. Bei der Auswertung des Pre-Tests mit Kira wurde berücksichtigt, dass die Forschende den Kurs, an dem Kira teilgenommen hatte (erster Kursdurchlauf) selbst angeleitet hatte. Es musste entsprechend bedacht werden, dass die Befragte durch das Interview ein direktes Feedback an die Kursleiterin gab. Es ist nicht auszuschließen, dass die Befragte der Forschenden positive Rückmeldung zum Kurs geben wollte und die Antworten entsprechend ausfielen. Dem ist jedoch entgegenzuhalten, dass Kira nach dem Interview erwähnte, sie habe sich frei gefühlt Kritik zu äußern.

Da es sich bei der Zielgruppe um Jugendliche im Alter von 14-18 handelte spielt der Altersunterschied zwischen Interviewten und Interviewerin ebenso eine Rolle. Dieser kann sich dahingehend auf das Interview auswirken, dass die Befragten versuchen erwachsen zu wirken und sich möglichst selbstsicher geben. Eine andere Wirkung ist Verunsicherung durch die mit Alter einhergehende Autoritätszuschreibung, welche Angst hervorrufen kann, etwas falsch zu machen. Beide Aspekte wurden bei der Auswertung der Interviews reflektiert.

### **3.7 Datenschutz und Forschungsethik**

Die Evaluation eines fem. SB/SV Kurses für jugendliche MINTA\* im Alter von 14-18 Jahren mittels qualitativer Interviews bringt spezifische forschungsethische Herausforderungen mit sich, die in der Planung und Durchführung der Forschung berücksichtigt werden müssen. In diesem Abschnitt werden die wesentlichen forschungsethischen Aspekte erörtert, die bei Interviews für eine qualitative Forschung zur Bewertung eines Selbstbehauptungskurses mit diesen Jugendlichen zu beachten sind.

Für die vorliegende Forschungsarbeit gelten die grundlegenden forschungsethischen Prinzipien „1. Freiwilligkeit und informierte Einwilligung, 2. Schutz vor Beeinträchtigung und Schädigung und 3. Anonymisierung und Vertraulichkeit der Daten“ (vgl. Döring 2016; S.123). Das Prinzip der Freiwilligkeit ist gewährleistet, da sich aus einer Nicht-Teilnahme am Interview keine Nachteile für die Befragten ergaben. Sie wurden eingeladen und ermutigt das Interview auch zur eigenen Reflexion zu nutzen, dabei jedoch nicht unter Druck gesetzt. Die Anreize, die für eine Teilnahme am Interview gesetzt wurden, werden als verhältnismäßig eingeschätzt (siehe Kapitel Zugang zum Feld) (vgl. Döring 2016, S.124, 127). Eine Besonderheit dieser Forschung besteht darin, dass es sich bei den Interviewten um Minderjährige handelt und sich daher die Frage der „Einwilligungsfähigkeit“ stellt (vgl. Döring 2016, S.124). Die Forschende schreibt den TN,

die alle über 14 Jahre alt sind, bzgl. der informierten Einwilligung in das Interview, eine Urteilsfähigkeit zu. Auf eine Einwilligung durch die Sorgeberechtigten wurde aus diesem Grund verzichtet. Die Inhalte der Befragung beziehen sich ausschließlich auf die Lebenswelt der Befragten und erfordern keine Kompetenzen, die über die Artikulation der eigenen Gedanken und Gefühle hinausgehen. Die Einwilligungserklärung zur Interviewdurchführung (Anhang 6) sowie die Informationen über die Erhebung und Verarbeitung der personenbezogenen Daten (Anhang 2), wurden den TN vor Beginn des Interviews in einer einfachen Sprache erläutert. Zum Schutz der Privatsphäre der Teilnehmenden wurden die Interviews an einem Ort durchgeführt, den die Forschende für die TN als sicher empfunden hat. Das Büro des Vereins ist nicht einsehbar und aufgrund der Nähe zu zum Durchführungsort des evaluierten Kurses örtlich vertraut. Zudem wurde den TN versichert, dass die Gespräche vertraulich behandelt werden und ihre Aussagen nicht an die Trainer\*innen des Kurses weitergegeben werden. Letztere werden jedoch Zugriff auf die Forschungsarbeit mit anonymisierten Zitaten der Befragten haben und könnten daraus ableiten, wem die Aussagen zuzuordnen sind. Dies wird bzgl. der vorliegenden Forschung als unbedenklich eingeschätzt, da keine persönlichen Kontakte zwischen Trainer\*innen und TN fortbestehen (vgl. Döring 2016, S.124). Als letzter Aspekt wurde der Schutz vor Beeinträchtigung und Schädigung aufgrund der Thematisierung belastender Erfahrungen im Interview reflektiert. Selbstbehauptungskurse können traumatische Erfahrungen und emotionale Reaktionen hervorrufen, für denen es seitens der Forschenden einen sensiblen Umgang benötigt. Laut Döring (2016) kann die Forschung zu Themen, die zu emotionalen Belastungen führen, welche mit den „üblichen Befindlichkeitsschwankungen im Alltag“ zu vergleichen sind als „Minimal-Risk-Forschung“ bezeichnet werden (Döring 2016, S.127). Da sie Befragten in ihrer Lebenswelt ebenso mit ihren Gewalterfahrungen konfrontiert werden können und sie im Falle einer Re-Traumatisierung im Alltag ggf. weniger Unterstützung erfahren würden, als in der Interviewsituation, wurde die Arbeit als Minimal-Risk-Forschung eingestuft. Da jedoch nicht ausgeschlossen werden konnte, dass Befragte von Gewalterfahrungen berichten und dies zu einer akuten Belastung in der Interviewsituation führen kann, hielt die Forschende für diese Fall geeignete Informationen über Telefon-Hotlines und Beratungsstellen als Unterstützungsangebote bereit (vgl. Döring 2016, S.127).

#### **4 Ergebnisdarstellung**

In diesem Kapitel werden die aus dem Material gewonnenen Ergebnisse vorgestellt. Wie in Kapitel Auswertungsmethode beschrieben, orientiert sich die Analyse der Hauptkategorien

an den Forschungsfragen, was sich in der Präsentation der Analyseergebnisse widerspiegelt. In Kapitel Empowerment geht es um selbstermächtigende Erfahrungen der TN im KurS. Daran anschließend wird in Kapitel Gewaltverständnis der Frage nachgegangen, wie sich das Gewaltverständnis der TN verändert hat. Kapitel (Er)Kenntnistransfer in die eigene Lebenswelt stellt die Übertragung erworbener Fähigkeiten in den Alltag der TN dar und Kapitel Körperwahrnehmung, Körpererleben und Körperbil widmet sich abschließend dem Verhältnis der TN zu ihrem Körper.

## **4.1 Empowerment**

In diesem Auswertungsteil werden die empowernden Prozesse der TN während des evaluierten Kurses dargestellt. Im Sinne der Beantwortung der Forschungsfrage, wie diese Prozesse im Kurs erfahrbar gemacht werden konnten, strukturiert sich das Kapitel nach den induktiv erstellten Unterkategorien Selbstwahrnehmung & Ich-Bezug (4.1.1), Denkmuster durchbrechen und (4.1.2) Handlungsmuster durchbrechen (4.1.3).

### **4.1.1 Selbstwahrnehmung & Ich-Bezug**

Bei der Auswertung der Interviews stellt sich der Bezug auf sich selbst als grundlegend für empowernde Prozesse heraus. Im Folgenden wird daher dargestellt, inwiefern dieser Ich-Bezug im Kurs für die TN erfahrbar wurde.

In den Interviews zeigt sich, dass es für einige Teilnehmende eine neue und positive Erfahrung war, den Fokus auf die eigenen Gefühle, Stimmungen, Wahrnehmungen und Erfahrungen zu richten. Die Gestaltung des Beginns der Kurseinheiten wurde hierbei generell als positiv hervorgehoben. Ronja beschreibt den Tag des Kurses wie folgt:

[D]er Tag in der Woche, wo ich echt mal so ruhig werden kann, und mich beruhigen kann, [...] wenn das anfängt, die Zeit, dann kann ich mich echt mal beruhigen und diesen Stress in der Schule einfach hinter mir lassen. Ich fand das gut. (R: 18)

Das anfängliche „Runterkommen“ (R: 36) und „Ankommen“ (R: 42) ist für Ronja wichtig, um „sich erst mal so wirklich darauf ein[zulassen“ (R: 42). Auch Luna nimmt Bezug auf den Kurseinstieg und erwähnt die Pronomenrunden, welche für sie „ein bisschen neu“ (A+L: 98) waren, da das in anderen Vorstellungsrunden „nicht so typisch“ (A+L: 98) sei. Sie fand diese Runden jedoch „eigentlich sehr angenehm“ (A+L: 98). Sie betont insgesamt, dass sie es gut fand, während des Kurses selbst für sich entscheiden zu können, ohne dafür beurteilt zu werden:

das war dann generell, war der ganze Kurs über die ganze Zeit so, es geht um dich, du kannst entscheiden was du machst, du kannst auch Pausen machen und die ganze Zeit dieses offene so, wir respektieren uns gegenseitig. Es waren auch nie irgendwelche bewertenden Sachen in irgendeiner Form und das fand ich sehr angenehm eigentlich (A+L: 98)

Die von Luna positiv aufgegriffene Selbstbestimmung während des Kurses, stellt in fem. SB/SV ein zentrales Moment dar, das Selbstermächtigung für TN direkt erfahrbar macht. Auch Mika erzählt davon bei einer Übung nicht mitgemacht zu haben. „Ich weiß nicht wieso, aber die Übung hat sich irgendwie nicht richtig für mich angefühlt“ (M: 54). Schließlich sei es jedoch gut gewesen „[s]elbst zu entscheiden, was man genau macht“ (M: 62). Ebenso positiv hebt Mika die „entspannende[n] Atemübungen am Anfang und am Schluss“ (M: 48) hervor. „Die waren auch sehr schön“ (M: 48), sagt Mika. Während andere TN in Bezug auf Selbstwahrnehmung die Anfangs-, End- und Austauschrunden erwähnten, stehen bei Mika Methoden ohne Interaktion mit anderen im Fokus, bei denen Mika nur mit sich war. Im Interview war eine der ersten Schilderungen des Kursinhaltes: „auf den Boden legen und dann so eine Traumreise“ (M: 246), „das war richtig toll“ (M: 248). Mika konnte diesen Moment im Kurs genießen. „Das war toll, mit so Musik, das war schön“ (M: 250), „[d]as war entspannend“ (M: 252). Wie Mika beschreibt, haben Traumreisen einen entspannenden Effekt, was sich positiv auf die Stimmung auswirken kann. Diese wiederum beeinflusst das Denken über sich selbst, wie Mika kurz zuvor im Interview bestätigt: „Wenn ich mich sehr glücklich fühle, fühle ich mich auch viel mutiger und selbstsicherer, als wenn ich traurig bin oder so. Dann fühl ich mich halt gleich verletzlicher oder so“ (M: 227). Dies unterstreicht die Bedeutung bestärkender Erfahrungen in Kursen fem. SB/SV, die durch verschiedene Übungen und Zugänge ermöglicht werden können.

Ein weiteres, durch die TN benanntes Thema, war das ehrliche Sprechen über die eigenen Gefühle und Stimmungen. Kira und Amanda hoben im Interview hervor, dass dies etwas sei, das im Alltag oft keinen Raum habe oder unerwünscht sei. Die Frage „Wie geht es dir?“ bezeichnet Kira bspw. als „Höflichkeitsfloskel“, denn

[...] keinen juckt es oder bzw. wenn es dich juckt, bist du so erzogen, dass du sagst ‚Gut‘. Und es ist halt zum Beispiel auch im Kurs gut, dass man sagen konnte: ‚Ja, mir geht es heute eben nicht so gut‘. (K: 121)

Amanda beschreibt, dass sie seit dem Kurs besser wahrnehme, wie sie sich fühle.

[...] dass man so auf sich selbst hört, und das verdrängt man halt doch im Alltag relativ oft und dass ich dann besser auch merke, okay, in der Situation fühl ich mich jetzt so und so, das kommt vielleicht daher. (A+L: 117)

Das Angebot, im Kurs mit allen Gefühlen da zu sein, wurde von den meisten TN als Erfahrungsraum angenommen und in den Interviews wertschätzend beurteilt. TN nutzten diesen Raum zur persönlichen Reflexion und wurden sich darin über persönliche Grenzen bewusst, wie sich in Kiras Beispiel zeigt.



[D]ass ich mich selbst jetzt noch ein bisschen besser kenne, muss ich schon sagen, weil man sich ja so alltäglich keine Gedanken über solche Sachen macht wie: Wo ist jetzt meine Grenze? Wo möchte ich diese Grenze ziehen? (K: 125)

Im Kurs wurde ihr dadurch klar, dass ihr Vater und dessen Freundin in politischen Diskussionen<sup>72</sup> immer wieder ihre Grenzen überschreiten, da sie sie unter Druck setzen wenn sie sich aufgrund von Unbehagen der Diskussion entziehen wolle.

[...] habe aber gemerkt, dass es mir zwischendrin zu blöd wurde, ich einfach nicht mehr wollte [...] dann wurde das aber auch nicht so akzeptiert, dann habe ich das Argument bekommen von, ich bin ja erwachsen, fast, und ich muss argumentieren. Ja, schwierig. (K: 85)

Kira beschreibt, dass es ihr gut tat Erfahrungen innerhalb des Kurses, sowie im Interview, teilen zu können und sich dabei bewusst zu werden, dass sie zukünftig einen anderen und selbstbestimmteren Umgang damit finden wolle. „[U]nd dass man selbst gemerkt hat, dass man das und das daran ändern möchte“ (K: 121). Für Kira war das Sprechen ein guter Weg für persönliche Reflexion und Bewusstwerdung von Situationen und Beziehungen.

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass die Teilnehmenden von einer erhöhten Selbstwahrnehmung berichten und diese in Verbindung bringen mit der Fähigkeit, ihre eigenen Bedürfnisse und Grenzen zu erkennen. Diese zwei Aspekte bilden die Grundlage für den Prozess der Selbstermächtigung und damit auch für feministische Selbstbehauptung.

#### **4.1.2 Denkmuster durchbrechen - Ein ‚Nein‘ braucht keinen Grund**

Einen weiteren zentralen Aspekt für empowernde Erfahrungen stellt das Brechen mit verinnerlichten Denkmustern dar. Diese Subkategorie bildet die Grundlage der folgenden Auswertung.

Alle Interviewten schilderten die Erkenntnis, dass sie zum einen eine persönliche Grenze nicht begründen und erklären müssen und zum anderen, dass sie für eine gezogene Grenze kein schlechtes Gewissen haben müssen, als befreiend und bestärkend. Mika schilderte im Interview eine Situation, die exemplarisch dafür ist, wie die Annahme, man müsse eine Ablehnung oder Zurückweisung immer begründen, entstehe.

Er wollte fragen, also wollte wissen, warum ich mich nicht mit ihm treffen will und ich so ‚ich weiß es nicht‘, (unverständlich) er so ‚ja, gut, dafür braucht man schon einen Grund‘. Er wollte irgendwas Spezifisches von mir. Und ich so ‚ne‘ und er so ‚wieso nicht?‘ und ich so ‚ich weiß nicht (...) es fühlt sich nicht richtig an‘ und er so ‚wieso fühlt sich das nicht richtig an?‘ und dann so Endlosschleife. (M: 40)

---

72 Es handele sich dabei überwiegend um Diskussionen über Feminismus, Sexismus und Rassismus, in denen Kira die Position ihres Vaters und seiner Freundin als „leicht rassistisch“ (K: 81) wahrnehme und in denen diese einen vermeintlichen Sexismus gegenüber Männern problematisieren würden (vgl. K: 81).

Wie sich in den Interviews zeigte, stellt dies ein Denkmuster aller TN dar. Auf unterschiedliche Weisen kamen sie im Kurs zu der Erkenntnis, dass ein ‚Nein‘ für sich stehe und somit ausreichend sei, wodurch sie das Denkmuster durchbrechen konnten. Für den Umgang mit solchen Situation habe Mika im Kurs gelernt,

dass die Gefühle der anderen, wenn du sie verletzt, dass das nicht absichtlich war und es eigentlich nicht deine Schuld ist, wenn die Person verletzt ist, von dem, was du gemacht hast, von deiner Abweisung. (M: 44)

Das Zitat verdeutlicht, dass Mika sich bisher für gezogene Grenzen schuldig gefühlt hat, was eine Verantwortungsübernahme darstellt. Mit der Erkenntnis, dass das „nicht deine Schuld ist“ (M: 44), befreit sich Mika von diesem Verantwortungsgefühl und legt die Grundlage dafür, die eigenen Bedürfnisse ernst zu nehmen und nicht hinter die anderer zu stellen. Mit dem Begriff der „Schuld“ im Kontext emotionaler Zurückweisung konkretisiert Mika, was Kira als sich „schlecht fühlen“ (K: 125) und „schlechtes Gewissen“ (K: 125) beschreibt: „ich habe jetzt gelernt, es ist auch okay, da eine Grenze zu ziehen, ohne dass ich mich auch schlecht fühlen muss oder ein schlechtes Gewissen haben muss“ (K: 125). Anknüpfend an die gestärkte Wahrnehmung eigener Bedürfnisse beschreiben Mika und Kira, wie sie sich nach dem Kurs trauen Grenzen aufzuzeigen, da sie erkannt haben, dass diese eine Berechtigung haben. Kira berichtet, dass es ihr nicht immer leicht gefallen sei, zu sich zu stehen und entsprechend der eigenen Überzeugungen zu handeln. „Und dann tust du oder sagst da manchmal Dinge, die deiner Meinung nicht unbedingt entsprechen, nur weil du, ja nicht direkt Angst hast, aber dich dann unwohl fühlen könntest“ (K: 147). Dies habe sich durch den Kurs jedoch geändert.

Und (...) ja, wenn ich jetzt sage, ich bin Feministin oder ich mache, ich verstecke das nicht mehr - so rum - und fange jetzt nicht an, wenn der Typ irgendwie dumme Sprüche lässt, dann mach ich nicht ‚Ahaha jaaa‘ (imitiert übertrieben pipsige Stimme), sondern dann sag ich halt, dass ich in der Hinsicht nicht denke und, dass man, das ist halt auch klarer geworden, so im Laufe des Kurses, dass man seine Meinung zu seiner Meinung - also ich stehe zu meiner Meinung, aber dass man sich halt auch nicht schämen sollte dafür. (K: 147)

Für Amanda wurde in der Ja-Nein-Übung, in der geübt wird ausdrucksstark ‚nein‘ zu sagen, erlebbar, dass sie ihre Grenzen nicht begründen muss.: „Und es hat auch so irgendwie gestärkt, dass man wieder so sich bewusst gemacht hat, das reicht auch manchmal einfach ‚nein‘ zu sagen, man muss da nicht irgendwie noch eine Erklärung oder Rechtfertigung dranhängen“ (A+L: 47). Auch Ronja fand es „sehr gut, dass man da wirklich lernt, dass es, irgendwann gibt die Person auch auf, wenn man bei ‚nein‘ bleibt und dass man das auch nicht begründen muss, warum man das nicht will“ (R: 66).

Auch Luna hat für sich im Kurs den verinnerlichten Mechanismus aufgedeckt, der belastende Gefühle hervorruft, wenn sie gegenüber anderen eine Grenze zieht. Sie wolle

zukünftig ‚nein‘ sagen, auch wenn „die andere Person das dann doof findet oder negativ bewertet“ oder es „nicht den Erwartungen entspricht“ (A+L: 67). Sie möchte „nicht so viel für andere [...] tun, weil die das wollen“ (A+L: 67). Vielmehr nehme sie sich vor, „darauf zu achten“ (A+L: 67), was sie selbst wolle. Als es darum geht, ob sie Strategien im Umgang mit Grenzverletzungen hat, sagt sie, „ich glaube, dass ich die Theorie auf jeden Fall hätte. Für mich scheitert es meistens nur an der Praxis“ (A+L: 181). Auf Nachfrage konkretisiert sie: „ich glaube, dass man gegen Schuldgefühle generell nichts tun kann, man kann nur lernen mit ihnen umzugehen“ (A+L: 183). Luna drückt darin aus, dass sie der Meinung ist, dass Schuldgefühle nicht vermieden oder beseitigt werden können, es aber wichtig sei, zu lernen, sie zu bewältigen.

Ronja sagt, sie „habe das Gefühl mehr selbstbewusst zu sein, [...] und mehr auch [ihre] Meinung sagen zu können“ (R: 104). Ähnlich wie Kira, sagt auch sie, sie könne sich jetzt besser davon abgrenzen, wie andere (in dem Fall geht es um ihre ehemals beste Freundin) über sie denken. „[E]s kann mir auch egal sein, wie sie jetzt über mich denkt“ (R: 90).

Die aufgeführten Beispiele zeigen, dass Gefühle von Scham, Schuld und einem schlechten Gewissen MINTA\* darin hemmen Grenzen aufzuzeigen, um ihren Bedürfnissen Raum zu geben bzw. Grenzüberschreitungen zu verhindern. Das Bewusstsein über die Legitimität ihrer persönlichen Grenzen und darüber, dass diese nicht hinterfragt werden sollten sowie die Erkenntnis, dass sie sich nicht schlecht fühlen müssen, wenn sie ihre Grenzen ziehen, stellt bei allen Interviewten eine Veränderung verinnerlichter Denkmuster dar.

### **4.1.3 Handlungsmuster durchbrechen**

Neben dem Erkennen verinnerlichter Denkmuster, schildern die Interviewten Erfahrungen im Kurs, bei denen sie mit Handlungsmustern brachen. Die folgenden Beispiele der Teilnehmenden veranschaulichen welche Verhaltensmuster durchbrochen und welche neuen Strategien sich angeeignet wurden.

Kiras Erwartung an den Kurs war, sich von einem persönlichen Handlungsmuster frei zu machen. Sie erzählte im Interview, dass sie sich erhofft habe, einen selbstbewussteren Umgang mit verunsichernden Situationen zu finden, um diese nicht mehr vermeiden zu müssen.

[...] wenn ich jetzt zum Beispiel alleine in der Bahn bin oder so die Straße runter laufe oder so, dann, dass ich Panik bekomme im Prinzip und ja dann halt mehr flüchte. Und irgendwie will ich das halt unterbinden, dass ich keine Flucht mehr machen muss, weil es natürlich auch viele Situationen sind, die eigentlich vielleicht nicht so schlimm sind, aber dadurch, dass sich mein Inneres dann so hochpusht, werde ich halt noch unsicherer. Und das wollte ich halt so ein bisschen stützen, dass ich weiß, okay, selbst wenn jetzt was kommt, kann ich mich verteidigen und ich habe jetzt nicht das Bedürfnis, direkt loszurennen. (K: 30)

Kira will einschränkendes Vermeidungsverhalten ablegen und „neutraler reagieren“ (Kira: 32), ohne, dass „direkt so ein Fluchtinstinkt kommt“ (K: 32). Aus dem Spiel Feuerball und dem anschließenden Austausch konnte sie für sich eine Strategie für solche Situationen ableiten: „Ja, das mit dem, mit dem ‚Hilfe‘, stimmt, mit dem aktiv Leute ansprechen, zu sagen, sie sollen helfen“ (K: 36). Sie sagt, „man weiß aus Erzählungen oder irgendwelchen Zeitungsartikeln, dass Leute nicht geholfen haben“ (K: 36), jetzt habe sie jedoch „mehr Sicherheit“ (K: 36), weil sie wisse, „okay, es macht schon Sinn, wenn du die Leute halt direkt ansprichst und anguckst“ (K: 36). Vermeintlich unbeteiligte Personen um Hilfe zu bitten sowie die übergriffige Person offensiv mit ihrem Verhalten zu konfrontieren und die Aufmerksamkeit anderer darauf zu lenken, bricht mit erwarteten Verhaltensmustern von Zurückhaltung, Beschämung und Verunsicherung und irritiert dadurch die übergriffige Person.

Des Weiteren machte Kira bestärkende Erfahrungen in der Übung Diese Matte gehört mir. Sie erklärt, wie sie ihre Partner\*in von ihrer Matte ferngehalten habe. Sie habe versucht sie „quasi mit meiner Körperhaltung, meiner Körpersprache wegzuschieben, was auch ganz gut geklappt hat“ (K: 133). Das positive Feedback der Übungspartner\*in habe ihr gezeigt, dass ihre Strategie effektiv sei, was Kira selbst „in der Situation gar nicht so aufgefallen“ sei (K: 133). Als sie dann jedoch darüber nachgedacht habe, hätte sie registriert, dass sie „mehr auf sie zugegangen“ (K: 133) sei, „um sie loszuwerden“ (K: 133). Kira wurde durch den Austausch im Rahmen der Übung bewusst, dass sie offensiv handelt und einschüchtern wirkt, wenn sie in der Rolle ist, sich zu verteidigen. Sie erzählt, dass sie in dieser Reflexion festgestellt habe, dass ihre Haltung „bulliger“ (K: 135) werde, wenn sie sich unsicher fühle. Ihre Körperhaltung bewusst einzusetzen, um andere Personen in unangenehmen Situationen abzuschrecken, stellt eine bereits vorhandene selbstbehauptende Fähigkeit dar, die ihr im Kurs bewusst wurde. Vor dem Kurs habe sie diese jedoch nicht eingesetzt, da sie das „zu männlich fand“ (K: 139). Jetzt habe Kira jedoch gemerkt, „dass das ja auch was bringt [...] in die positive Richtung“ (K: 139), da sie damit Leute „abschrecke“ (K: 139). „Und seitdem, ja, setze ich das so halt auch öfter ein“ (K: 139). Kiras Handlungsmuster beinhaltete demzufolge eine als weiblich\* wahrgenommene Körperhaltung und Bewegung, die sie nun situativ bewusst aufbricht, um sich sicherer zu fühlen, da sie um die Wirkung ihrer Haltung wisse (siehe auch Kapitel Auswertung Körper).

Auf die Frage, ob sie sich eine bestimmte Strategie angeeignet habe, sagte Amanda, sie wisse nicht, was ihre Strategie sei, ihr sei jedoch „aufgefallen, dass sehr viel einfach die Art und Weise, wie man etwas sagt“ (A+L: 64) sei und dass eine selbstbewusste Körpersprache sehr einschüchternd sein könne. Das habe sie in der Verfolgungs-Übung

erkannt, als ihr bewusst wurde, wie ausdrucksstark und wirkungsvoll ihr Blick sein könne.

Amanda beschreibt, wie sie in der Übung ausprobiert hat,

[...] der Verfolgerin einfach in die Augen zu starren, so den Blickkontakt zu halten und irgendwann hat sie sich abgewendet, weil sie das halt so, ja den so, nach keine Ahnung, 30 Sekunden, nicht mehr halten konnte. Ja, das habe ich mir so mitgenommen. (A: 66)

Auch Ronjas Erkenntnis, „dass man einfach nicht aus Höflichkeit oder so nachgeben muss und auch nicht begründen muss, warum man jetzt irgendwas nicht will“ (R: 76), stellt einen Bruch mit einem verinnerlichten Handlungsmuster dar. Dieses resultiert aus dem oben erwähnten Denkmuster, aus Höflichkeit niemanden zurückweisen zu wollen. Sowohl das Suchen und (Aus-) Halten von Blickkontakt, als auch eine selbstbewusste, raumgreifende Körperhaltung und der bewusste Einsatz von Stimme, sind Verhaltensweisen, die mit verinnerlichten Handlungsmustern der MINTA\* brechen.

Der Einsatz von Selbstverteidigungstechniken ist eine weitere Strategie die in die Subkategorie Handlungsmuster durchbrechen fällt: „ich glaube, das sind so Dinge, mit denen Personen gar nicht rechnen“, sagt Mika (256). Auch für Kira war das eine Erkenntnis im KurS., „Die Person, die angreift, geht ja davon aus, dass du dich nicht wehren kannst, deswegen greift sie ja dich an“ (K: 71). Daraus schlussfolgert sie: „dass es vor allem auch darum geht, wenn die Person in Schock ist, verweilt sie vielleicht auch oder lässt mich dann vielleicht sogar in Ruhe, weil sie gemerkt hat, ‚Wow, die kann sich verteidigen““ (K: 113). Kira bezieht sich mit ihrer Aussage auf den sogenannten Schockmoment, der in SV eingesetzt wird um sich von der angreifenden Person entfernen zu können. Wie die Zitate zeigen, stellt dieser Moment ebenso einen Bruch mit dem erwarteten Handlungsmuster des passiven Opfers dar. Sie sagt, es habe ihr gut getan, nochmal zu hören, „dass es ja nicht darum geht, die Person jetzt direkt zu verletzen, sondern erst mal so leicht außer Gefecht zu setzen“ (K: 71), da ihr bisheriges Bild von Selbstverteidigung eines gewesen sei, indem sie die Person „wenigstens bewusstlos“ (K: 71) kriegen müsse. Sie müsse sich immer ins Gedächtnis rufen, „Du bist eine Frau. Wenn die Person dich angreift, geht sie davon aus, du kannst dich nicht wehren, egal ob das so ist oder nicht“ (K: 71). Diese Erkenntnis senke ihre Hemmschwelle sich zur Wehr zu setzen, da das Ziel, dass sie damit erreichen wolle, für sie damit realisierbarer werde. Das laute Schreien, als eine der trainierten Schocktechniken, führte Kira vor Augen, dass sie diese Fähigkeit bereits besitzt. Denn sonst „hat man halt die Angst, dass man in der Situation keinen Ton rauskriegt, was es dann natürlich wieder nicht besser macht, psychisch gesehen“ (K: 34). Sie habe es deswegen gut gefunden, dass sie „so einen Schrei mal geübt haben“ (K: 34), „dass du gucken konntest, wie laut du halt eigentlich wirklich bist“ (K:

171). Auch Ronja erzählt, dass sie im Kurs das erste Mal so laut geschrien habe. „Da war es mir das erste Mal wirklich bewusst, dass ich sage, ich schreie jetzt. Das war davor halt noch nie so“ (R: 132). Ihr habe das die Gewissheit gegeben, sich im Notfall verteidigen zu können. „[W]enn man sich darauf einlässt und es wirklich so richtig macht, dann fand ich schon, dass es einem auch was bringt oder zeigt, dass man auch laut sein kann, wenn man muss oder will“ (R: 132). Kira und Ronja konnten auf diese Weise Kompetenzen entdecken, die bereits in ihnen stecken und die sie nur aktivieren müssen. Für Kira sei es zudem hilfreich gewesen, sich Wissen um „Körperteile“ und „Körperregionen [...] einzuprägen“ (K: 34). Denn zu wissen, „wo schlage ich hin“ (K: 113) und an sich selbst auszuprobieren und „irgendwie zu sagen, ‚Okay, wenn ich da jetzt drücke oder da jetzt drücke, tut das schon ganz schön weh‘ [...] dann kannst [du] besser einschätzen, wo du hinschlägst oder trittst“ (K: 113).

Die aufgeführten Beispiele haben gezeigt wie die TN durch Blickkontakt, Körpersprache, Stimmeinsatz, die direkte Ansprache Dritter oder durch den Einsatz sogenannter Schocktechniken mit ihren verinnerlichten Handlungsmustern gebrochen haben bzw. brechen wollen, sollten sie in eine Situation gelangen, die dies erfordert. Ebenso wurde ersichtlich, dass all diese neuen Handlungsmuster, mit gesellschaftlichen Erwartungen an MINTA\* brechen.

Die Auswertung der Interviews hat gezeigt, dass Selbstwahrnehmung eine Grundlage für das Erkennen von Bedürfnissen und Grenzen darstellt, die für fem. SB/SV elementar ist. Das Brechen mit verinnerlichten Denkmustern, insbesondere die Erkenntnis, dass ein "Nein" ohne Begründung ausreichend ist und kein schlechtes Gewissen verursachen sollte, stellt zudem eine Erfahrung dar, der eine selbstermächtigende Wirkung zugesprochen werden kann. Dies äußert sich in der Annahme und Priorisierung eigener Bedürfnisse sowie selbstbewusster Meinungsäußerung. Ebenso wurde belegt, dass die Interviewten im Kurs durch verschiedene Übungen und Kurseinheiten in der Lage waren, verinnerlichte Handlungsmuster zu durchbrechen und neue Strategien zu entwickeln, um selbstbewusster und selbstsicherer in herausfordernden Situationen zu agieren, wobei diese neuen Handlungsmuster oft mit gesellschaftlichen Erwartungen an MINTA\* brachen.

## **4.2 Gewaltverständnis**

Ziel fem. SB/SV Kurse ist es, ein differenziertes Wissen über geschlechtsspezifische Gewalt zu vermitteln, diese für TN in ihren verschiedenen Formen sichtbar sowie ihre Auswirkungen auf individueller Ebene begreifbar zu machen. Ebenso soll sexualisierte

Gewalt<sup>73</sup> als eine Form geschlechtsspezifischer Gewalt thematisiert und enttabuisiert werden. Im Folgenden wird ausgewertet, inwieweit diese Anliegen im evaluierten Kurs realisiert werden konnten. Hierbei wird zu Beginn auf ein allgemein erweitertes Gewaltverständnis eingegangen (Gew. 1), woraufhin die Thematisierung geschlechtsspezifischer Gewalt (Gew. 2) und abschließend die Thematisierung (sexualisierter) Gewalt im sozialen Nahraum Erwähnung findet (Gew. 3).

#### **4.2.1 Erweiterung des Gewaltverständnisses**

Im kommenden Abschnitt wird dargestellt, inwiefern und wodurch sich das allgemeine Gewaltverständnis der TN im Kurs erweitert hat.

Durch die Methode des Gewaltstrahls reflektierten Amanda und Luna, dass Gewalt von verschiedenen Personen sehr unterschiedlich wahrgenommen und definiert wird. Das in der Methode angebrachte Beispiel, mit dem PKW mit 100km/h durch eine 30-er Zone zu fahren, betrachte Amanda nicht als Gewalt. Es sei „halt gefährlich und Risiko und so“ (A+L: 86). Als ein weiteres Beispiel nennt Luna, dass ein Junge die Chatnachrichten auf dem Handy seiner Freundin liest, was sie persönlich „eigentlich nicht so schlimm“ (A+L: 87) fände und als „nicht so gewaltvoll wahrgenommen“ (A+L: 87) habe. „[A]ber andere Personen aus dem Kurs hatten das als sehr stark, gewaltvoll oder schlimm eingeschätzt, für sich selbst“, (A+L: 87) sagt sie. Luna fand das „interessant“ (A+L: 87) und es habe sie „angeregt darüber nachzudenken“ (A+L: 87) und sich „dem bewusster zu werden [...], dass andere Personen andere Sachen schlimmer finden [...] oder auch andersherum“ (A+L: 87).<sup>74</sup> Luna erlebt während der Übungen die Diversität persönlicher Grenzen und Wahrnehmungen und akzeptiert sie, ohne die Verschiedenheit dieser Empfindungen zu bewerten. Amanda schließt sich ihrer Schwester an. Ihr sei aufgefallen, „dass alle das so verschieden für sich wahrnehmen und man das auch so respektieren sollte“ (A+L: 90). Für Luna führt diese Einstellung zur Reflexion eigener Verhaltensweisen: „Und ich glaube, inzwischen achte ich mehr darauf, was ich sage oder so was ich tue, also mehr mit diesem, die andere Person findet das vielleicht schlimmer als ich“ (A+L: 87). In den Aussagen wird deutlich, dass nicht nur eigene Gewalterfahrungen, sondern auch eigenes gewaltsames, grenzverletzendes oder diskriminierendes Verhalten als solches erkannt wird. Die Gleichzeitigkeit von Verletzlichkeit und eigenem verletzendem Verhalten wird darin ebenso bewusst.

---

73 Die Verwendung des Begriffs *sexualisierte Gewalt* bezieht sich nicht auf eine strafrechtliche Definition. Vielmehr steht das subjektive Erleben der Betroffenen im Fokus der Auswertung.

74 Inwiefern die Geschlechtsidentität in diesem Beispiel eine Rolle für jene spielte, die das Verhalten gewaltvoll fanden, bleibt offen.

Laut den folgenden Aussagen, hat Mika im Kurs reflektiert, dass „psychische Gewalt“ (M: 143) für die betroffene Person „richtig gefährlich werden kann“ (M: 143). Mika berichtet, in der Schule selbst „ausgegrenzt“ (M: 149) worden zu sein, was eine „schlimme Zeit“ (M: 149) gewesen sei.<sup>75</sup> Mika habe sich das verletzende Verhalten der Mitschüler\*innen damals mit Antipathie erklärt: „Ich dachte, die mögen mich einfach nur nicht“ (M: 153).

Ronja greift ebenfalls das Thema „Mobbing“ (R: 78) auf, und sagt, sie habe es gut gefunden, mehr darüber zu erfahren. Wie sich in Kapitel zu Erkenntnistransfer zeigt, reflektierte sie daraufhin ihr eigenes Verhalten gegenüber einer Mitschülerin. Auf die Frage, ob sie durch den Kurs auch das Verhalten anderer als gewaltsam erkenne, erklärt sie, das Verhalten ihrer ehemals besten Freundin ihr und anderen gegenüber sei „schon irgendeine Form davon“ (R: 80), da die Freundin „die Meinung oder auch die anderen Personen unterdrückt“ (R: 80) habe oder sie es „nicht akzeptieren konnte, wenn die [anderen] (Anm. d. Verf.) einer anderen Meinung waren“ (R: 80). Ronja berichtet im Interview, dass sie diese Freund\*innenschaft mittlerweile beendet hat und es ihr seitdem besser gehe<sup>76</sup>. „Ich fühle mich seitdem mehr wie ich“ (R:34), sagt sie. Zudem habe sie nicht mehr das Gefühl die Meinung ihrer Freundin „kopieren“ (R: 34) zu müssen. Ihre Erfahrungen innerhalb dieser Freund\*innenschaft habe sie „[i]mmer so ein bisschen“ (R: 24) und vor allem in „Gruppenarbeiten“ (R: 24) im Kurs eingebracht, jedoch „nicht direkt“ (R: 24), sondern sie habe die Fragen auf ihr „Problem z.B. ein bisschen bezogen“ (R: 24). Ronja hat zu keinem Moment im Kurs die Geschichte ihrer Freund\*innenschaft bzw. wie sie diese beendet hat, geteilt. Auf eine subtile Art konnte sie dennoch in kleineren Settings ihre Erfahrungen teilen und verarbeiten.

Im Interview erwähnt Ronja zudem das Beispiel einer anderen teilnehmenden Person, deren Erfahrungen sie auch gewaltsam empfinde. Sie hätte sich gerne mehr damit beschäftigt, „wie es in Familien ist, wenn da die Eltern z.B. nicht akzeptieren wollen, dass du deine Sexualität ändern willst oder so was“ (R: 100). Es ist davon auszugehen, dass Ronja Geschlechtsidentität oder sexuelle Orientierung meint, wenn sie von „Sexualität“ spricht. Welche Kenntnisse Ronja selbst zu diesen Themen hat, ist unklar. „[W]ir hatten ja auch viele so Sachen behandelt wie Sexualität oder auch so Gewalt, wie Leute das nicht verstehen oder nicht akzeptieren wollen oder so, und da hatte ich eigentlich auch schon immer so die Sicht, wie wir das besprochen hatten“ (R: 78). Es habe aber nochmal „mehr gebracht“ (R: 78) und „mehr und so erklärt“ (R: 78), das im Kurs nochmal zu besprechen, sagt sie.

---

<sup>75</sup> Mika hat aufgrund der Ausgrenzungserfahrung nach der dritten Klasse die Schule gewechselt.

<sup>76</sup> Das Beenden der Freund\*innenschaft sowie die Entscheidung dazu fanden zwar während der Zeit des Kurses statt, stehen laut Ronja jedoch nicht damit in Zusammenhang.



Wie auch anderen TN, fällt es Kira schwer Handlungen und Verhaltensweisen als Gewalt zu benennen. Dennoch habe sie „gelernt, dass so Dinge wie zum Beispiel, dass man nicht "nein" sagen kann und dass man zu was gedrängt wird und in unwohle Situationen kommt, dass das auch schon irgendwie unterschwellig so leicht mit zu Gewalt zählt“ (K: 79). Sie selbst habe auch schon Situationen erlebt, in denen die andere Person sie beeinflussen wollte, sie „drängt[e] [...] jetzt eine Antwort zu geben“ (K: 79), auch wenn sie es noch nicht wollte. Trotz ihrer Relativierungen „leicht“ und „irgendwie unterschwellig“ erkennt Kira durch die Auseinandersetzung im Kurs Situationen, in denen sie unter Druck gesetzt wird, nun als gewaltsam an. Gleiches gilt für die (politischen) Auseinandersetzungen mit ihrem Vater und dessen Partnerin, die ihr immer vorwerfen würden, sie „sei nicht erwachsen genug“ (K: 79), weil sie „keine Antwort auf das Thema gebe oder nicht mit argumentieren möchte“ (K: 79). Sie solle „nicht einfach so den Schwanz einziehen und wegrennen, vor der Argumentation“ (K: 79). Kira sagt, ihr sei im Kurs und auch im Interview klar geworden, „dass das halt eigentlich auch schon sehr negativ ist, wenn Leute das so von dir erwarten. Ich meine, du fühlst dich unwohl in der Situation und dann sollte man das respektieren und damit fertig“ (K: 79). Die ebenso von Druck geprägten Situationen im familiären Kontext benennt Kira im Interview zuerst nicht explizit als gewaltsam sondern als „sehr negativ“, da ihr Unwohlsein nicht respektiert werde. Im weiteren Verlauf sagt sie jedoch, sie „hatte das im Kurs schon begriffen“ (K: 85), dass das eine Form von Gewalt ist, denn „sobald man selbst eine Grenze zieht, egal in welchem Bereich das ist und die wird überschritten, dann zählt man das halt zu Gewalt“ (K: 85). Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die TN durch den Kurs in der Lage waren verschiedene Gewaltformen als solche wahrzunehmen und erkannten, dass Handlungen von Betroffenen als unterschiedlich gewaltsam empfunden werden, dies aber zu respektieren ist.

#### **4.2.2 Thematisierung geschlechtsspezifischer Gewalt**

Während des Forschungsprozesses wurden zwei Schwierigkeiten bei der Beantwortung der Frage nach der Sensibilisierung für geschlechtsspezifische Gewalt festgestellt. Zum einen liefern die Interviews aufgrund der Leitfadenkonzeption sowie der Interviewdurchführung nur bedingt Hinweise auf Kenntnisse der TN über geschlechtsspezifische Gewalt<sup>77</sup>. Zum anderen stellte sich heraus, dass das Kurskonzept des evaluierten Kurses keine Einheit beinhaltet, in der sexualisierte oder geschlechtsspezifische Gewalt explizit thematisiert

---

<sup>77</sup> Leitfadenkonzeption: Der Interviewleitfaden beinhaltet die Frage nach neuen Erkenntnissen über „Sexismus und Gewalt“, welche in den meisten Fällen nur in Bezug auf Gewalt beantwortet wurde. Interviewdurchführung: Geschlechtsspezifische Gewalt wurde nicht in allen Interviews thematisiert, sodass zur Auswertung nur die Aussagen von Luna und Amanda herangezogen werden können.

wird. Im folgenden Abschnitt wird daher auf Grundlage zweier Aussagen ausgewertet, ob und wenn ja wie geschlechtsspezifische Gewalt Thema im Kurs war und wie die beiden TN dies bewerten.

Das Interview mit Amanda und Luna deutet darauf hin, dass geschlechtsspezifische Gewalt im Kurs nicht thematisiert bzw. zumindest nicht als solche »konkret« benannt wurde. Auf die Frage der Forschenden, inwiefern „Sexismus oder Gewalt im Geschlechterverhältnis“ (A+L: 87) im Kurs Thema gewesen sei, antwortet Luna, es sei durchaus besprochen worden, was man machen könne, „wenn man so auf der Straße irgendwas hinterhergerufen bekommt oder so. [...] Sexismus oder so“ (A+L: 88), sei jedoch „nicht konkret angesprochen“ (A+L: 87) worden. Luna hat entsprechend ihrer Aussage bereits ein Verständnis dafür, dass das »Hinterherrufen« auf der Straße, Ausdruck einer sexistischen Haltung ist. Sexismus beschäftige Luna in ihrem „Alltag“ (A+L: 91) und in ihrem „Umfeld“ (A+L: 91) allerdings „nicht so sehr“ (A+L: 91), weswegen sie es „nicht schlimm“ (A+L: 91) fände, „dass es nicht angesprochen wurde“ (A+L: 91). Amanda hingegen sagt, Sexismus sei in ihrem Alltag zwar ebenso „nicht direkt präsent“ (A+L: 93), sie fände aber,

dass das ein Thema ist, das generell in der Gesellschaft viel offener kommuniziert werden könnte und, dass man in dem Sinne da auf jeden Fall, gerade bei so einem Kurs, da ruhig irgendwie so aufklären könnte oder darüber halt Selbstbewusstsein stärken könnte. (A+L: 93)

Aus Amandas Aussagen geht hervor, dass sie ein Problembewusstsein für Sexismus und Gewalt im Geschlechterverhältnis hat sowie eine Tabuisierung dieser Themen wahrnimmt. Zugleich fühlt sie sich davon jedoch nicht (direkt) betroffen. Sie „hätte es auf jeden Fall nicht schlecht gefunden“ (A+L: 90), wären diese Themen im Kurs behandelt worden, auch wenn sie „nicht bewusst gesagt hätte, ‚Das hat mir gefehlt‘“ (A+L: 90). Betrachtet man ihre Äußerung zu Beginn des Interviews, in der sie ihre Motivation für den Kurs erläutert, wird allerdings deutlich, dass sie implizite Erwartungen hatte. „Vor allem, weil ich vorhabe auch viel alleine oder auch mit anderen Jugendlichen zu reisen und ich mich irgendwie sicherer fühlen will“ (A+L: 18) und „teilweise bei fremden Menschen übernachte“ (A+L: 24). Ihre Erwartungen beziehen sich auf den Umgang mit potenziell übergriffigem Verhalten durch Menschen, bei denen sie auf ihrer Reise übernachten wird. Zugleich glaube sie, dass auch ihre Eltern es „besser fänden, wenn sie wissen“ (A+L: 24), dass sie „notfalls irgendwie [...] reagieren könnte“ (A+L: 24). Hierin wird deutlich, dass Amanda sich über potenzielle Gefahrensituationen bewusst ist und sie zugleich wahrnimmt, dass von ihr erwartet wird, sich damit auseinanderzusetzen und zu schützen. Als es zu einem späteren Zeitpunkt im Interview um den Zusammenhang von Gewalt und Geschlecht geht,

sagt sie, dieser sei nur marginal Thema gewesen. Sie beschreibt, dass der Kurs „recht allgemein“ (A+L: 95) gewesen sei und „unabhängig davon, [...] welches Geschlecht welche Person“ (A+L: 95) habe. Man habe sich das aber „natürlich im Kopf so vorstellen“ können (A+L: 95), wobei man sich „wahrscheinlich nicht vorgestellt“ (A+L: 95) habe, „von einer jungen Frau bedroht“ (A+L: 95) zu werden, sondern eher von „jemand älterem, wahrscheinlich einem Mann“ (A+L: 95). Auf die Frage, ob Amanda die Erkenntnisse und Strategien aus dem Kurs trotzdem auf den Kontext geschlechtsspezifischer Gewalt beziehen könne, sagt sie:

Doch, übertragen schon. Also es war halt so, dass man es auf alles anwenden kann auch darauf. Es war immer so, wann fühle ich mich unwohl, wann ist meine Grenze erreicht und wie kann ich dagegen halt etwas machen oder mich da behaupten? Und das hat natürlich auch in so einem Kontext Anwendung. (A+L: 97)

Amanda sagt einerseits, im Kurs sei die Bedeutung des Geschlechts von Betroffenen auf der einen und gewalttätigen Personen auf der anderen Seite nicht thematisiert worden. Andererseits habe sie sehr genaue Bilder davon, wer für sie als potenziell bedrohlich gelte und wer nicht.

Die ausgewerteten Aussagen zeigen, dass Amanda und Luna geschlechtsspezifische Gewalt zwar indirekt, in Form einzelner Beispiele, jedoch nicht explizit als Thema wahrgenommen haben. Daran anschließend wird im Ergebnisdiskussionsteil beschrieben, welche Ziele sich daraus für die Weiterentwicklung des Kurskonzeptes ableiten lassen

#### **4.2.3 Thematisierung (sexualisierter) Gewalt im sozialen Nahraum**

Der letzte Teil der Auswertung des Gewaltverständnisses widmet sich der Frage, welche Aussagen in Bezug auf die Thematisierung sexualisierter Gewalt im sozialen Nahraum im Kurs getroffen wurden.

Bei dieser Frage verhält es sich wie bei der vorhergehenden Auswertung über die Thematisierung geschlechtsspezifischer Gewalt. Im Kurs wurde (sexualisierte) Gewalt im sozialen Nahraum nicht explizit benannt und auch die Interviewten berichteten, dass es zu keinem Moment im Kurs aufgekommen sei. In den Interviews wurde den TN daher erläutert, worum es sich bei sexualisierter Gewalt im sozialen Nahraum handelt. Hierbei wurde das nahe Umfeld als Bekannte, Freund\*innen, Familie, Partner\*innen und Menschen, mit denen man eine intime Beziehung führt, umrissen. Zur Beschreibung der Gewalthandlungen wurde auf den Ausdruck „wenn dir jemand zu nahe kommt“ zurück gegriffen.

Ronja erinnert sich, dass in den meisten Situationen, die im Kurs besprochen wurden, die Gewalt oder der Übergriff von „fremden Personen“ (R: 101) ausgegangen sei. Das habe daran gelegen, dass „da auch viele aus dem Kurs Beispiele von hatten“ (R: 101). Ronjas

Aussage zufolge wurde im Kurs ausschließlich mit Beispielen gearbeitet, die von den TN eingebracht wurden.

Im Interview verortet Kira diese Gewaltform hauptsächlich in „Beziehungen“ (K: 121), wobei davon auszugehen ist, dass romantische Beziehungen gemeint sind. Sie sagt, sowas (Gewalt innerhalb einer Beziehung) könne auch ihr „immer passieren“ (K: 121), weswegen sie sehr auf ihre Grenzen achte, da sie „nicht verstehe, wie es dazu kommt“ (K: 121). Kira hat einerseits keine Erklärung dafür, wie es zu Gewalt innerhalb von Beziehungen komme, ist sich zugleich jedoch darüber bewusst, dass auch sie jederzeit von dieser Gewalt betroffen sein kann. Sie geht davon aus, dass sie aufgrund ihrer (Er-)Kenntnisse aus dem Kurs auch innerhalb von Beziehungen ihre Grenzen aufzeigen kann.

Und da ist es halt wichtig, auch zukunftsstechnisch, finde ich, da hat mir der Kurs geholfen, dass ich auch in Zukunft dann eine klare Linie ziehen kann, einfach weil ich weiß, dass ich auf mich achten muss.(K: 121)

Diese Aussage unterstreicht, dass Kira sich über potenzielle Gewalt in romantischen Beziehungen bewusst ist, wodurch sie einen verstärkten Fokus auf ihre persönlichen Grenzen legen will. Sie glaube, dass sie solche Gewalt „dann auch sehe, auch erkenne besser“ (K: 121), da sie „sensibilisiert“ (K: 121) sei.

Amanda äußerte im Interview, dass sie „ein bisschen“ (A+L: 113) erwartet habe, dass (sexualisierte) Gewalt im sozialen Nahraum im Kurs thematisiert werde. Es wäre auch „auf jeden Fall“ (A+L: 107) okay gewesen, solch ein Thema zu behandeln.

Auch Mika verneint die Frage nach der Thematisierung sexualisierter Gewalt im sozialen Nahraum (vgl. M: 209), glaubt jedoch wie Kira Strategien auf diesen Kontext übertragen zu können. Mehr Aussagen über Bewältigungsstrategien im Umgang mit erlebter (sexualisierter) Gewalt im sozialen Nahraum im folgenden Kapitel (Er)Kenntnistransfer in die eigene Lebenswelt.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass weder geschlechtsspezifische noch (sexualisierte) Gewalt im sozialen Nahraum im evaluierten Kurs explizit thematisiert wurden, eine TN dies jedoch erwartet hätte. Laut einer TN sei Gewalt vor allem anhand der Erfahrungen der TN besprochen worden, welche sich auf Gewalt durch fremde Personen bezogen haben. Eine TN äußerte dennoch das Selbstvertrauen ihre Grenzen auch im Nahraum besser schützen zu können. Im anschließenden Ergebnisdiskussionsteil wird aufgegriffen, wie (sexualisierte) Gewalt im sozialen Nahraum zukünftig sensibel und zugleich enttabuisierend thematisiert werden kann.

### **4.3 (Er-)Kenntnis- und Strategietransfer in die eigene Lebenswelt**

Im Folgenden wird das Material in Bezug auf die Frage untersucht, welche der im fem. SB Kurs erworbenen (Er-)Kenntnisse und Fähigkeiten die TN auf ihr Alltagshandeln übertragen konnten. Bei diesem Transfer werden Strategien - z.B. zur Deeskalation oder Abwendung einer bedrohlichen Situation - aus dem Kontext des Kurses auf die eigene Lebensrealität übertragen.

In den Interviews berichten TN davon, in welchen Einheiten oder Übungen sie ihre Fähigkeit oder (Er-)Kenntnis erlangt haben, bei einigen bleibt dies allerdings unklar. Die angeführten Beispiele unterscheiden sich zudem darin, dass es sich einerseits um Berichte von Situationen handelt, in denen TN ihre Fähigkeiten tatsächlich einsetzen konnten. Die zuletzt genannten Beispiele hingegen drücken aus, in welchen Bereichen das Selbstvertrauen der TN gestärkt wurde, sodass sie sich vorstellen können, zukünftig anders zu handeln. Hierbei handelt es sich dementsprechend um Selbsteinschätzungen der TN, die nicht belegbar sind.

#### **4.3.1 Reflektierte Denkmuster und veränderte Handlungspraxen**

Im Folgenden wird ausgewertet, inwiefern im Alltag der TN veränderte Denkmuster zu veränderten Handlungspraxen geführt haben.

Kira schildert im Interview, wie sie sich die Beleidigungsball Übung zu Nutze gemacht habe. Sie berichtet von einer unangenehmen Chatsituation, in der sie den Kontakt der Person blockiert habe und den (metaphorischen) Akt des Wegstoßens des Balls aus der Übung auf ihre persönliche Situation übertrug. „[I]nnerlich kannst du dann halt das mit dem, wie mit dem Ball machen, im Prinzip, wie mit dem Wegstoßen“ (K: 46). In einer weiteren Situation habe sie einen Anruf von einem ihr unbekanntem Jungen erhalten, der sie verunsicherte. Schließlich sei sie jedoch in der Lage gewesen, sich ins Bewusstsein zu rufen, wie sie in der Beleidigungsballübung Erniedrigungen bestimmt von sich weisen konnte und „wimmelte“ den Anrufer daraufhin ab. Zudem habe sie unmittelbar nach diesem Erlebnis nochmal auf eine Metapher aus der Übung zurückgegriffen.

[...] dadurch, dass wir das nochmal geübt haben und ich dann nach der anfänglichen Unsicherheit, [...] weiß nicht, kam mir das halt auch unterbewusst dieses: Okay, Reicht! Stopp! Tschüss! Und gerade dann so im Nachhinein, wenn du so allein im Zimmer sitzt und dich diese Situation ja innerlich trotzdem irgendwie aufwühlt, das habe ich mir dann nochmal ins Gedächtnis gerufen, das eben so ein bisschen abprallen zu lassen. (K: 69)

Kira beschreibt, wie sie die Haltung, die sie aus der Übung mitgenommen habe, in verunsichernden Situationen anwendet, um sich innerlich zu stärken.

Ronja erzählt im Interview, dass sie innerhalb ihrer neuen Freund\*innenschaft merke, dass Grenzen individuell verschieden und trotzdem legitim seien. „[A]lso bei mir ist es einfach

nicht so wie bei ihr und das ist auch okay“ (R: 104). Das sei mit ihrer ehemals besten Freund\*in anders gewesen, da sie mit dieser das Gefühl gehabt habe „ihre Meinung ändern zu müssen, weil sie (die Freundin, Anm. d. Verf.) einfach sonst so sauer ist oder sonst was oder auch einfach ‚nein‘ sagen zu können“ (R: 104). Nachdem sie häufig ihre Bedürfnisse zugunsten ihrer Freundin vernachlässigt und ihre Meinung an die ihrer Freundin angepasst habe, sei sie nun selbstsicher genug, ihre Bedürfnisse frühzeitig zu kommunizieren und damit zu verhindern, dass sie über ihre Grenzen geht:

Da habe ich jetzt auch so gesagt, dass ich zum Beispiel nach dem Abendessen nicht mehr telefonieren will, weil ich da meine Zeit brauche. Und das hätte ich mir glaub ich vor dem Kurs auch nicht zugetraut oder überhaupt überlegt, zu sagen. (R: 110)

Ronja glaubt seit dem Kurs nicht nur besser für sich, sondern auch für andere einstehen zu können. Sie schildert ihr Vermögen sich nun besser in Menschen hineinversetzen zu können. Sie achte verstärkt auf „Reaktionen oder auch Gesichtsausdrücke oder so von anderen Leuten“ (R: 106) und frage sich, wie es der Person dabei gehen könnte. Diese gestärkte Empathiefähigkeit zeigt sich bspw. in ihrem Mitgefühl und Verhalten gegenüber einer Mitschülerin, die in der Klasse ausgegrenzt und als „Streber“ verunglimpft wird:

Also ich kann mir vorstellen, dass es der Person echt blöd damit geht und, dass (...) ja und seitdem versuche ich auch viel mehr so mit der Person auch zu reden und ihr auch zu zeigen, dass ich nicht denke, dass sie blöd ist. (R: 78)

Des weiteren berichtet Ronja, sie habe in einer Situation einer, von ihr als wohnungslos wahrgenommenen Person, in der Straßenbahn beim Aussteigen geholfen. Alle anderen seien auf „Abstand gegangen“ (R: 96), was Ronja „total blöd“ (R: 69) gefunden habe. „Also ich fand, da hat der Kurs mir auch geholfen. Der hat mir nochmal klargemacht, dass man helfen kann und sollte, wenn man so was sieht“ (R: 69). „So was“ ist in diesem Fall eine hilfsbedürftige Person, die von gesellschaftlichen Ausschlussmechanismen betroffen ist. In Ronjas Handeln zeigt sich anhand der beiden Beispiele wie ihre solidarische Haltung mit Betroffenen unterschiedlicher Ausschlüsse in solidarische Praxis mündet. Etwas später deutet sie an, der Kurs habe ihr dabei geholfen das Prinzip gegenseitiger Unterstützung zu verstehen. „Personen brauchen Hilfe und man selbst braucht ja auch manchmal Hilfe und dann will man ja auch, dass man Hilfe kriegt und dann kann man es ja genauso gut machen“ (R: 98).

Luna sagt im Interview, sie habe nicht „irgendwie groß was angewendet“ (A+L: 73), schildert daraufhin aber eine Situation, in der sie an den Kurs habe denken müssen und wo ihr dieser geholfen habe. Am Hauptbahnhof sei ein Mann „total so auf [sie] zugekommen“ (A+L: 73), was sie „irritiert“ (A+L: 73) habe. Es sei „nichts weiter passiert“ (A+L: 73), der Mann sei „einfach weggegangen“ (A+L: 73) und sie auch. Sie habe in diesem Moment an den Kurs denken müssen und sich gefragt, was sie tun würde, käme er näher und würde er

tatsächlich etwas von ihr wollen. Luna konnte sich in der akuten Situation in Erinnerung rufen, dass sie zunächst „Stopp“ (A+L: 79) sagen und ihn laut und siezend fragen würde, was er von ihr wolle. Damit hätte sie die umstehenden Personen darauf aufmerksam gemacht, dass sie nichts mit diesem Mann zu tun haben wolle. Nach einem deutlichen „Lassen sie mich in Ruhe“ (A+L: 79), wäre sie dann wahrscheinlich auch gegangen. Als sie sich vorstellen soll, sie hätte diese Situation vor dem Kurs erlebt, sagt sie, sie hätte wahrscheinlich „ähnlich gehandelt“ (A+L: 81), wäre aber „schneller verunsichert gewesen“ (A+L: 81). Sie hätte schneller „Sorge bekommen“ (A+L: 81), dass ihnen (sie waren zu zweit) „was passiert“ (A+L: 81) und vielleicht wäre sie „auch sofort weggegangen“ (A+L: 81). Luna glaube, dass sich durch den Kurs ihr „Bewusstsein“ (A+L: 81) geändert habe und sie „mehr so darüber nachdenke“ (A+L: 81).

Zusammenfassend kann festgehalten werden, dass sich auf verschiedene Arten zeigte, wie neue Denkmuster im Alltag der TN zu neuen Handlungspraxen führten. Kira ließ sich durch verunsichernde Nachrichten und Anrufe nicht entmutigen, sondern stärkte sich innerlich durch den Transfer der Haltung aus der Beleidigungsball Übung. Ronja fügte sich nicht der Meinung ihrer Freundin, sondern erkannte ihre unterschiedlichen Grenzen als gleichwertig an und artikulierte präventiv ihre Bedürfnisse. Zudem zeigte sie sich solidarisch mit Menschen, die Ausgrenzung erfahren, anstatt sich, wie die Mehrheit, von ihnen abzuwenden oder sie selbst auszugrenzen. Luna ließ sich in einer verunsichernden Situation nicht von Angst leiten, da sie über Strategien verfügt, die ihr Sicherheit geben.

#### **4.3.2 Selbstvertrauen in Umsetzung neuer Handlungspraxen**

An die obigen Beispiele veränderter Handlungspraxen anschließend wird nun erläutert, welche neue Handlungspraxen sich TN nach dem Kurs zutrauen, die sie jedoch noch nicht angewendet haben.

Eine grundlegende Feststellung von Kira ist, dass es das richtige „Mindset“ brauche, um Kenntnisse und Fähigkeiten in neue Handlungspraxen münden zu lassen und sich mittels dieser selbst zu behaupten. Im folgenden Zitat beschreibt Kira, was Selbstbehauptung für sie bedeutet, was sie unter Mindset versteht und inwiefern dies für Selbstbehauptung notwendig sei.

Aber jetzt, nach dem Kurs, muss ich sagen, ist mir klar geworden, dass es vor allem eben das Mindset ist, viel kopfliche Sachen und das zu verbinden, also das Physische und Psychische zu verbinden. Das ist für mich Selbstbehauptung. Im Kopf genau wie im Körper zu spüren, dass du die Kraft hast, dich selbst zu behaupten, dich zu verteidigen, deine Argumente durchzusetzen und vor allem deine Grenzen klar zu machen, deine Grenzen definieren zu können und dich dann eben auch nicht dafür zu schämen oder schlecht zu fühlen, diese Grenzen anderen Leuten mitzuteilen und dafür zu sorgen, dass diese Personen deine Grenze einhalten. (K: 173)

Aus Kiras Definition von Selbstbehauptung kann geschlossen werden, dass für sie der Glaube an sich und seine Fähigkeiten zentral ist. Zudem sei es wichtig, die eigenen Grenzen zu kennen sich nicht dafür zu schämen. Bezug nehmend auf die politischen Argumentationen mit ihrem Vater und dessen Partnerin äußert sie den Willen, diese zukünftig anders anzugehen und ihre Grenzen darin entschieden und konsequent zu kommunizieren.

Okay, wenn es jetzt noch mal kommt, dann sag ich einfach ‚Stopp‘! Ich will jetzt nicht mitreden, ich will allgemein nicht mitreden. Das sind Situationen, wo ich halt gemerkt habe: Okay, da wurde ich schon irgendwie gedrängt und da konnte ich dann auch irgendwie nicht mehr nein sagen innerlich. Da habe ich gemerkt, wenn wieder so eine Situation kommt, dann sag ich: ‚Nein‘ und ‚Stopp‘ und ‚Aus‘! Dann können sie mir sonst was an den Kopf werfen, aber ich will einfach mein Brötchen essen. (K: 85)

Später ergänzt sie: „dass ich von Anfang an sage: Nee, möchte ich nicht drüber reden, über das Thema, nicht mit euch.“ (K: 87) und unterstreicht damit, dass sie versuchen werde, ihre Grenze von vornherein klarzustellen.

Luna sagt, sie wolle ihren Umgang mit aufkommenden Schuldgefühlen nach Gewalterfahrungen ändern. Auf die Frage, über den Umgang mit belastenden Erlebnissen, antwortet sie: „wenn mir jetzt irgendwas blödes passiert oder so, dass man eben sich nicht so selbst die Schuld gibt und so“ (A+L: 183).

Ronja und Luna sagen, sie trauen sich zu, im Falle, sexualisierter Gewaltsituationen im sozialen Nahraum, das Gespräch mit Freund\*innen und Familie zu suchen. Luna glaube, dass man sich oft „nicht traut, so mit anderen Menschen darüber zu reden“ (A+L: 104). Der Kurs habe ihr jedoch geholfen, zukünftig „den Mut zu haben, [...] das anderen zu erzählen“ (A+L: 104) und die Überzeugung gefördert, „das ist okay, wenn ich das anderen erzähle oder wenn ich mir Hilfe hole oder ‚Stopp‘ sage“ (A+L: 104). Ronja sagt, sie würde sich „auch als erstes an andere oder Freunde oder Familie oder so wenden“ (R: 102) und „auf jeden Fall Hilfe suchen“ (R: 102).

Des weiteren erzählt Ronja im Interview, dass sie vor dem Kurs das Gespräch mit Freund\*innen und Familie suchte, um über den Konflikt mit ihrer ehemals besten Freundin zu sprechen. Dies habe sie jedoch eher als Notlösung empfunden. „[W]eil ich irgendwie nicht wusste, was ich sonst machen soll, weil ich mich irgendwie so schlecht gefühlt habe“ (R: 94). Sie betont, dass es ihr geholfen habe, durch den Kurs in ihrer Art der Auseinandersetzung und Bewältigung des Konflikts, bestärkt zu werden. „[D]as hat irgendwie noch mal mehr richtig gezeigt, dass es wirklich gut ist [...] Ja, das fand ich gut zu wissen“ (R: 94). Das Sprechen mit Vertrauenspersonen stellt in ihrem Fall keine neue Handlungspraxis dar, jedoch wurde Ronjas Vertrauen in diese Praxis gefördert, sodass sie



sich auch als Vertrauensperson für andere anbieten wolle. Für den Fall, dass Ronja erfahren sollte, dass eine befreundete Person von sexualisierter Gewalt betroffen sei, würde sie daher ihre Hilfe und ein Gespräch anbieten, ohne die betroffene Person jedoch zu drängen: „dann würde ich erst mal nur fragen, ob ich helfen oder was machen soll oder ob ich einfach nur drüber reden soll, weil, es muss die Person ja selbst entscheiden, ob man sich da einmischen soll oder nicht“ (R: 102). Gemeinsam würde sie dann Leute aufsuchen, „die sich damit auskennen“ (R: 102), um nach einem „Weg“ (R: 102) oder einer „Lösung“ (R: 102) zu suchen.

Mika äußert auf die Frage nach dem Umgang mit Gewalt im sozialen Nahraum, dass Mika sich habe merken können, „erst mal Abstand zu dieser (gewalttätigen; Anm. d. Verf.) Person [zu] suchen“ (M: 211), dies sei „auf jeden Fall gut zu wissen“ (M: 211). Allerdings äußert Mika Zweifel daran, diese Strategie anzuwenden, da Mika sie in diesem Moment „vielleicht vergesse“ (M: 211).

Die angeführten Beispiele der TN konnten zeigen, dass diese, bis auf Mika, in verschiedenen Bereichen ein Selbstvertrauen in selbstbehauptende Fähigkeiten entwickeln konnten. Kira will in Auseinandersetzungen in der Familie künftig frühzeitig ihre Grenzen aufzeigen. Luna will sich mit aufkommenden Schuldgefühlen nach einer möglichen Gewalterfahrung auseinandersetzen und sich, ebenso wie Ronja, nahestehenden Personen anvertrauen. Zudem traut Ronja sich zu, auch andere in einer solchen Situation zu unterstützen. Mika findet es gut, Strategien zum Umgang mit Gewalt im Nahraum zu kennen, zweifelt jedoch daran, diese in der Situation abrufen zu können.

#### **4.4 Körperwahrnehmung, Körpererleben und Körperbild**

Im letzten Teil der Auswertung werden die Aussagen der TN bezüglich einer veränderten Körperwahrnehmung und eines veränderten Körperbildes dargestellt.

Wie im Kapitel Empowerment bereits erwähnt wurde, nahm Amanda im Laufe des Kurses die einschüchternde Wirkung einer selbstbewussten Körpersprache wahr (vgl. A+L: 64). Ronja bewertet die Abstand-Stopp Übung als positiv, da sie darin habe wahrnehmen können, wann ihr Körper ‚stopp‘ sagt. „so zu hören und wann sagt irgendwas bei mir ‚Stopp‘, und was sagt ‚Stopp‘? Ja, das war auch gut“ (R: 114). Auch Luna beschreibt diese Übung, in der sie gelernt habe wahrzunehmen, wenn ihr Körper ihr signalisiere, dass eine Grenze erreicht sei.

[D]as hat mir sehr geholfen, eigentlich so selbst zu merken, wann reicht es mir eigentlich, also nicht so, wann sagt mein Kopf, das ist jetzt eigentlich zu nah, sondern wann fühlt sich mein Körper unwohl, weil es zu nah ist. (A+L: 51)

Auf die Frage, ob es ihr leicht gefallen sei, diese Körpersignale wahrzunehmen, antwortet sie: „Es war ungewohnt, also leicht kann ich jetzt nicht sagen, aber es war halt, ja ziemlich ungewohnt, so (..) so nur den Körper entscheiden zu lassen“ (A+L: 53). Luna habe bei dieser Übung erkannt, dass ihr Körper „eher Stopp gesagt“ (A+L: 55) habe als ihr „Gehirn“ (A+L: 55). Später im Interview sagt sie, dass sie sich seit dem Kurs insgesamt reflektierter wahrnehme. Auf die Frage, ob diese Reflexion im Kopf oder im Körper stattfinde, führt sie aus, sie habe das Gefühl, dass ihr Körper, wenn sie „jetzt zum Beispiel gestresst“ (A+L: 123) sei, oder es ihr „nicht gut geht oder so“ (A+L: 123), dass sie dann „schneller merke [...] ,warte mal, dir geht es einfach nicht gut, deswegen ist gerade alles zu viel““ (A+L: 123) und sie auf diese Weise wahrnehme und reflektieren könne „was das Problem ist“ (A+L: 123). Allerdings wisse sie nicht, ob es an ihrem Körper liege oder an ihr selbst oder, ob sie „mehr einfach Fokus darauf lege“ (A+L: 123). Luna beschreibt in ihrer Aussage, dass sie einerseits zwischen ihrem Körper und sich selbst unterscheide, beides zugleich jedoch nicht (mehr) klar voneinander trennen könne. Diese Verbindung thematisiert auch Kira, in ihrer bereits zitierten Definition von Selbstbehauptung.

[...] das Physische und Psychische zu verbinden. [...] Im Kopf genau wie im Körper zu spüren, dass du die Kraft hast, dich selbst zu behaupten, dich zu verteidigen [...]  
(K: 173)

Sie beschreibt im Interview, wie sie bei der Übung Diese Matte gehört mir, habe wahrnehmen können, welche Wirkungskraft ihre Körpersprache habe, wenn sie sich bspw. „aufgebäumt“ (K: 133) und ihre „Körperhaltung“ (K: 133) bewusst eingesetzt habe (siehe auch Kapitel Empowerment). Früher habe sie ihren Körper als problemhaft empfunden, weil sie „eben nicht so zart und klein und niedlich [...] so typisch fraulich [...]“ sei. „[A]ber mittlerweile habe ich das eben auch als Stärke zum Beispiel gesehen, weil, dadurch kann ich mich halt körperlich auch besser zur Wehr setzen“ (K: 133). Sie beschreibt, dass sie ihren selbst als „massig[.]“ (K: 139) wahrgenommenen Körper früher nie bewusst eingesetzt habe. Sie habe das „immer unterbunden“ (K: 139), weil sie das „zu männlich fand“ (K: 139). Kira drückt aus, dass ihre Abwertung ihres Körpers damit verbunden gewesen sei, nicht einem als weiblich\* geltenden Ideal zu entsprechen. Im Rahmen des Kurses habe sie jedoch im Kontext von Selbstbehauptung und Selbstverteidigung positive Erfahrungen mit ihrem Körper gemacht und könne dadurch bisher abgewertete Körpereigenschaften neu besetzen. „ich wiege jetzt halt keine 42 Kilo [...] sondern bin halt kräftig und mittlerweile stehe ich halt auch dazu“ (K: 139).

Kira bezieht sich in ihren Aussagen auf den positiven Nutzen des Einsatzes ihres Körpers, um sich selbst behaupten zu können:

[...] und mittlerweile oder halt auch nach dem Kurs, als ich dann auch gemerkt habe, dass das ja auch was bringt für mich in die positive Richtung, dass ich halt andere Leute dann abschrecke damit, was ich halt in manchen Situationen einfach möchte.  
(K: 139)

Es kann festgehalten werden, dass zwei TN eine stärkere veränderte Wahrnehmung in Bezug auf Körpersignale (Luna) und das eigene Körperbild (Kira) haben. Diese steht im Fall von Kira in einem klaren Bezug zu Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Auch Amanda hat im Kurs die Wirkung ihrer Körpersprache erkannt und Ronja erkannte, wann ihr Körper eine Grenze signalisiert.

## **5 Ergebnisdiskussion**

Nachdem die Ergebnisse der ausgewerteten Daten dargestellt wurden, erfolgt deren Diskussion unter Berücksichtigung der Forschungsfrage inwiefern in dem evaluierten Kurs fem. SB/SV Empowerment erlebbar wurde und ob Effekte im Sinne einer Gewaltprävention zu erwarten sind. Hierbei werden zu Beginn drei zentrale Bestandteile fem. SB/SV erläutert, die aus den Ergebnissen abgeleitet wurden. (1) Awareness: Selbstannahme (5.1.1), (2) Wissen: Gewalt erkennen (5.1.2) und (3) Kenntnisse: Handlungsmuster durchbrechen (5.1.3). Anschließend werden mögliche Faktoren für die Nicht-Thematisierung geschlechtsspezifischer Gewalt aufgeführt (5.2), aus denen zum Abschluss Anregungen für die Praxis abgeleitet werden (5.3).

### **5.1 Empowerment ermöglicht Prävention**

Empowerment im Sinne eines feministischen Verständnisses ermöglicht eine effektive Gewaltprävention, da dieser Ansatz weit über die Vermittlung von körperlichen Selbstverteidigungstechniken hinausreicht und nicht einem Sicherheitsdiskurs folgt, der potenziell Betroffene in ihrer Bewegungsfreiheit eher einschränkt als unabhängiger macht. Der Fokus liegt dabei weniger auf Prävention im Sinne einer Abwehr direkter physischer Gewalt, als vielmehr auf Prävention durch Stärkung der Selbstsicherheit, der Vermittlung eines weiten Gewaltverständnisses sowie der Aneignung individueller Selbstbehauptungsstrategien. Nach dem fem. SB/SV Grundsatz - Selbstverteidigung beginnt im Kopf - konnte anhand der Ergebnisse aufgezeigt werden, wie fundamental wichtig hierbei Selbstwahrnehmung und Selbstannahme, das Erkennen von Gewalt sowie das Aufbrechen von Denk- und Handlungsmustern ist.

#### **5.1.1 Bewusstsein (*Awareness*): Selbstannahme**

Wie in Kapitel Feministisches Empowerment dargelegt wurde, ist der Aspekt des Empowerments für Selbstbehauptung sehr zentral, da sich MINTA\* darin Fähigkeiten zur

Artikulation ihrer Bedürfnisse und Durchsetzung ihrer Grenzen aneignen. Wie der Begriff der Selbstermächtigung bereits nahelegt, spielt dabei das sich ermächtigende Subjekt, das Selbst, eine wichtige Rolle. In Kursen fem. SB/SV ist die Bezugnahme auf sich selbst dementsprechend bedeutsam. Wie gezeigt wurde, lernen MINTA\* in fem. SB/SV Kursen durch Selbstwahrnehmungsübungen ihre Bedürfnisse zu erkennen (vgl. Fingerhuth 2011, S.75). Dies bildet die Grundlage dafür, dass MINTA\* sich selbst annehmen und wie Ronja es in ihrem Verständnis von Selbstbehauptung nennt, „sich halt selbst wertschätzen“ (R: 136). Dieser Bewusstwerdungsprozess der TN des evaluierten Kurses konnte in Kapitel Empowerment ausführlich dargestellt werden. Die im Kurs sichtbar gewordenen Denkmuster, welche TN hemmten ihre Grenzen zu artikulieren und auf eine übermäßige Rücksichtnahme gegenüber der Bedürfnisse und Erwartungen anderer sowie ein mangelndes Vertrauen in die eigene Wahrnehmung hinweisen, konnten somit aufgebrochen werden. Dazu zählt die Auffassung eine Grenzziehung immer begründen oder rechtfertigen zu müssen. Hinzu kommt die Erfahrung sich schuldig zu fühlen oder ein schlechtes Gewissen zu haben, wenn TN eine Grenze gezogen und damit ihre eigenen und nicht die Bedürfnisse anderer priorisiert hatten. Durch die Selbstwahrnehmungsübungen und den anschließenden Austausch darüber konnten ebenjene Denkmuster als solche entlarvt sowie ihnen neue entgegengesetzt werden.

Ebenso zeigte sich in den Aussagen der TN in Kapitel Körperwahrnehmung, Körpererleben und Körperbild, dass deren Körperwahrnehmung gefördert werden konnte, was für das Erkennen und Priorisieren der eigenen Bedürfnisse hilfreich ist (vgl. Osdrowski 2014, S.328f.). Wie dargestellt wurde, entwickelte Kira ein positiveres Körperbild, indem sie bisher abgewertete Eigenschaften ihres Körpers als schützend und nützlich erkannte. Zudem wurde ihr bewusst, dass sie über Fähigkeiten und Strategien verfügt, eine Person physisch kurzzeitig außer Gefecht zu setzen und dekonstruierte darin das Denkmuster vieler FLINTA\* und MINTA\*, nicht in der Lage zu sein einen Angriff zu stoppen. Kiras stärkende Körpererfahrungen haben nach Murphy einen feministischen Wert, der unabhängig davon ist, ob sie ihre Eigenschaften und Fähigkeiten einsetzt, um (sexualisierte) Gewalt abzuwenden oder nicht (vgl. Murphy 2018, S.81). Die Schaffung eines positiven Bezugs zum eigenen Körper durch bestärkende Körpererfahrungen im Kurs bricht mit dem Denkmuster weiblichen\* Idealen entsprechen zu müssen. Hierdurch wird nach Fingerhuth (2011) sowohl das Selbstwertgefühl als auch der Wille sich zu wehren gestärkt (vgl. Fingerhuth 2011, S.87).

Neben der geförderten Selbstannahme der TN durch ein positives Körperbild, eröffnet der Bezug auf sich selbst ebenso die Bewusstwerdung der eigenen Verletzlichkeit.

Im Kurs entdeckten die teilnehmenden MINTA\* durch Selbstwahrnehmungsübungen ihre Bedürfnisse und wurden darin bestärkt diese ernst zu nehmen. Indem sie dies tun und sich im Kurs mit ihren Bedürfnissen zeigten, ließen die TN Verletzlichkeit einerseits zu und nahmen sie andererseits an. In diesem Moment liegt der Schlüssel für eine *Rekonzeptualisierung von Verletzlichkeit*, denn die Annahme der eigenen Verletzlichkeit stärkt den Willen, diese zu verteidigen und sich durch das Aufzeigen von Grenzen zu schützen (vgl. Murphy 2018, S.80).

Das verinnerlichte Denkmuster der TN weist auf ein neoliberales und damit negativ konnotiertes Verständnis von Verletzlichkeit als Schwäche hin, welches sie darin hemmt sich als verletzlich wahr- und anzunehmen. In einem solchen Verständnis von Verletzlichkeit werden Betroffene von (sexualisierter?) Gewalt als Opfer stigmatisiert, was mit der Zuschreibung von Passivität und einem Gefühl von Ohnmacht einhergeht (vgl. Murphy 2018, S.79). Dieses Opfer-Stigma führt zu Selbstbeschuldigungen seitens der Betroffenen und verhindert somit die Verarbeitung der Erfahrung und das Wiedererlangen von Handlungsmacht. In Kursen fem. SB/SV gilt es daher Verletzlichkeit in ihrer Komplexität und Ambiguität neu zu konzeptionieren und darin positiv zu besetzen. Das beinhaltet die Gleichzeitigkeit von Stärke und Anfälligkeit, von Handlungsfähigkeit und Verletzung. So können MINTA\* lernen ihre Verletzlichkeit und damit auch ihre potenzielle Betroffenheit nicht zu negieren, sondern anzuerkennen und dadurch den Tätern die Verantwortung für ihre Handlungen zurückgeben (vgl. Murphy 2018, S.71, 79f.). Die folgenden Beispiele aus dem Kurs stellen exemplarisch dar, inwiefern sich TN verletzlich zeigten bzw. in ihrer Verletzlichkeit anerkannten. Kira und Ronja hoben positiv hervor, dass in den Einstiegs-Runden zu Kursbeginn alle Gefühle und Stimmungen da sein durften. In solchen Momente wird mit gesellschaftlichen Normen emotionaler Zurückhaltung gebrochen und so ermöglicht, sich verletzlich zu zeigen. Gleiches gilt für das Prinzip der Freiwilligkeit im Kurs, das es Mika erlaubte sich aus Übungen raus zuziehen, wodurch die eigene Verletzlichkeit anerkannt wird. Auch in der (An-) Erkennung eigener Gewalterfahrungen kommt Verletzlichkeit zum Ausdruck sowie in der Erkenntnis darüber, dass Menschen ihre Grenzen selbst definieren dürfen, inklusive man selbst. Kira und Ronja berichteten im Interview, sie seien selbstbewusster und könnten besser zu ihrer Meinung stehen. Indem sie ihre Meinung äußern und dafür einstehen, machen sie sich angreifbar und somit verletzlich. Auch Öffentlich traut sich Kira auf ihre Verletzlichkeit aufmerksam zu machen, indem sie in Übergriffssituationen andere direkt um Unterstützung fragen will. Gegenüber Vertrauenspersonen würden sich Luna und Ronja verletzlich zeigen, wenn sie im Falle sexualisierter Gewalterfahrung das Gespräch suchen. Durch die

Bereitschaft für andere Betroffene da zu sein, erkennt Ronja diese in ihrer individuellen sowie kollektiven Betroffenheit an.

Nur wenige Äußerungen weisen auf ein negatives oder ambivalentes Verständnis von Verletzlichkeit und somit auf die Negierung oder Abwehr der eigenen Betroffenheit hin. Kiras Aussagen über Gewalt in Beziehungen weisen ein solche Ambivalenz auf. Sie sagt einerseits, dass sie um die potenzielle Gefahr, in einer nahen Beziehung Gewalt zu erleben wisse. Zugleich äußert sie Unverständnis darüber, wie Gewalt in Beziehungen entstehen kann und bringt darin zum Ausdruck, dass Betroffene dies, ihrer Meinung nach, verhindern könnten. Dies impliziert die (Mit-)Schuld der Betroffenen von Gewalt in Beziehungen an der Gewalterfahrung. Diesen „äußerst ambivalenten Aspekt“ im Umgang mit der eigenen (potenziellen) Betroffenheit von geschlechtsspezifischer Gewalt, beschreibt Müller (2022) in ihrer Arbeit (Müller 2022, S.32). Demzufolge gibt es drei, sich teilweise widersprechende Skripte bei potenziell Betroffenen: (1) die (vage) Identifikation mit der Opferrolle, (2) die Ablehnung der Opferrolle und Zuschreibung dieser an andere, (3) die Abgrenzung von der Opferrolle mit einhergehender Opferbeschuldigung (vgl. Müller 2022, S.32). In Kiras Aussagen spiegelt sich sowohl das erste als auch das dritte Skript wieder. Daraus entsteht bei ihr der starke Wille diese Form der Gewalt zu verhindern und ihre Bedürfnisse, durch das klare Setzen von Grenzen zu schützen. Es lässt sich jedoch nicht abschließend beurteilen, ob sie Opferbeschuldigungen nach dem Kurs ablehnt.

In den Aussagen von Amanda und Luna kommt zum Ausdruck, dass sie sich von Sexismus nicht direkt betroffen fühlen. Sie betrachten sich demzufolge gegenüber geschlechtsspezifischer Gewalt nicht als verletzlich, was bedeuten kann, dass sie sexistisches Verhalten nicht als solches erkennen. Inwiefern dies mit einer mangelnden Sensibilisierung für geschlechtsspezifische Gewalt zusammenhängen könnte, wird in Kapitel Die Nicht-Thematisierung geschlechtsspezifischer Gewalt diskutiert.

Die aufgeführten Beispiele zeigen, dass sich TN im Kurs in vielen Situationen in ihrer Verletzlichkeit zeigen und diese Annehmen konnte. Zugleich gibt es Hinweise auf eine unzureichende Auseinandersetzung mit geschlechtsspezifischer Gewalt und Opferbeschuldigungen.

Die Gleichzeitigkeit der Anerkennung einer eigenen Verletzlichkeit und eines Selbstbildes von sich als handelndem Subjekt, legt die Grundlage dafür sich nicht die Schuld für eigene Gewalterfahrungen zu geben (vgl. Murphy 2018, S.80). Dies wirkt über die persönliche Ebene hinaus und fördert den kollektiven und öffentlichen Widerspruch gegen Opferbeschuldigungen.

Wie dargestellt wurde, zeigten sich TN in vielen Momenten im Kurs verletzlich und konnten in der Annahme dieser Verletzlichkeit bestärkt werden. Im weiteren Verlauf der Diskussion wird auf die Förderung eines Selbstbildes von sich als handelndem Subjekt, eingegangen.

Wie dargelegt werden konnte, wird in der Notwendigkeit der Selbstwahrnehmung zur Behauptung eigener Grenzen der reflexive sowie politische Charakter feministischen Empowerments sichtbar. Zugleich zeigt die Bedeutung der Selbstwahrnehmung, dass kollektives und politisches Empowerment auf individuellem Empowerment basieren und ohne dieses nicht möglich sind (vgl. Herriger 2014, S.16.f.; Abushi & Asisi 2020, S.218). Hieran wird deutlich, dass der Kurs, im Sinne des feministischen Empowermentansatzes nach Murphy, über die individuelle Ebene hinaus wirkt und sich diese Dimensionen gegenseitig verstärken (vgl. Murphy 2018, S.75ff.). MINTA\* können durch ihre im Kurs gestärkte Selbstwahrnehmung Unterdrückungsmechanismen besser erkennen und sich persönlich als auch kollektiv und politisch dagegen wehren. Zusammengefasst zeigt die Verbindung zwischen Selbstwahrnehmung und der Behauptung eigener Grenzen, den politischen und subversiven Gehalt von Empowermentprozessen, die das Streben nach individueller Selbstbestimmung, sozialer Gleichberechtigung und Veränderungen in den bestehenden Machtstrukturen umfasst. Eine gestärkte Selbstwahrnehmung ermöglicht es den MINTA\*, politische Akteur\*innen zu werden, die aktiv an der Gestaltung ihrer eigenen Lebensbedingungen und der Gesellschaft insgesamt teilnehmen.

### **5.1.2 Wissen (*Know-How*): Gewalt erkennen**

Ein weiteres Ergebnis dieser Untersuchung ist die gelungene Vermittlung von Wissen über Gewaltformen und ein dadurch erweitertes Gewaltverständnis. Die Wirkung und Potenziale der erfolgten Wissensvermittlung werden im Folgenden in ihrer Bedeutung für feministisches Empowerment dargestellt.

Wie in Kapitel Auswertung Gewaltverständnis dargestellt, konnte das allgemeine Gewaltverständnis der TN erweitert werden, sodass diese bspw. das Verletzen der Privatsphäre, das Ausüben von Druck, ungesunde Beziehungsdynamiken sowie soziale Ausgrenzung als gewaltsam erkannten. Zudem konnten TN retrospektiv persönliche Erfahrungen als Form der Gewalt begreifen. Dies half Mika bzgl. der Verarbeitung eigener Ausgrenzungserfahrungen, die Ursachen für die empfundene Antipathie nicht mehr in der eigenen Person zu suchen, sondern in dem gewaltsamen Verhalten der anderen. Dies stellt eine Anerkennung seelischer Verletzung dar und hilft den TN das eigene Empfinden sowie ihre Wahrnehmung von Situationen ernst zu nehmen, was sie darin bestärkt ihrer Intuition zu vertrauen. Die in den Interviews benannten Gewalterfahrungen waren Beispiele direkter

individueller Gewalt mit einem\*einer\* Akteur\*in (oder mehreren Akteur\*innen). Beispiele indirekter oder struktureller Gewalt wurden nicht genannt. Ebenso wenig thematisierten TN Machthierarchien, welche sich in Formen direkter Gewalt widerspiegeln. Die folgenden zwei Beispiele zeigen, wie das Erkennen direkter individueller Gewalt die Basis für das Erkennen struktureller Gewalt legen kann.

Wie im Kapitel Empowerment und (Er)Kenntnistransfer dargestellt, erkannte Kira im Kurs, dass das Verhalten ihres Vaters ihr gegenüber gewaltsam ist, da dieser sie unter Druck setze mit ihm zu diskutieren und ihre artikulierten Grenzen nicht respektiere. Nach einem feministischen Verständnis von Gewalt hat das Verhalten des Vaters eine „subtile Einschränkung des Handlungs- und Entscheidungsspielraums“ von Kira zur Folge und ist somit gewaltvoll (Sauer 2011, S.52). Mit seiner Aussage, Kira sei quasi erwachsen und müsse sich politischen Diskussionen mit ihm stellen, negiert bzw. verleugnet er die vorhandene Machtasymmetrie Kind (bzw. Jugendliche)/Erwachsener und die darin zusätzlich vorhandene Hierarchie Vater\*/Tochter\*, sowie die Ungleichheitskategorie Mann\*/Frau\*. Diese Asymmetrien erschweren eine gleichberechtigte Diskussion. Zudem stellt er das Diskutieren unter Erwachsenen als gesellschaftliche Norm dar, der sich Kira nicht entziehen könne. Kira benannte diese strukturelle Ebene im Interview zwar nicht, es ist aber nicht auszuschließen, dass ihr Wissen über Gewaltformen, sowie ihr gestärktes Selbstvertrauen das Erkennen der strukturellen Ebenen von Gewalt fördern. Die Erfahrung im Kurs, in ihrer Wahrnehmung bzgl. des gewaltsamen Verhaltens ihres Vaters, ernst genommen zu werden, sensibilisiert Kira dafür, auch andere Formen der Gewalt in nahen Beziehungen und/oder in asymmetrischen Machtverhältnissen zu erkennen. Dies schafft die Grundlage für das Erkennen von Missbrauch, der von Hagemann-White als das Ausüben von Gewalt „unter Ausnutzung einer gesellschaftlich vorgeprägten relativen Machtposition“ definiert wird (Hagemann-White 1981 zit. aus Hagemann-White 2015, S.18).

Das nächste Beispiel zeigt, dass das Gewaltverständnis nicht nur über die Aneignung theoretischen Wissens erweitert werden kann, sondern auch die eigene Wahrnehmung und zwischenmenschliche Erfahrung dieses beeinflussen. Ronja beschrieb im Interview, dass sie im Kurs durch interaktive Wahrnehmungsübungen lernte, sich in andere Menschen hineinzusetzen, was ihr Mitgefühl mit diesen gestärkt habe. Dies förderte ihre Bewusstsein für soziale Ausgrenzungsmechanismen sowie ihre Empathie mit Betroffenen. Ronja zeigte sich daraufhin, trotz eines mehrheitlich unsolidarischem und verletzendem Verhalten anderer, in ihrem Alltag solidarisch mit Menschen, die Ausgrenzung und



Mobbing erfahren.<sup>78</sup> Des Weiteren äußerte sie im Interview ein einfühlsames Interesse an den Belangen und Gewalterfahrungen anderer TN, die von diesen in Austauschrunden geteilt worden waren.<sup>79</sup> Diese Geschichten sensibilisierten sie für Diskriminierungs- und Gewalterfahrung von Personen mit anderen sozialen Positionierungen und tragen somit zu einem machtkritischen Bewusstsein bei. Auch wenn anzunehmen ist, dass Ronja bereits vor dem Kurs ein kritisches Bewusstsein für Ungleichbehandlungen hatte, konnte gezeigt werden, dass sie durch ihre im Kurs gestärkte Empathiefähigkeit nun sensibler für soziale wie auch gesellschaftliche Ausgrenzungsmechanismen ist. Dies ermöglicht auch die Wahrnehmung anderer Machtverhältnisse. Hierin zeigt sich die Wirkung des Kurses auf kollektiver und politischer Ebene, sowie das Ineinandergreifen der verschiedenen Ebenen von Empowerment (vgl. Murphy 2018, S.74; Rosenstreich 2020, S.229).

Wie die Beispiele von Kira und Ronja zeigen spielen verschiedene Faktoren bei der Entwicklung eines erweiterten Gewaltverständnisses und dessen Wirken im Alltag eine Rolle. Neben reiner Wissensvermittlung ist das Vertrauen in die eigene Intuition zentral dafür, der erkannten Gewalt etwas entgegenzusetzen. Erkenntnisse über persönliche Gewalterfahrungen könnten dazu führen auch strukturelle Gewalt zu erkennen und schließlich wird durch das Teilen und Hören von Gewalterfahrungen das Gewaltverständnis stetig erweitert und diversifiziert. Die Erarbeitung eines vielseitigen Wissens über Gewalt und deren Wirkung stellt eine Voraussetzung für das Erkennen sowie die Veränderung von Handlungsmustern und somit für das Verhindern oder Stoppen von Gewalt dar, worauf im folgenden Abschnitt eingegangen wird (vgl. Müller 2022, S.67).

### **5.1.3 Kenntnisse (*Knowledge*): Handlungsmuster durchbrechen**

Für eine präventive Wirkung des Kurses im Sinne einer Verhinderung oder dem Stoppen von Gewalt, brauchen die TN Kenntnisse über Strategien sich selbst zu behaupten oder zu verteidigen. Hierfür gilt es zu lernen wie verinnerlichte Handlungsmuster durchbrochen werden können, um in bedrohlichen Situationen Handlungsmacht zu erhalten oder wieder zu erlangen. Im Folgenden werden daher die Ergebnisse der vorliegenden Untersuchung bzgl. der Aneignung von SB Strategien, mit Erkenntnissen aus der Wirkungsforschung zusammengeführt.

Wie Beispiele von TN gezeigt haben, konnten diese im Rahmen verschiedener Übungen ihre bereits vorhandene Fähigkeiten entdecken, die sie für die Behauptung und Verteidigung ihrer Grenzen nutzen können. Exemplarisch ist hier zu nennen, wie TN die

---

78 Ronja zeigte sich solidarisch mit einer Mitschülerin, die als ‚Streber‘ beleidigt und ausgegrenzt wurde sowie mit einer wohnungslosen Person, die Hilfe benötigte.

79 Ronja äußerte Empathie für Menschen deren Geschlechtsidentität nicht anerkannt wurde sowie den Willen, Betroffene sexualisierter Gewalt unterstützen zu wollen.

Wirkung von Blickkontakt, Stimme und Körperhaltung sowie die Wirkungskraft sogenannter Schocktechniken erkannten (siehe Kapitel Empowerment Handlungsmuster durchbrechen). Dies beschreibt Fingerhuth (2011) als Erweiterung des Handlungsspielraums mittels der Entdeckung und Stärkung vorhandener Fähigkeiten (vgl. Fingerhuth 2011, S.76). In Rollenspielen erleben TN das Gefühl von Handlungsmacht, indem sie Fähigkeiten und Strategien einsetzen und erlangen so das für den Transfer nötige Selbstvertrauen. Dieses Selbstvertrauen fördert nach Murphy (2018) ein positives und starkes Gefühl für sich als handelndes Subjekt, das in der Lage ist, Ereignisse im eigenen Leben zu regulieren (vgl. Murphy 2018, S.75). Deutlich wird dies in dem oben angeführten Beispiel von Kira, die ihre Körpersprache bewusst einsetzt, um einschüchternd zu wirken, wenn sie das in einer bedrohlichen Situation möchte. Ebenso war sie nach dem Kurs in der Lage, die emotionale Belastung aufgrund verunsichernder Erfahrungen zu regulieren, indem sie sich eine Methode ins Gedächtnis rief, mit welcher sie durch ihre inneren Haltung seelische Verletzungen „wegstoßen“ (K: 46) oder „abprallen“ (K. 69) lassen konnte (siehe Kapitel Empowerment).

Wie das Beispiel von Luna am Hauptbahnhof zeigte, ist das Wissen um SB Strategien und das Vertrauen diese einsetzen zu können ausreichend, um das Gefühl der Ausgesetztheit zu verringern und sich als selbstbestimmt handelndes Subjekt wahrzunehmen. Luna schilderte im Interview, dass sie sich sicherer gefühlt habe, als ein unbekannter Mann am Bahnhof auf sie zukam, da sie über SB Strategien verfüge, mit deren Hilfe sie ihre Grenzen hätte aufzeigen und andere auf das Geschehen aufmerksam machen können. Hierdurch kann sie das Gefühl der Ohnmacht verringern und Situationen, die sie bisher als belastend empfunden und deswegen gemieden hat, nun selbstbewusster und mit weniger Ängstlichkeit entgegenreten. Auf diese Weise können sich MINTA\* Handlungsspielräume (wieder) aneignen, die ihnen durch Angstdiskurse und Verhaltensratschläge genommen werden (vgl. Murphy 2018, S.78f.). Gleiches gilt für die Kenntnis über SV Techniken und empfindliche Körperstellen. Das Wissen um die Wirkung der Techniken ermutigt Betroffene bedrängende Situationen frühzeitig verbal zu stoppen, da sie das Selbstvertrauen besitzen, sich im Zweifel physisch zu verteidigen. Wer um seine SV Fähigkeiten weiß, traut sich nach Murphy und Müller ebenso ‚Nein‘ zu sagen und für die eigene Meinung oder auch für die anderer einzustehen, worin kollektives sowie politisches Empowerment sichtbar werden (vgl. Murphy 2018, S.82; Müller 2022, S.70).

Die erwähnten SB/SV Fähigkeiten Strategien, die TN während des Kurses entdeckten oder sich aneigneten, stellten in vielen Fällen einen Bruch mit verinnerlichten Handlungsmustern und gesellschaftlichen Erwartungen dar (siehe Kapitel Handlungsmuster durchbre-

chen). Das bestimmte Zurückweisen eines unerwünschten Kontaktversuchs, die raumnehmende Körperhaltung zur Einschüchterung anderer sowie das Halten des Blickkontaktes mit einer belästigenden Person sind Handlungspraxen, die mit geschlechtstypischem Rollenverhalten brechen und darin eine Befreiung der TN aus einengenden Normen darstellen. Diese (Selbst-) Befreiung von einschränkenden, biografisch gefestigten Handlungsmustern führt den TN ihre Kompetenzen und Durchsetzungsfähigkeit vor Augen, was ein empowerndes Moment auf persönlicher und sozialer Ebene darstellt (vgl. Murphy 2018, S.77).

Müller (2022) bezeichnet solche verinnerlichten Handlungsmuster<sup>80</sup> als Skripte und bezieht sich dabei auf Marcus (1992).<sup>81</sup> Sie betont die Bedeutung des Verlernens alter und Erlernens neuer Skripte für die (Wieder-) Aneignung von Handlungsmacht bei Betroffenen geschlechtsspezifischer Gewalt (vgl. Müller 2022, S.69–70). Da die Ergebnisse der vorliegenden Untersuchung allerdings keine Deutung im Sinne eines Verlernens von Handlungsmustern zulassen, wird der Begriff des *Brechens mit Handlungsmustern* verwendet.

Über die empowernden Potenziale und die präventive Wirkung des Kurses, lässt sich an dieser Stelle folgendes festhalten:

Die TN des evaluierten Kurses lernten in diesem sich wertzuschätzen und als verletzlich anzunehmen und ihrer Wahrnehmung von Situationen zu vertrauen. Sie haben verinnerlicht, jederzeit ihre Grenze ziehen zu dürfen und sie vertrauen auf ihre vorhandenen und erweiterten Fähigkeiten und SB Strategien. Durch dieses Zusammenspiel können sie sich empoweren in bedrohlichen Situationen mit erlernten Handlungsmustern zu brechen und Täter\*innen damit die (Handlungs-) Macht absprechen (vgl. Müller 2022, S.71; Murphy 2018, S.71,79). Dass ein solches Verhalten Gewalt verhindern oder stoppen kann, belegt Müller in Interviews mit Betroffenen sexualisierter Gewalt sowie die Grundlagenforschung von Bart und O'Brien (1985), die die Effektivität von Gegenwehr bei Vergewaltigung belegte und die Studie von Scully (1990), der zufolge Sexualstraftäter von Betroffenen ein unterwürfiges Verhalten erwarten und von aktivem Widerstand abgeschreckt werden (vgl. Müller 2022, S.71; Kelly und Sharp-Jeffs 2016, S.26).<sup>82</sup>

Es kann dementsprechend davon ausgegangen werden, dass das gestärkte Selbstbewusstsein der TN, deren Bewusstsein für Gewaltformen, ihr bewusster Einsatz von Stimme,

---

80 Hierbei sind nicht nur vermeintlich geschlechtstypische Handlungsmuster gemeint.

81 Skript: „Die durch die gesellschaftlichen Strukturen geprägten Skripte durchdringen den Alltag aller Menschen und formen deren Denken, Handeln, Fühlen und Sprechen. Sie funktionieren auch als verinnerlichte Handlungsanweisungen in Situationen geschlechtsspezifischer Gewalt“ (Marcus 1992, S.391 In: Müller 2022, S.11f.)

82 Siehe Kapitel Forschungsstand.

Körpersprache und SB Strategien sowie die erworbenen Kenntnisse über SV Techniken und empfindliche Körperstellen eine präventive Wirkung haben.

Abschließend wird für eine präventive Wirkung fem. SB/SV die Ergänzung der von Kelly und Sharp-Jeffs (2016) betonten Bestandteile, Kenntnisse und Wissen (*Knowledge & Know-How*), um den Bestandteil des Bewusstseins (*Awareness*) als bedeutend erachtet. Fem. SB/SV mit dem Ziel Gewalt vorzubeugen und zu verhindern, sollte:

- (1) ein Bewusstsein (*Awareness*) über eigene Bedürfnisse und darüber die Annahme der eigenen Verletzlichkeit erzeugen,
- (2) Wissen (*Know-How*) über Gewalt zugänglich machen, indem die Aneignung eines weiten feministischen Gewaltverständnisses über verschiedene Zugänge ermöglicht wird und
- (3) Kenntnisse (*Knowledge*) über SB/SV Strategien, die mit Handlungsmustern brechen vermitteln.

## **5.2 Die Nicht-Thematisierung geschlechtsspezifischer Gewalt**

Wie im Kapitel Gewaltverständnis festgestellt wurde, war in dem evaluierten Kurs keine explizite Thematisierung geschlechtsspezifischer und sexualisierter Gewalt vorgesehen. Gemäß der vom BV fest e.V. postulierten Ziele fem. SB/SV wird hierin eine Schwachstelle des Kurses deutlich (vgl. BV Fest e.V. 2020, S.10f). Folglich gilt es zu reflektieren, was Gründe für die Nicht-Thematisierung dieser Gewaltformen im evaluierten Kurs sein könnten, um daran anschließend Anregungen für die Praxis ableiten zu können.

### **5.2.1 Mögliche Gründe für die Nicht-Thematisierung geschlechtsspezifischer Gewalt**

Aus den Erfahrungen der Forschenden als fem. SB/SV Trainer\*in sowie deren Austausch mit anderen Trainer\*innen ergeben sich zwei Gründe, die (1) die Thematisierung geschlechtsspezifischer Gewalt erschweren und/oder (2) gegen die Thematisierung sprechen.

#### *(1) Die Wirkung des Tabus*

Es ist davon auszugehen, dass die Trainer\*innen, die das Kurskonzept erstellten, nicht frei von gesellschaftlichen Tabus sind und vor allem die Thematisierung sexualisierter Gewalt (auch) für sie eine Herausforderung darstellt.<sup>83</sup> Dies gilt ebenso für das Teilen von Erfahrungen sexualisierter Gewalt (sowohl durch TN als auch Trainer\*innen), das durch die Stigmatisierung von Betroffenen erschwert wird. Auch fehlende Erfahrungen und/oder

---

<sup>83</sup> Grund (1), die Wirkung von Tabus, bezieht sich ausschließlich auf die ausbleibende Thematisierung sexualisierter Gewalt, da die Thematisierung struktureller und indirekter Formen geschlechtsspezifischer Gewalt von der Forschenden als weniger Tabuisiert empfunden wird.

Qualifizierungen im Umgang mit der Re-Traumatisierung von TN sowie eine mangelnde Routine im Sprechen über sexualisierte Gewalt mit der Zielgruppe 14-18 jähriger MINTA\* können die Thematisierung erschweren. Die verinnerlichte Tabuisierung sexualisierter Gewalt kann demzufolge dazu beigetragen haben das Thema im Kurs zu vermeiden.

### *(2) Die Exklusivität des Kollektivs*

Ein weiterer Grund für die Nicht-Thematisierung geschlechtsspezifischer Gewalt, kann die bewusste Vermeidung der (Re-)produktion eines Kollektivs unter Berufung auf die Kategorie Geschlecht sein.<sup>84</sup> Dies soll verhindern, dass in einem fem. SB/SV Kurs, der ggf. mehrheitlich von heterosexuellen cis-endo Mädchen besucht wird, durch die Thematisierung geschlechtsspezifischer Gewalt und damit einhergehenden geteilten Erfahrungen, ein vermeintliches Kollektiv entsteht, das trans, inter- und nicht-binäre TN ausschließt. Dieses Risiko birgt die Bezugnahme auf die Kategorie Geschlecht, da darin gesellschaftliche Normen dominieren und die Erfahrungen von TINA\* unsichtbar bleiben. Hinzu kommt, dass bei der Thematisierung sexualisierter Gewalt häufig von einer heterosexuellen Orientierung der TN ausgegangen wird, wodurch kein Raum für Gewalterfahrungen von lesbisch, schwulen, bi- und pansexuellen Menschen ist. Trainer\*innen können sich aus diesen Gründen bewusst gegen die Thematisierung geschlechtsspezifischer Gewalt entscheiden, um den Ausschluss und die damit verbundene Diskriminierungserfahrung lesbisch, schwul, bi- und pansexueller TINA\* TN zu verhindern.

Ob geschlechtsspezifische und sexualisierte Gewalt als Themen im Kurs ausblieben, weil bewusst der Fokus auf geschlechtsspezifische (Gewalt-)Erfahrungen gemieden wurde oder ob eine unbewusste Vermeidung aufgrund verinnerlichter Tabus dazu führte, kann letztlich nicht geklärt werden. Es ist jedoch naheliegend, dass bei diversen Trainer\*innen ebenso diverse Gründe eine Rolle spielen können.

### **5.2.2 Das Risiko der Nicht-Thematisierung geschlechtsspezifischer Gewalt**

In empowernden Selbstbehauptungskursen für MINTA\* können Schwerpunkte gesetzt werden, die keinen Bezug zu geschlechtsspezifischer Gewalt haben. Im Fall des evaluierten Kurses wird dies jedoch aufgrund der Kurskonzeption und des Kursverlaufs kritisch gesehen. Im Folgenden wird erläutert, welche Gründe die Forschende zu dieser Einschätzung bringen.

Das Risiko der Nicht-Thematisierung geschlechtsspezifischer und sexualisierter Gewalt im Kurs wird in der Gefahr einer Reproduktion dominanter Denkmuster gesehen. Im Falle des

---

<sup>84</sup> Grund (2), die Exklusivität des Kollektivs, bezieht sich auf geschlechtsspezifische Gewalt als Überbegriff aller Gewaltformen, bei denen die Geschlechtszugehörigkeit der betroffenen als auch der übergreifigen Person relevant ist (siehe Kapitel Feministisches Gewaltverständnis).

evaluierten Kurses kann nicht ausgeschlossen werden, dass geschlechtsspezifische und sexualisierte Gewalt als Themen implizit präsent waren, durch die nicht Benennung dieser Gewaltformen als solche jedoch unsichtbar blieben. Dies zeigt sich bspw. darin, dass in eingesetzten Übungen geschlechtsspezifische Gewalt zwar verhandelt aber nicht benannt wurde. Eine Übung dieser Art ist die Verfolgungsübung, in der ein\*e TN versucht eine\*n Verfolger\*in los zu werden. Diese Übung impliziert dass es dunkel und die betroffene Person allein ist und greift damit den Mythos auf, dass (sexualisierte) Übergriffe und Vergewaltigungen vor allem durch Fremde an dunklen Orten passieren. Dieser Mythos wirkt beängstigend und einschränkend auf MINTA\*, weswegen es sinnvoll ist ihn aufzugreifen. Zudem verdeckt der Mythos die Tatsache, dass sexualisierte Gewalt vor allem durch Personen aus dem sozialen Nahraum sowie an nicht-öffentlichen Orten stattfindet (vgl. Baer et. al 2023, S.6). Bleibt die Verfolgungsübung jedoch ohne eine Verortung im Kontext geschlechtsspezifischer Gewalt, reproduziert sie einen Vergewaltigungsmythos. Gleiches gilt für Rollenspiele über unerwünschte Kontaktversuche oder aufdringliches Verhalten durch Unbekannte.

Diese bergen das Risiko, das Stereotyp des Fremdtäters zu reproduzieren. Wird Gewalt im sozialen Nahraum nicht thematisiert und zugleich in Übungen und Rollenspielen ausschließlich Situationen mit Übergriffen durch Unbekannte verhandelt, bleibt das Bild des Fremdtäters unhinterfragt.

Die aufgeführten Beispiele machen deutlich, wie fundamental wichtig in Kursen fem. SB/SV die Benennung geschlechtsspezifischer und sexualisierter Gewalt sowie von Gewalt im sozialen Nahraum ist, da eine Nicht-Thematisierung die Reproduktion von Tabus, Stigmata und Mythen riskiert. Diese Reproduktion erschwert zudem die Überwindung von Scham- und Schuldgefühlen von betroffenen TN, was sie darin hemmt sich im Kursverlauf oder im Nachhinein jemandem anzuvertrauen.

Die Nicht-Thematisierung geschlechtsspezifischer Gewalt im evaluierten Kurs weist auf eine Schwachstelle in dessen Konzeption bzw. auf eine fehlende Definition der Kursziele hin und stellt keine Kritik an der Kompetenz der Trainer\*innen dar.

Neben der Tatsache, dass die Nicht-Thematisierung geschlechtsspezifischer Gewalt die erläuterten Risiken birgt, ist sie auch zentral für die Realisierung feministischen Empowerment. Dieses realisiert sich im Brechen patriarchal geprägter Denk- und Handlungsmuster, da diese Gewalt begünstigen und wehrhaftes Verhalten sowie die Inanspruchnahme von Hilfe nach erlebter Gewalt erschweren oder verhindern. Die Thematisierung geschlechtsspezifischer Gewalt unterstützt das Verständnis über diesen

strukturellen Zusammenhang und seine negativen Auswirkungen auf Individuen und Kollektive. Durch diese Erkenntnis verstehen TN, wie sich patriarchale Strukturen in kollektiven und individuellen Denkmustern niederschlagen und das Handeln der (potenziell) Betroffenen beeinflussen. Diese Erkenntnis über eine kollektive Betroffenheit (und Verletzlichkeit) ist nötig, um den Willen nach kollektivem Empowerment zu stärken. Denn dieser ist es, der feministisches Empowerment politisch macht, da es um die Selbstermächtigung eines, von Machtungleichheiten negativ betroffenen, Kollektivs geht (vgl. Murphy 2018, S.83f.; Müller 2022, S.41ff.).

### **5.2.3 Anregungen für reflektierte und sensible Thematisierung geschlechtsspezifischer Gewalt**

Unter Berücksichtigung der genannten Gründe, die die Thematisierung geschlechtsspezifischer Gewalt in Kursen fem. SB/SV erschweren oder gegen diese sprechen, lassen sich nachfolgende Anregungen für die Weiterentwicklung des Kurskonzeptes sowie Empfehlungen für die Praxis als Trainer\*in ableiten.

Als Trainer\*in fem. SB/SV gilt es zu reflektieren, inwiefern die gesellschaftliche Tabuisierung sexualisierter Gewalt darin hemmt MINTA\* mit diesem Thema zu konfrontieren. Ebenso ist ein Bewusstsein über eigene Scham- und Schuldgefühle für die Thematisierung sexualisierter Gewalt hilfreich. Das Teilen eigener Erfahrungen sowie die Benennung eigener Scham- und Schuldgefühle durch die Trainer\*innen schaffen eine Verbundenheit zwischen TN und Trainer\*in und fördern somit Solidarität unter MINTA\* und FLINTA\*. Die Ergebnisse dieser Untersuchung ermutigen Trainer\*innen dazu, sich in Kursen fem. SB/SV verletzlich zu zeigen, um für die TN nahbar zu bleiben bzw. zu werden. Neben Erfolgsgeschichten von Selbstbehauptung können Geschichten des Scheiterns die Annahme der eigenen Verletzlichkeit von TN unterstützen (vgl. Murphy 2018, S.82, Fingerhuth 2011, S.76). Bei der Neukonzeption des Kurses können die eingesetzten Übungen des evaluierten Kurses beibehalten werden, da diese inhaltlich auf geschlechtsspezifische Gewalt übertragbar sind.<sup>85</sup> Im Rahmen ihrer Anwendung im Kurs können sie sowohl retrospektiv für ein Verständnis der Wirkung sexualisierter Gewalt sorgen, als auch perspektivisch präventiv wirken. Abschließend wird, in Anlehnung an die persönlichen Ziele der TN des evaluierten Kurses (Anhang 5) empfohlen, Sexualität nicht nur im Kontext von Gewaltprävention zu thematisieren, sondern auch im Sinne von Selbstbestimmung durch sexuelle Bildung. Diese unterstützt MINTA\* dabei

---

85 Beispielhaft sind Übungen wie die Wahrnehmung körperlicher Grenzen, das Üben konsequent ‚nein‘ zu sagen und sich nicht überreden zu lassen, sowie die Beleidigungsballad Übung zu nennen (siehe Kapitel Feministischer Selbstbehauptungskurs des Sidekick Leipzig e.V.).

[...] sich selbst – mit ihrem Körper und einen psychologischen Prozessen – anzunehmen, eine eigene Identität auszubilden und zu einem selbstbestimmten Umgang mit Sexualität zu finden und dabei eigene Grenzen wahrzunehmen und zu artikulieren und die Grenzen anderer zu achten (Voß 2023, S.22).

Die Auseinandersetzung der TN mit ihrem Körper und ihrer Sexualität in einem geschützten Rahmen ermöglicht eine positive Neubesetzung des Körpers und des Selbst, unabhängig von deren Kontextualisierung in selbstbehauptendem und selbstverteidigendem Verhalten. Ebenjenes Zusammenspiel von bestärkenden Erfahrungen in einem geschützten Kontext und der (kollektiven) Aneignung von Strategien zur Verhinderung von Gewalt, ermöglicht *Prävention durch Empowerment*.

Bei der Thematisierung geschlechtsspezifischer Gewalt in fem. SB/SV Kursen, gilt es sich über die Gefahr der Reproduktion einer binären Geschlechterordnung bewusst zu sein.<sup>86</sup> Um die Exklusion von Menschen, die nicht in diese Ordnung passen (wollen) zu verhindern, müssen im Kurs gezielt Lebensrealitäten von Menschen diverser Geschlechtsidentitäten und sexueller Orientierungen sowie damit einhergehende (Gewalt-)Erfahrungen sichtbar gemacht werden. Hier ermöglicht die Verwendung einer geschlechtsneutralen Sprache bei der Moderation des Kurses, in Übungen, Rollenspielen und beim Einbringen von Beispielen den TN ihre individuelle Gewalterfahrungen, die von hetero-cis-endo-normativen Mustern geschlechtsspezifischer Gewalt abweichen, wiederzuerkennen. Dies ist ein wesentliches Qualitätsmerkmal feministischer SB/SV Kurse, mit dem Anspruch geschlechtlicher und sexueller Vielfalt gerecht zu werden. Ebenso gilt es eine intersektionale Perspektive einzunehmen, um die Sichtbarkeit verschiedener Betroffenheiten und deren Verschränkungen miteinander zu ermöglichen.

## **6 Resümee und Ausblick**

Diese Arbeit widmete sich den empowernden Potenzialen und präventiven Effekten eines feministischen Selbstbehauptungskurses für jugendliche MINTA\*. Das Interesse am Forschungsthema ergab sich aus einem kritischen Bewusstsein für die Betroffenheit der Zielgruppe von geschlechtsspezifischer Gewalt einerseits und der Annahme, dass fem. SB/SV dieser im Sinne von Gewaltprävention entgegenwirken kann. Unter Bezugnahme auf die nationale und europäische Verpflichtung vielfältige Maßnahmen zur Verhütung von Gewalt u.a. im Bereich der Prävention und der Bewusstseinsbildung zu initiieren, besteht der Eindruck einer fehlenden institutionalisierten Förderung von Angeboten fem. SB/SV. Als Trainerin fem. SB/SV Kurse ist mir sowohl der (Gewalt-)Schutz von MINTA\* durch

---

<sup>86</sup> Dies gilt sowohl für für Angebote mit der Zielgruppe MINTA\* als auch wenn sich diese nur an cis Mädchen richten, denn die binäre Geschlechterordnung schränkt die Entfaltungsmöglichkeiten aller Menschen ein und ist daher als gewaltsam zu verstehen.



Empowerment, als auch die Anerkennung und Institutionalisierung fem. SB/SV als Gewaltpräventionsmaßnahme, ein persönliches Anliegen. Ziel der Masterarbeit war es anhand einer theoretischen und empirischen Auseinandersetzung zur Erweiterung der Datenlage von Evaluationsstudien zu fem. SB/SV Kursen beizutragen. Im Rahmen eines fem. SB/SV Kurses mit MINTA\* Jugendlichen wurde mittels leitfadengestützter teilstandardisierter Interviews ermittelt, inwieweit sich die TN im Kurs selbstermächtigen konnten, um sich perspektivisch (besser) vor unterschiedlichen Grenzverletzungen schützen und zur Wehr setzen zu können. Ausgehend von der Forschungsfrage wurde untersucht, inwiefern TN für verschiedene Erscheinungsformen von Gewalt im Allgemeinen und geschlechtsspezifischer Gewalt im Speziellen sensibilisiert werden konnten und ein Transfer von SB/SV Strategien in die eigene Lebenswelt gelang. Ergänzend dazu wurden Erkenntnisse über den Einfluss des Kurses auf die Körperwahrnehmung und das eigene Körperbild der TN gewonnen.

Historisch hat sich das Konzept fem. SB/SV im Verlauf der letzten 50 Jahre zu einem Ansatz professioneller Gewaltprävention entwickelt. Charakteristische Merkmale, wie z.B. eine ganzheitliche Betrachtungs-, sowie eine pädagogisch-politischen Herangehensweise, ermöglichten die Verbindung von körperlicher Stärke, mentalem Empowerment und gesellschaftlichem Engagement miteinander, um FLINTA\* und MINTA\* zu stärken und zu schützen. Fem. SB/SV Kurse folgen einer parteilichen Haltung für Betroffene geschlechtsspezifischer Gewalt und zeichnen sich insbesondere durch das Zusammenspiel von Wissen und Kenntnissen aus, deren Kombination im Rahmen feministischer Selbstbehauptung die Verknüpfung gelehrter Techniken und Strategien mit situativen Einschätzungen sicherstellt. Des Weiteren sind Empowerment, Inklusivität sowie gesellschaftliche Verantwortung und Identitätsstärkung zusammengefasst zu nennen. *Feministisches* Empowerment wurde dabei als zentrales Merkmal fem. SB/SV hervorgehoben, da dieses als ein fortlaufender Prozess die drei ineinandergreifenden Dimensionen politisch und subversiv; kollektiv und sozial, aber auch individuell bzw. persönlich beinhaltet. Die Ergebnisse der Diskussion zeigten, auf welchen dieser Ebenen der Kurs eine Wirkung entfalten konnte. Wie durch die Bezugnahme auf verschiedene Wirkungsforschungen dargestellt wurde, stellt fem. SB/SV ein wirkungsvolles Präventionsprogramm bei der Sensibilisierung für verschiedene Erscheinungsformen von Gewalt und somit eine effektive Maßnahme zur Bekämpfung geschlechtsspezifischer Gewalt dar. Dennoch mangelt es trotz gesetzlicher Vereinbarungen und Verpflichtungen zu einer flächendeckenden Implementierung und Finanzierung von Gewaltpräventionsprogrammen an politischer Anerkennung fem. SB/SV Angebote . Sie

werden nur marginal in behördliche Strukturen mit eingebunden und finanziell vernachlässigt.

Resultierend aus vier Interviews mit fünf TN aus zwei fem. SB/SV Kursen lassen sich nach inhaltlich und strukturierender qualitativer Inhaltsanalyse nach Kuckartz folgende Ergebnisse festhalten.

Selbstwahrnehmung sowie daraus resultierende Selbstannahme stellten sich als grundlegend für das Empowerment der TN heraus. Diese Selbstwahrnehmung half dabei, Denkmuster aufzubrechen, die TN daran hindern, ihre Bedürfnisse wahr- und ernst zu nehmen und entsprechende Grenzen zu artikulieren. Im Prozess der Selbstannahme lernten TN sich als verletzlich wahr- und anzunehmen

Diese lernten im Kurs ihre Bedürfnisse zu erkennen und Grenzen zu setzen, was die Grundlage für Selbstannahme und das Stärken des Selbstwertgefühls bildet, was einen wichtigen Schritt zur Rekonzeptualisierung von Verletzlichkeit darstellt. Diese gilt hierbei nicht als Schwäche, sondern als Teil eines komplexen Selbstbildes, das die Gleichzeitigkeit von Stärke und Anfälligkeit sowie Handlungsfähigkeit und Verletzung beinhaltet. Dies trägt dazu bei, das Opfer-Stigma zu überwinden und die Handlungsmacht der Betroffenen wiederherzustellen. Die Förderung von Selbstwahrnehmung und Selbstannahme auf individueller Ebene konnte zudem in Zusammenhang mit einer Sensibilität für gesellschaftliche Unterdrückungsmechanismen gebracht werden, wodurch die Verschränkung individuellen, sozialen und politischen Empowerments deutlich wurde. Zugleich zeigt die Bedeutung der Selbstwahrnehmung, dass kollektives und politisches Empowerment auf *Selbstermächtigung* basieren und ohne diese nicht möglich sind.

Des Weiteren konnte die Untersuchung zeigen, dass in dem fem. SB/SV Kurs erfolgreich Wissen über verschiedene Formen von Gewalt vermittelt wurde, was das Verständnis von Gewalt erweiterte. Dieses umfasst das Erkennen von Gewalt u.a. in Formen von Verletzungen der Privatsphäre, Druckausübung, ungesunden Beziehungsdynamiken und sozialer Ausgrenzung. Darüber hinaus ermöglichte das Wissen den TN, persönliche Erfahrungen rückblickend als Gewalt zu erkennen und anzunehmen, was zur Bewältigung und zur Stärkung ihres Selbstvertrauens beitrug. Obwohl die TN ausschließlich direkte individuelle Gewalt erkannten, legt die Analyse nahe, dass das erweiterte Gewaltverständnis auf individueller Ebene die Grundlage für das Erkennen von struktureller Gewalt schaffen kann.

Die Interviews ergaben, dass TN durch die Aneignung von Kenntnissen und Strategien, die mit verinnerlichten Handlungsmustern brachen, in bedrohlichen Situationen Handlungsmacht gewinnen konnten. Fähigkeiten wie Blickkontakt, Stimme,

Körperhaltung und Schocktechniken wurden im Kurs entdeckt und bestärkt und dadurch der Handlungsspielraum und das Selbstvertrauen der TN erweitert. Die Strategien, die TN sich im Kurs aneigneten, brachen mit verinnerlichten Handlungsmustern und gesellschaftlichen Erwartungen, und stellten eine Befreiung aus einschränkenden Normen dar. Darin fand eine Bewusstwerdung über eigene Kompetenzen und die eigene Durchsetzungsfähigkeit statt. Die erlernten Kenntnisse über SB und SV Strategien ermöglichten den TN, das Gefühl der Ausgesetztheit in belastenden Situationen zu mindern und ihr Sicherheitsgefühl zu stärken. Das Zusammendenken der Untersuchungsergebnisse dieser Arbeit mit den dargestellten Ergebnissen aus der Wirkungsforschung lässt auf präventive Effekte durch das Empowerment der teilnehmenden MINTA\* schließen. Das gestärkte Selbstbewusstsein, das Wissen über Gewaltformen und die Kenntnis von SB und SV Strategien, versetzt die TN in die Lage in bedrohlichen Situationen durch das Brechen mit verinnerlichten Mustern Täter\*innen die Handlungsmacht zu nehmen und Gewalt zu verhindern oder zu beenden.

Auf Grundlage der Forschungsergebnisse, lassen sich die folgenden drei Bestandteile als zentral für die präventive Wirkung fem. SB/SV zusammenfassen: (1) das *Bewusstsein* über eigene Bedürfnisse als Grundlage für Selbstannahme und Akzeptanz der eigenen Verletzlichkeit, (2) der Zugang zu *Wissen*, um Gewalt zu erkennen und (3) die Aneignung von *Kenntnissen* über SB/SV Strategien, die mit Handlungsmustern brechen.

Während des Forschungsprozesses konnte eine mögliche Leerstelle im Konzept des evaluierten SB Kurses festgestellt werden. Wie deutlich wurde, blieb die Thematisierung geschlechtsspezifischer sowie sexualisierter Gewalt in diesem aus, was jedoch zentrale Themen fem. SB/SV sind. Mögliche Gründe für diese Nicht-Thematisierung könnten zum Einen in einer unbewussten Vermeidung der Themen durch die Wirkung verinnerlichter Tabus. Ein weiterer Grund könnte die bewusste Entscheidung gegen den Fokus auf geschlechtsspezifische (Gewalt-)Erfahrungen sein, da dieser mit einer ausschließenden Dynamik durch den Bezug auf die Kategorie Geschlecht einhergehen kann. Der Bezug auf Geschlecht kann ein identitätsstiftendes Kollektiv erzeugen, in welchem diverse Geschlechtsidentitäten und sexuelle Orientierungen nicht mitgedacht werden, da es in einer heteronormativen und cis geschlechtlichen Sphäre verbleibt. Im Falle des evaluierten Kurses wird die Nicht-Thematisierung geschlechtsspezifischer und sexualisierter Gewalt als kritisch bewertet, da aufgrund dieser Aussparung nicht explizit mit (Vergewaltigungs-)Mythen, Opfer-Stigmatisierungen und Tabus gebrochen werden konnte. Für die Praxis lässt sich daraus ableiten, dass Trainer\*innen ein Bewusstsein für die hemmende Wirkung verinnerlichter Tabus benötigen. Zudem gilt es als Trainer\*in sich

durch das Teilen eigener Erfahrungen des Scheiterns sowie von Scham- und Schuldgefühlen, verletzlich zu zeigen. Auch das Erleben von Selbstannahme und (sexueller) Selbstbestimmung, die nicht im Kontext von Gewalt(-Prävention) stehen, sollten im Kurs mehr Raum erhalten. Des Weiteren gilt es in Kursen fem. SB/SV bewusst mit hetero-cis-endo Normen zu brechen, um die Lebensrealitäten und (Gewalt-)Erfahrungen von Menschen diverser Geschlechtsidentitäten und sexueller Orientierungen sichtbar zu machen. Hierbei kann geschlechtsneutrale Sprache ein Mittel sein, um der Reproduktion stereotyper Bilder sowie eines ausschließenden Kollektivs entgegenzuwirken.

Um fem. SB/SV Trainer\*innen für die Lebensrealitäten und (Gewalt-)Erfahrungen von TINA\* und lesbisch, schwulen, bi- und pansexuellen Menschen zu sensibilisieren, müssen diese Themen in die Ausbildungsmanuale aufgenommen und diese wiederum explizit für TINA\* geöffnet werden. Die aktuelle Nicht-Benennung von TINA\* als Zielgruppe fem. SB/SV stellt für die Trainer\*innen eine unvollständige Qualifizierung als fem. SB/SV Trainer\*in dar und bedeutet zudem, dass durch die unzureichenden Ausbildungsinhalte kein Schutz für marginalisierte Personengruppen existiert. Die Weiterentwicklung fem. SB/SV hin zu einem Ansatz, der zur Selbstermächtigung von MINTA\* und FLINTA\* und nicht nur von Mädchen\* und Frauen\* beiträgt, ist Aufgabe aller fem. SB/SV Trainer\*innen. Hierbei müssen vor allem cis Trainer\*innen ihre Bilder von Geschlecht und verinnerlichte Denkmuster reflektieren und sich innerhalb der Strukturen fem. SB/SV Vernetzung für deren Öffnung einsetzen. In der Doppelrolle sowohl als Trainer\*in als auch als Forschende sehe ich Nachholbedarf in Bezug auf Möglichkeiten und Grenzen der Methoden des WenDo im Einsatz mit MINTA\*/FLINTA\*. Hierbei sollte Fokus auf der Vermeidung einer Reproduktion des binären Geschlechtersystems liegen. Ebenso gilt es die Erfahrungen und Bedarfe von TINA\* Personen in Kursen fem. SB/SV zu erheben sowie die Weiterentwicklung der Ausbildungsinhalte fem. SB/SV hinsichtlich einer Sensibilisierung für geschlechtliche Vielfalt zu fördern.

Die dargestellten Forschungsbedarfe und Ergebnisse dieser Arbeit bestätigen einerseits die Bedeutung fem. SB/SV für Gewaltprävention und zeigen andererseits die Notwendigkeit deren Weiterentwicklung auf. Beides setzt voraus, dass fem. SB/SV als wirksame Gewaltprävention anerkannt, institutionalisiert und gefördert wird.

## Literaturverzeichnis

- Abushi, Sakina & Asisi, Pierre (2020): „Die Anderen“ empowern? Versuch einer Begriffsbestimmung für die politische Bildung und pädagogische Praxis. In: Chehata, Yasmin & Jagusch, Birgit (Hg) (2020): Empowerment und Powersharing. Ankerpunkte – Positionierungen – Arenen, 2. Aufl., Beltz Juventa Weinheim, S. 214 – 226.
- Antidiskriminierungsstelle des Bundes (ADS) (Hg) (2022): Jahresbericht 2021. Berlin.
- Agentur der Europäischen Union für Grundrechte (FRA) (Hg) (2014): Gewalt gegen Frauen. Eine EU-weite Erhebung, Luxemburg: Amt für Veröffentlichungen.
- Baty, Kathleen (2014): “Task Force-Shmask Force: How College Women Can ‘Do a Great Deal More’ to Avoid Sexual Assault.” Safety Chick Enterprises.
- bifos e.V. (2001): Informationsblatt der Bundes Organisationsstelle behinderte Frauen. Hg. v. bifos e.V. Bundes Organisationsstelle behinderte Frauen. Kassel (6).
- Brecklin, Leanne R. (2008): Evaluation outcomes of self-defense training for women: A review. In: Aggression and violent behavior 13 (1), S. 60–76.
- Bremische Zentralstelle für für die Verwirklichung der Gleichberechtigung der Frau (ZGF) und Polizei Bremen (ZGF) (Hg.) (2016): Selbstverteidigung braucht Selbstbehauptung – Standards für Selbstberhauptungskurse, Meiners Druck Bremen.
- Bundeskriminalamt (BKA) (Hg) (2022): Partnerschaftsgewalt – Kriminalstatistische Auswertung- Berichtsjahr 2021. Wiesbaden Bundeskriminalamt.
- Bundesministerium für Familien, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) (Hg) (2022a): Wippermann, C.: Sexismus im Alltag. Wahrnehmungen und Haltungen der deutschen Bevölkerung. Sozialwissenschaftliche bevölkerungsrepräsentative Untersuchung. Berlin, Referat für Öffentlichkeitsarbeit.
- Bundesministerium für Familien, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) (Hg) (2022b): Frauen vor Gewalt schützen - Formen der Gewalt erkennen.
- Bundesministerium für Familien, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) (Hg) (2022c): GREVIO’s (Basis) Evaluierungsbericht über gesetzliche und weitere Maßnahmen zur Umsetzung des Übereinkommens des Europarates zur Verhütung und Bekämpfung von Gewalt gegen Frauen und häuslicher Gewalt (Istanbul Konvention) DEUTSCHLAND. Berlin, Referat für Öffentlichkeitsarbeit.
- Bundesministerium für Familien, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) (Hg) (2019): Verhütung und Bekämpfung von Gewalt gegen Frauen und häuslicher Gewalt. Gesetz zu dem Übereinkommen des Europarats vom 11. Mai 2011 (Istanbul-Konvention). Berlin, Referat für Öffentlichkeitsarbeit.
- Bundesministerium für Familien, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) (Hg) (2014): Lebenssituation und Belastungen von Frauen mit Beeinträchtigungen und Behinderungen in Deutschland. Berlin, Referat für Öffentlichkeitsarbeit.
- Bundesministerium für Familien, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ) (Hg) (2004): Lebenssituation, Sicherheit und Gesundheit von Frauen in Deutschland. Eine

repräsentative Untersuchung zu Gewalt gegen Frauen in Deutschland. Berlin, Referat für Öffentlichkeitsarbeit.

BV Fest e.V. (o.J.): Ziele und Aufgaben, bvfest, [online], <https://bvfest.de/>, zuletzt geprüft am 28.8.23.

BVFest e.V. (2020): Standards und Richtlinien für die Anerkennung als Feministische Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainerin BVFeSt. Hg. v. Bundesfachverband Feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung – BV FeSt e.V. Marburg. Chehata, Yasmin & Jagusch, Birgit (Hg) (2020): Empowerment und Powersharing. Ankerpunkte – Positionierungen – Arenen, 2. Aufl., Beltz Juventa Weinheim.

Crenshaw, K. (2010). Die Intersektion von „Rasse“ und Geschlecht demarginalisieren: Eine Schwarze feministische Kritik am Antidiskriminierungsrecht, der feministischen Theorie und der antirassistischen Politik. In: Lutz, H., Vivar, M.T.H., Supik, L. (eds) Fokus Intersektionalität. VS Verlag für Sozialwissenschaften.

DeGEval (2016): Standards für Evaluation. Erste Revision 2016. 1. Auflage. Mainz: DeGEval.

Döring, Nicola (2016): Forschungsmethoden und Evaluation in den Sozial- und Humanwissenschaften. Unter Mitarbeit von Sandra Pöschl-Günther. 5. vollständig überarbeitete, aktualisierte und erweiterte Auflage 2016. Berlin, Heidelberg: Springer (SpringerLink Bücher).

Döring, Nicola (2022): Evaluationsforschung. In: Handbuch Methoden der empirischen Sozialforschung. Wiesbaden: Springer Fachmedien Wiesbaden, 2022, S. 195–211.

Fingerhut, Claudia (2011): Von Frauen für Frauen. Feministische Selbstverteidigung als Beitrag zur Frauenbildung und zur feministischen Sport- und Bewegungskultur. Rekonstruktion ihrer Entstehung im Kontext der neuen Frauenbewegung sowie eine Reflexion der Situation heute. Dipl., Berlin.

Göre, Mesut (2015): Selbstbehauptungstraining für Kinder-Eine Form der Gewaltprävention, Seminarmaterial, Bildungsstätte der Sportjugend Berlin. Berlin

Götz, Barbara (2020): Bausteine des Stärkens. Ein Praxishandbuch für die Anleitung zur Selbstbehauptung von Frauen und Mädchen mit und ohne Behinderungen. Dortmund: verlag modernes lernen (vml, 3661).

Grigat, Magdalena (2020): Agency im Kontext von feministischen Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskursen – Eine qualitativ-empirische Analyse des Sprechend von Wendo-Kursteilnehmerinnen\* über ihre Erfahrungen in und mit dem Kurs, Berlin: Technische Universität Berlin.

Hagemann-White, Carol (2015): Grundbegriffe und Fragen der Ethik bei der Forschung über Gewalt im Geschlechterverhältnis. In: Helfferich, C. et al. (Hg.): Forschungsmanual Gewalt. Grundlagen der empirischen Erhebung von Gewalt in Paarbeziehungen und sexualisierter Gewalt. Wiesbaden, Springer VS, S. 13-32.

Helfferich, Cornelia (2019): Leitfaden- und Experteninterviews. In: Handbuch Methoden der empirischen Sozialforschung: Springer VS, Wiesbaden, S. 669–686.

- Henningsen, Anja (2019): Sexualpädagogik und Prävention sexueller Gewalt in der Auseinandersetzung. In: Sozial Extra (2), S. 117–121.
- Herriger, Norbert (2014): Empowerment in der Sozialen Arbeit – Eine Einführung, 5. Aufl., Verlag Kohlhammer, Stuttgart.
- Jede Frau und jedes Mädchen kann sich wehren (o.J.): Zielgruppe, jede-kann-sich-wehren, [online], [https://jede-kann-sich-wehren.de/website.php?id=ausbildung\\_zielgruppe.htm](https://jede-kann-sich-wehren.de/website.php?id=ausbildung_zielgruppe.htm), zuletzt geprüft am 29.8.23.
- Kelly, Liz & Sharp-Jeffs, Nicola (2016): Knowledge and Know-how: The role of Self-defence in the Prevention of Violence against Women.
- Kindler, Heinz; Schmidt-Ndasi, Daniela (2011): Wirksamkeit von Maßnahmen zur Prävention und Intervention im Fall sexueller Gewalt gegen Kinder. Expertise im Rahmen des Projekts „Sexuelle Gewalt gegen Mädchen und Jungen in Institutionen“. Hg. v. AMYNA e.V.- Institut zur Prävention von sexuellem Missbrauch. Deutsches Jugendinstitut. München.
- Klinger, Sabine (2008): Selbstbewusste Mädchen! Das geschlechtssensible Selbstbehauptungs- und Verteidigungskonzept 'drehungen' als zentraler Beitrag für die feministische Mädchenarbeit. München, Wien: Profil-Verl.
- Kokits, Maya Joleen & Thuswald, Marion (2015): gleich sicher? sicher gleich? Konzeptionen (queer) feministischer Schutzräume, In: FemPol 24 (1), S. 83-93.
- Krell, Claudia; Oldemeier, Kerstin (2020): Coming-out - und dann ...?! Ein DJI-Forschungsprojekt zur Lebenssituation von lesbischen, schwulen, bisexuellen und trans\* Jugendlichen und jungen Erwachsenen. 6. aktualisierte Auflage.
- Krudup et al. (2013): Praxisleitfaden. >Mädchen stärken< - Gewaltprävention und Persönlichkeitsstärkung für Mädchen. 2. Aufl. Hg. v. BellZett e.V. Selbstverteidigungs- und Bewegungszentrum für Frauen und Mädchen in Bielefeld. Bielefeld
- Kuckartz, Udo; Rädiker, Stefan (2022): Qualitative Inhaltsanalyse. Methoden, Praxis, Computerunterstützung. Grundlagentexte Methoden. 5. Auflage. Weinheim, Basel: Beltz Juventa (Grundlagentexte Methoden).
- Loch, René (15.06.2022): „Der Stadtrat tagt: Leipzig wird der Opfer von Femiziden gedenken“. In: Leipziger Zeitung (LZ). Online verfügbar unter: <https://www.l-iz.de/politik/leipzig/2022/06/der-stadtrat-tagt-leipzig-wird-der-opfer-von-femiziden-gedenken-455701>, zuletzt geprüft am 16.06.2023.
- Madjlessi-Roudi, Sara & Virchow, Fabian (2020): Empowerment lernen? Empowerment studieren? In: Chehata, Yasmin & Jagusch, Birgit (Hg) (2020): Empowerment und Powersharing. Ankerpunkte – Positionierungen – Arenen, 2. Aufl., Beltz Juventa Weinheim, S. 302 – 310.
- Merz, Lea Anni (2019): (Feministische) Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungskurse für Frauen: Eine Evaluation, M.A., Köln.

Müller, Eveline (2022): Handlungsmacht bei geschlechtsspezifischer Gewalt : Perspektiven für eine ressourcenorientierte Präventionsarbeit. Züricher Fachhochschule für Angewandte Wissenschaften. Zürich.

Murphy, Bell (2018): Fighting Back on Feminist Terms: Empowerment Through Self-Defence Training in Neoliberal Times.

Safety Chick Enterprise (o.J.): Security Consulting Training, safetychick, [online], <http://safetychick.com/>, und: <http://safetychick.com/become-a-safety-chick-dude/>, zuletzt geprüft am 27.07.2023.

Sauer, Birgit (2011): Migration, Geschlecht, Gewalt. Überlegungen zu einem intersektionellen Gewaltbegriff. In: GENDER- Zeitschrift für Geschlecht, Kultur und Gesellschaft, 3. Jg., Heft 2, S. 44–60.

Seith, Corinna; Kelly, Liz (2003): Achievements Against the Grain: Self-Defence Training for Women and Girls in Europe. London Metropolitan University.

Sidekick Leipzig e.V. (o.J.): Trainingsinhalte, sidekick-leipzig, [online], <https://sidekick-leipzig.org/trainingsinhalte/>, zuletzt geprüft am 16.06.2023.

Thompson, Martha E. (2014): Empowering self-defense training. In: Violence against women 20 (3), S. 351–359.

Osdrowski, Beatrice (2014): wendo – Weg der Frauen\* Aktuelle Chancen und Grenzen feministischer Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. In: Yvonne Franke (Hg.): Feminismen heute. Positionen in Theorie und Praxis. Bielefeld: transcript (Gender Studies), S. 325–334.

Reinders, Heinz (2016): Qualitative Interviews mit Jugendlichen führen. Ein Leitfaden. 3., durchgesehene und erweiterte Auflage. Berlin: De Gruyter Oldenbourg.

Voß, Heinz-Jürgen (2023): Einführung in Sexualpädagogik und Sexuelle Bildung. Basisbuch für Studium und Weiterbildung. 1. Auflage. Stuttgart: Kohlhammer Verlag.

WenDo-FB Mitschrift (o.J.): Mitschrift einer Fortbildung in WenDo Methoden. Berlin. (nicht veröffentlicht)

WenDo Kollektiv - 5 Finger bilden eine Faust (o.J.): Über uns, 5finger-kollektiv, [online], <https://www.5finger-kollektiv.de/>, zuletzt geprüft am 29.8.23.

Wendo Marburg e.V. (2014): Qualitätsstandards für Angebote zur Selbstbehauptung von Mädchen und Jungen im Landkreis Marburg-Biedenkopf.

Wendo Nowe e.V. (o.J.): Über Uns, wendo-nowe, [online], <https://wendo-nowe.de/>, zuletzt geprüft am 29.8.23.

Zeuner, Fritte (2023): Feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für trans\*, inter, nichtbinäre und agender Kinder & Jugendliche - Kann das Konzept Wendo trans\*formiert werden? In: Schriftenreihe zur Mädchen\*arbeit und Genderkompetenz in Sachsen. (noch nicht veröffentlicht)



## **Anhang**

Anhang 1: Aufruf mit Einladung zur Teilnahme am Interview.....	104
Anhang 2: Informationen zum Umgang mit personenbezogenen Daten.....	105
Anhang 3: Einwilligungserklärung zur Interviewdurchführung.....	107
Anhang 4: Interviewleitfaden.....	108
Anhang 5: Wünsche & Erwartungen der Teilnehmenden an den Kurs.....	113
Anhang 6: Kategoriensystem .....	114

## Anhang 1: Aufruf mit Einladung zur Teilnahme am Interview

*Teile deine Erfahrung!*

**ERZÄHLE MIR IM INTERVIEW...**

... WIE WAR DER KURS FÜR DICH?

... WELCHE ERFAHRUNGEN HAST DU GEMACHT?

... HAT SICH SEITDEM ETWAS VERÄNDERT?

... WAS HAT DIR GEFEHLT?

**WIR WOLLEN WISSEN, WAS DU DENKST!**

**WAS WIE** Wann? Irgendwann im Oktober oder November  
Wie lange? Das liegt ganz an dir :) (ca. 30-90 Min.)

**WANN** Wo? Wo du willst (Café, Sidekick-Halle, Büro, zu Hause)

**WO?** Wie? Ich werde unser Gespräch aufnehmen und für die Weiterentwicklung des Kurses verwenden. Du bleibst anonym! Alles wird danach gelöscht.

**SEI DABEI!**

Als Dankeschön gibt's:

- 1) 5€ Gutschein für die Softeisbude
- ODER
- 2) ein Personal-Muay-Thai Training bei Sidekick

**KONTAKT**

mariepreis@posteo.de



## **Anhang 2: Informationen zum Umgang mit personenbezogenen Daten**

Forschungsprojekt „Evaluation eines Selbstbehauptungskurses“ –

Anlage zur Einwilligungserklärung

### **Informationen über die Erhebung und Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten**

#### **1 Kurzdarstellung der am Forschungsprojekt Beteiligten**

Das Forschungsprojekt wird durchgeführt von Marie Preis, Hochschule Merseburg, Fachbereich Soziale Arbeit. Medien. Kultur. Die durchführende Person ist zur Einhaltung der datenschutzrechtlichen Anforderungen nach der EU-Datenschutz-Grundverordnung verpflichtet.

#### **2 Zweck der Datenverarbeitung**

Die Erhebung und Verarbeitung der Daten dient ausschließlich wissenschaftlichen Zwecken. Ihre Kontaktdaten werden gesondert und ausschließlich für die Projektdurchführung zugänglich gespeichert. Dies dient der Dokumentation Ihrer Einverständniserklärung und einer möglichen Identifizierung Ihrer Daten, falls Sie diese Einwilligung später widerrufen. Nach Löschung der Audioaufnahme ist ein Widerruf nicht mehr möglich.

#### **3 Art der Datenverarbeitung**

Grundlage der Datenverarbeitung bildet die DSGVO.

Die Gespräche werden aufgezeichnet, die Aufnahmen digital verschriftlicht und anonymisiert. Bei der Anonymisierung werden Personennamen, Ortsnamen und Berufsbezeichnungen durch Codes ersetzt. Zugriff auf diese Daten hat ausschließlich die Projektdurchführung.

In der Abschlussarbeit können einzelne anonymisierte Zitate in sprachlich geglätteter Form wiedergegeben werden.

Eine Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten zum Zweck einer automatisierten Entscheidungsfindung (einschließlich Profiling) gemäß Art. 22 Abs. 1 und Abs. 4 DSGVO findet nicht statt.

#### **4 Kategorien der zu verarbeitenden Daten**

Offene Interviews können verschiedene Arten von Daten enthalten. Insbesondere können besondere Kategorien enthalten sein, die Aufschluss geben über ethnische Herkunft, politische Meinungen, religiöse oder weltanschauliche Überzeugungen, Gewerkschaftszugehörigkeit, Gesundheitsdaten oder Daten zum Sexualleben oder der sexuellen Orientierung einer natürlichen Person.

#### **5 Kontaktdaten der datenverarbeitenden Stelle**

Bei Fragen, Hinweisen oder dem Wunsch, Ihre Einwilligung zu widerrufen, wenden Sie sich bitte an:

Marie Preis, Hochschule Merseburg, Fachbereich Soziale Arbeit. Medien. Kultur, Eberhard-Leibnitz-Str. 2, 06217 Merseburg.

Mailkontakt: [mariepreis@posteo.de](mailto:mariepreis@posteo.de)

## **6 Rechtsgrundlage**

Wir verarbeiten die von Ihnen erhobenen personenbezogenen Daten auf Basis Ihrer Einwilligung gemäß Art. 6 Abs. 1 S. 1 lit. a DSGVO. Sofern besondere Kategorien personenbezogener Daten betroffen sind, verarbeiten wir die von Ihnen erhobenen personenbezogenen Daten auf Basis Ihrer Einwilligung gemäß Art. 9 Abs. 2 lit. a DSGVO.

## **7 Empfänger oder Kategorien von Empfängern**

Sind die Daten personenbezogen, dann werden diese ausschließlich von den unter 1 genannten Institutionen genutzt.

## **8 Dauer der Speicherung / Kriterien für die Festlegung der Dauer**

Die personenbezogenen Daten aller interviewten Personen werden aggregiert verarbeitet, publiziert und aufbewahrt. Die Löschung der Audiodateien, ihres Namen und ihrer Kontaktdaten erfolgt nach Abgabe und Bewertung der Abschlussarbeit. Ihre Einwilligungserklärung wird nach spätestens 5 Jahren gelöscht.

## **9 Ihre Rechte**

Ihre Einwilligung in die Teilnahme ist freiwillig. Ihre Einwilligung können Sie jederzeit für die Zukunft widerrufen, ohne dass Ihnen dadurch Nachteile entstehen. Die weitere Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten wird ab diesem Widerruf unzulässig. Dies berührt jedoch nicht die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung.

Ihre Rechte sind gemäß § 27 Abs. 5 DSAG LSA eingeschränkt, d.h. Ihre Rechte auf Berichtigung, auf Einschränkung der Verarbeitung und auf Widerspruch bestehen nicht, soweit die Wahrnehmung dieser Rechte die spezifischen Forschungszwecke unmöglich machen oder ernsthaft beeinträchtigen würden.

Schließlich möchten wir Sie auf Ihr Beschwerderecht bei der Datenschutzbeauftragten der Hochschule Merseburg (Uta Reulecke, Tel. 03461-462375, E-Mail: [datenschutzbeauftragte@hs-merseburg.de](mailto:datenschutzbeauftragte@hs-merseburg.de)) hinweisen.

Des Weiteren haben Sie die Möglichkeit, Ihre Beschwerde bei dem Landesbeauftragten für den Datenschutz Sachsen-Anhalt einzureichen (Dr. Harald von Bose, E-Mail: [poststelle@lfd.sachsen-anhalt.de](mailto:poststelle@lfd.sachsen-anhalt.de), Internet: [www.datenschutz.sachsen-anhalt.de](http://www.datenschutz.sachsen-anhalt.de)).

### Anhang 3: Einwilligungserklärung zur Interviewdurchführung

Einwilligungserklärung zur Interviewdurchführung

A Gegenstand des Forschungsprojekts

Forschungsprojekt: Evaluation eines Selbstbehauptungskurses

Forschungszweck: Weiterentwicklung des Kurses gemäß der Ziele der

Teilnehmenden

Institution: Sidekick Leipzig e.V.

Karl-Heine-Str. 87

04229 Leipzig

Projektleitung: Marie Preis

E-Mail: [mariepreis@posteo.de](mailto:mariepreis@posteo.de), Tel.: 0178 9626998

Interviewdatum: \_\_\_\_\_

Interviewerin: Marie Preis

#### B Einwilligungserklärung

Hiermit willige ich ein, dass im Rahmen des unter A beschriebenen Forschungsprojekts Daten meiner Person erhoben und ausgewertet werden. Die Erhebung erfolgt durch Audioaufnahmen, die anschließend transkribiert, anonymisiert und für wissenschaftliche Analysen und daraus hervorgehende Veröffentlichungen auszugsweise verwendet werden. Rückschlüsse auf einzelne Personen oder Institutionen werden nicht möglich sein. Sofern ich besondere Kategorien von personenbezogenen Daten angebe bzw. angegeben habe, sind diese von der Einwilligungserklärung umfasst (s. Punkt 4 der Datenschutzhinweise).

Über Art und Umfang von Erhebung und Auswertung wurde ich mündlich und in der schriftlichen Anlage zu dieser Erklärung umfassend informiert.

Meine Einwilligung ist freiwillig. Ich kann die Einwilligung ablehnen, ohne dass mir dadurch Nachteile entstehen. Meine Einwilligung kann ich jederzeit für die Zukunft gegenüber der durchführenden Institution widerrufen (siehe Punkt 9). Die weitere Verarbeitung meiner personenbezogenen Daten wird ab diesem Widerruf unzulässig. Dies berührt jedoch nicht die Rechtmäßigkeit der aufgrund der Einwilligung bis zum Widerruf erfolgten Verarbeitung.

\_\_\_\_\_  
Vorname, Nachname in Druckschrift

\_\_\_\_\_  
Ort und Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

Die Informationen über die Erhebung und Verarbeitung der Daten gemäß DSGVO habe ich erhalten und zur Kenntnis genommen.

\_\_\_\_\_  
Vorname, Nachname in Druckschrift

\_\_\_\_\_  
Ort und Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift

## Anhang 4: Interviewleitfaden

Einstieg	Kurs	Transfer & Veränderung	Gesamt-Bewertung	Abschluss
----------	------	------------------------	------------------	-----------

### 1. Begrüßung

Hallo, ich freue mich, dass du dir Zeit für dieses Interview nimmst.

Ich bin Marie, mein Pronomen ist *sie* und ich arbeite beim Sidekick Leipzig e.V. vor allem im Kinder- & Jugendbereich. Du darfst mich gerne duzen. Welches Pronomen benutzt du und ist 'Duzen' für dich in Ordnung?

### 2. Worum geht es?

Im Rahmen meiner Masterarbeit im Studiengang Angewandte Sexualwissenschaft evaluiere ich den Selbstbehauptungskurs, an dem du teilgenommen hast.

Die Rückmeldungen aus den Interviews fließen in die Weiterentwicklung des Kurses ein. Ausschnitte des Interviews werden im Rahmen der wissenschaftlichen Arbeit anonymisiert veröffentlicht.

### 3. Meine Rolle

Dieses Interview führe ich in meiner Rolle als Studentin. Die Ergebnisse nutze ich für die Arbeit bei Sidekick. Deine Erfahrungen im Kurs sind eine wertvolle Rückmeldung für dessen Weiterentwicklung. Ich will dich ermutigen auch negative Kritik zu äußern. Sie wird nicht direkt und nur anonymisiert an die Trainer\*innen des Kurses weitergegeben.

### 4. Anonymität

Alle Angaben, die Du hier machst, bleiben selbstverständlich anonym und unterliegen dem Datenschutz. Dein Name wird nicht gemeinsam mit dem Interview vermerkt, sondern das Interview wird mit einem anonymisierenden Codenamen versehen.

### 5. Ablauf

In unserem Gespräch werde ich dir verschiedene Fragen zu dem Selbstbehauptungskurs stellen. Gehe dabei gern auf alles ein, was dir zu den jeweiligen Themen einfällt. Antworte gerne möglichst spontan.

Falls es Fragen oder Themen gibt, über die du *nicht* sprechen möchtest, kannst du das einfach sagen. Wir lassen die betreffenden Fragen dann einfach aus. Du kannst das Interview zudem jederzeit abbrechen. Es gibt in diesem Interview kein richtig oder falsch und es geht nicht um Wissensabfrage.

Wenn du keine weiteren Fragen hast, fange ich jetzt an.

Hast du noch Fragen? Ist noch etwas unklar?

Einstieg	Kurs	Transfer & Veränderung	Gesamt-Bewertung	Abschluss
----------	------	------------------------	------------------	-----------

**Informationen zur Person:** Alter, Pronomen, Sidekick-Mitglied (seit wann)?

1. Du hast an einem Selbstbehauptungskurs bei Sidekick teilgenommen.  
Wie kam es dazu? Erzähl doch mal.

*Was waren deine persönlichen Ziele?*

*Was war deine Motivation, an dem Kurs teilzunehmen?*

2. Beschreibe mir bitte mal was ihr in dem Kurs gemacht habt.

*Welche Situationen, Inhalte oder Übungen sind dir besonders im Kopf geblieben?*

*Gab es in dem Kurs bestimmte Momente in denen du dich besonders gestärkt gefühlt hast? Welche waren das? Wie war das?*

*Welche Strategien im Umgang mit unangenehmen Situationen konntest du im Kurs für dich entdecken und üben?*

*Was hast du im Kurs Neues über Sexismus und Gewalt gelernt?*

Einstieg	Kurs	Transfer & Veränderung	Gesamt-Bewertung	Abschluss
----------	------	------------------------	------------------	-----------

1. Wirkt sich der Kurs bisher in irgendeiner Weise auf deinen Alltag aus?

*Kannst du dir vorstellen Strategien zum Umgang mit unangenehmen Situationen auch in deinem Alltag anzuwenden oder hast du das vielleicht auch schon? Wenn nein, was bräuchtest du dazu?*

*Inwiefern kannst du dir vorstellen, dass du durch den Kurs deine Grenzen auch im Umgang mit dir sehr vertrauten Personen besser wahrnehmen und ziehen kannst? (z.B. gegenüber Freund\_innen, Beziehungspartner\_innen oder Menschen mit denen du intim bist)*

2. Hat sich durch den Kurs etwas an deinem Selbstbild verändert? Wenn ja, was und wodurch?

*Falls es konkrete Dinge gibt, die sich verändert haben oder die du verändert hast, welche sind das? (Wahrnehmung deiner Grenzen und Durchsetzung eigener Bedürfnisse)*

*Inwiefern hat sich seit dem Kurs etwas an deiner Körperwahrnehmung geändert?*

*(Wahrnehmung von Signalen, Bewusster Einsatz von Körpersprache)*

*Hat sich dein Gefühl zu deinem Körper geändert?*

**Inhaltliche Aspekte:**

Wahrnehmung eigener Gefühle und Bedürfnisse

Interaktionen mit Bekannten oder Fremden

(Sicherheits-) Gefühl im öffentlichen Raum

Wahrnehmung von Gewalt

Selbstvertrauen

Bauchgefühl

Selbstsicherheit



Einstieg	Kurs	Transfer & Veränderung	Gesamt-Bewertung	Abschluss
----------	------	------------------------	------------------	-----------

Vielen Dank, dass du auch so viel Persönliches mit mir geteilt hast. Wir sind jetzt beim letzten Teil des Interviews angelangt und ich will mit dir nochmal einen Blick auf den Gesamtkurs werfen und schauen, wie du ihn für dich bewerten würdest.

1. Zu Beginn des Interviews hast du beschrieben was deine Ziele/deine Motivation für den Kurs waren. Hat der Kurs für dich das erfüllt, was du dir erhofft hattest?

*Was würdest du sagen, von welchem Teil des Kurses du am meisten profitiert hast und warum?*

*Welche Teile des Kurses haben dir nichts oder wenig gebracht und warum?*

*Gab es etwas, das dir gefehlt hat?*

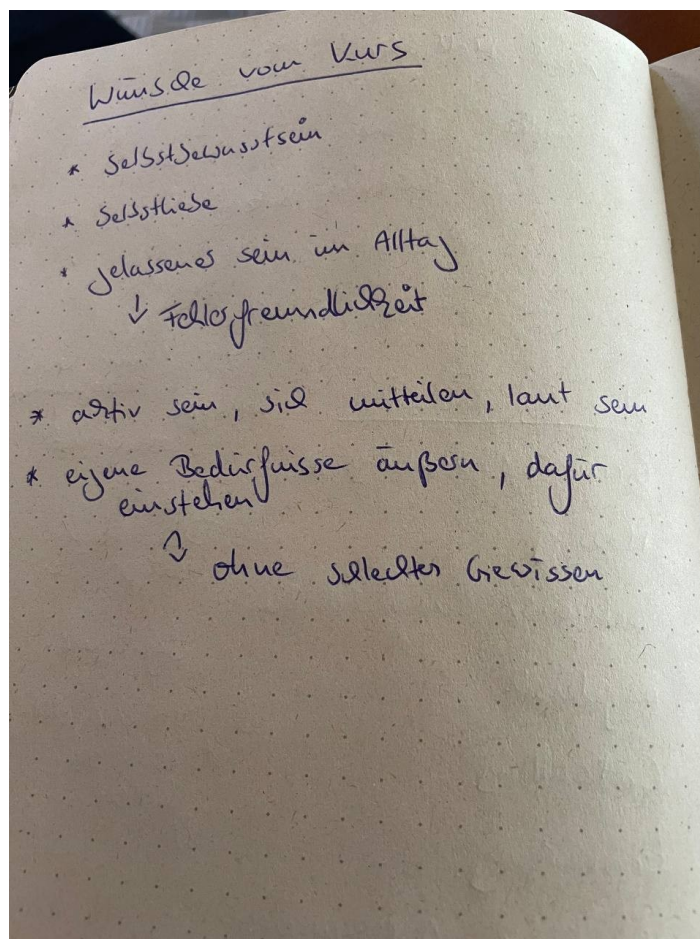
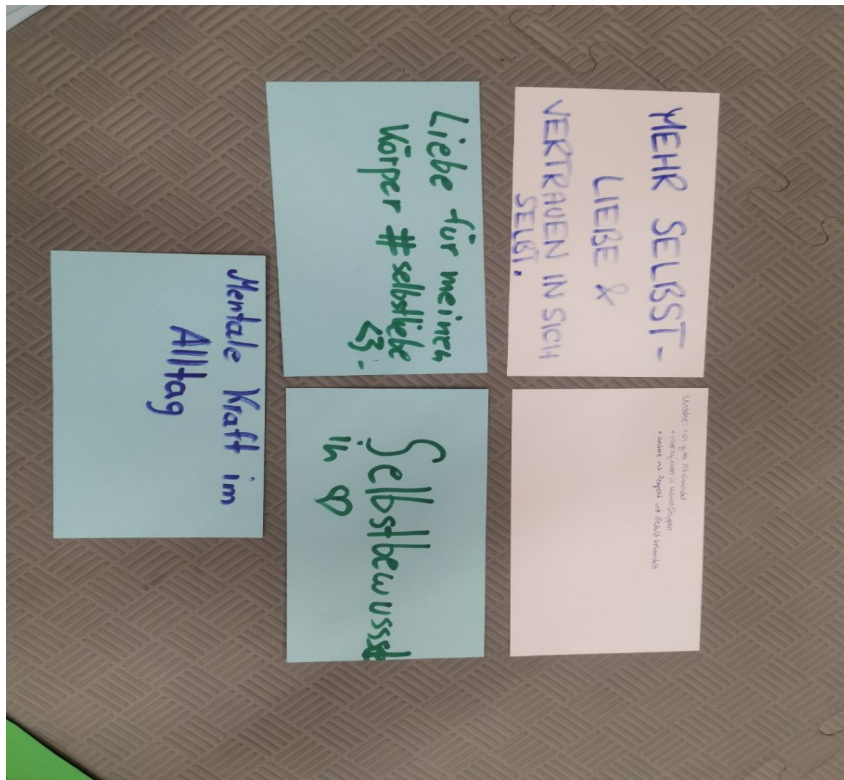
2. Wie würdest du abschließend Selbstbehauptung für dich persönlich definieren?

Einstieg	Kurs	Transfer & Veränderung	Gesamt- Bewertung	Abschluss
----------	------	---------------------------	----------------------	-----------

Nun sind wir am Ende des Interviews angelangt.

1. Gibt es etwas, was für dich noch offen ist/was du noch sagen möchtest?
2. Wie war es für dich mir dieses Interview zu geben?

## Anhang 5: Erwartungen & Wünsche der Teilnehmenden



## Anhang 6: Kategoriensystems

OK/UK	Kategorie	Kategorien-Definition	Ankerbeispiel
OK 0	Selbstbehauptung	Was verstehen TN unter Selbstbehauptung	K : Also Selbstbehauptung ist für mich vorher, da habe ich es mehr mit Selbstverteidigung verknüpft. Aber jetzt, nach dem Kurs, muss ich sagen, ist mir klar geworden, dass es vor allem eben das Mindset ist, viel kopfliche Sachen und das zu verbinden, also das Physische und Psychische zu verbinden. Das ist für mich Selbstbehauptung. Im Kopf genau wie im Körper zu spüren, dass du die Kraft hast, dich selbst zu behaupten, dich zu verteidigen, deine Argumente durchzusetzen und vor allem deine Grenzen klar zu machen, deine Grenzen definieren zu können und dich dann eben auch nicht dafür zu schämen oder schlecht zu fühlen, diese Grenzen anderen Leuten mitzuteilen und dafür zu sorgen, dass diese Personen deine Grenze einhalten. (Pre-Test Kira, Pos. 173)
OK1	Empowerment		
UK 1.1	Scham/Schuld/schlechte s Gewissen	TN fühlten sich empowert, davon frei machen konnten, sich schlecht zu fühlen, ein schlechtes Gewissen zu haben, sich zu schämen oder schuldig zu fühlen, wenn sie eine Grenze ziehen mussten	M: Ja, um die, zu lernen die Gefühle, dass die Gefühle der anderen, wenn du sie verletzt, dass das nicht absichtlich war und es eigentlich nicht deine Schuld ist, wenn die Person verletzt ist von dem, was du gemacht hast. I: Ja. M: Von deiner Abweisung. (Mika: 44-46) M: Ja, um die, zu lernen die Gefühle, dass die Gefühle der anderen, wenn du sie verletzt, dass das nicht absichtlich war und es eigentlich nicht deine Schuld ist, wenn die Person verletzt ist von dem, was du gemacht hast. I: Ja. M: Von deiner Abweisung. (Mika: 44-46)
UK 1.2	Handlungsmuster durchbrechen	TN brechen mit verinnerlichten und zugeschriebenen Handlungsmustern. SB/SV Strategien	A: Aber eigentlich bei fast jeder, zum Beispiel bei der mit dem Verfolgen, habe ich einmal ausprobiert, einfach der Verfolgerin einfach in die Augen zu starren, so den Blickkontakt zu halten und irgendwann hat sie sich abgewendet, weil sie das halt so, ja den so, nach keine Ahnung 30 Sekunden nicht mehr halten konnte. Ja das habe ich mir so mitgenommen. (Amanda+Luna: 66)
OK 2	Selbstwahrnehmung	Einfluss des Kurses auf die Selbstwahrnehmung von Bedürfnissen, Grenzen, Gefühlen etc.	L: (...) ich glaub nicht, dass sich mein Selbstbild sehr groß dadurch geändert hat. Aber ich, mir geht es so ähnlich wie Amanda. Um also, dass ich mehr reflektiere und mich selbst reflektiere, mehr darauf achte, was will ich? Was, wie geht es mir? Und ja, einfach mal diese Selbstreflexion. Und auch dieses halbherzige okay sagen und das muss jetzt nicht so sein und nicht so dieses, dass ich irgendwas für andere tue oder mich gestresst fühle wegen anderen Menschen oder so. (Amanda+Luna: 121)
UK 2.1	Grenzen	Erfahrungen der TN mit der Wahrnehmung und Setzung von Grenzen	Im Alltag hat es ja sowieso schon geholfen, habe ich auch schon gesagt. Und gerade das mit dem Grenze ziehen, auch das mit dem ich kann gut argumentieren, aber eben doch einfach mal zu sagen: Nein, ich will jetzt nicht argumentieren oder so. Da hat es auf jeden Fall auch schon geholfen (Kira:
UK 2.2	Selbstvertrauen	Vertrauen in eigene Wahrnehmung, Kräfte und Fähigkeiten	I: Und da. Ich würde da gern kurz einhaken. Also weil das ja auch das Thema war, mit dem du so ein bisschen in den Kurs gekommen bist, dich in solchen Situationen sicher zu fühlen. Dass du dich traust was zu machen oder zumindest so das Gefühl hast: Okay, wenn jetzt irgendwas wäre, ich glaube, ich würde irgendwie handeln, ich würde nicht erstarren oder so. Hat sich das geändert? Oder würdest du sagen, eigentlich weiß ich es nicht? K : Also es kommt halt auf die Situation drauf an würde ich sagen. So, wenn ich jetzt einzeln mit einer Person bin, fühl ich mich schon sicherer, denke ich. Also kam es mir vor. Wie gesagt, da ich ja jetzt nie in die Extremsituation gekommen bin, zum Glück. Weiß ich jetzt nicht, ob ich handeln könnte. Wusste ich ja vorher auch schon nicht, aber jetzt fühle ich mich kopftechnisch schon noch mal sicherer, als vorher. Also das hat schon geholfen. (Kira: 108-109)I: Und da. Ich würde da gern kurz einhaken. Also weil das ja auch das Thema war, mit dem du so ein bisschen in den Kurs gekommen bist, dich in solchen Situationen sicher zu fühlen. Dass du dich traust was zu machen oder zumindest so das Gefühl hast: Okay, wenn jetzt irgendwas wäre, ich glaube, ich würde irgendwie handeln, ich würde nicht erstarren oder so. Hat sich das geändert? Oder würdest du sagen, eigentlich weiß ich es nicht?

UK 2.2			K : Also es kommt halt auf die Situation drauf an würde ich sagen. So, wenn ich jetzt einzeln mit einer Person bin, fühl ich mich schon sicherer, denke ich. Also kam es mir vor. Wie gesagt, da ich ja jetzt nie in die Extremsituation gekommen bin, zum Glück. Weiß ich jetzt nicht, ob ich handeln könnte. Wusste ich ja vorher auch schon nicht, aber jetzt fühle ich mich kopftechnisch schon noch mal sicherer, als vorher. Also das hat schon geholfen. (Kira: 108-109)
UK 2.3	Selbstbewusstsein	Aussagen über das (nicht) Bewusstsein und Akzeptanz der eigene Fähigkeiten und Werte. Selbstbewusstsein ist ein tiefes Verständnis über sich selbst.	R: Ich glaube, es hat sich so ein bisschen verändert. Davor war ich ja vor allem wegen der Sache so unsicherer. Und dann kamen auch so Momente, wo ich mir dachte 'Ist das richtig, was ich mache?' oder so. Dann sind mir die Sachen eingefallen und ich dachte mir 'klar, doch!'. Und jetzt irgendwie kann ich da, jetzt habe ich das Gefühle mehr selbstbewusst zu sein, auf jeden Fall ein bisschen und mehr auch meine Meinung sagen zu können und mir nicht zu denken also nicht das Gefühl zu haben, meine Meinung ändern zu müssen, weil sie einfach sonst so sauer ist oder sonst was oder auch einfach nein sagen zu können. Ja, sowas kann ich jetzt besser, glaube ich. Also auch nicht perfekt, aber es hat auf jeden Fall geholfen der Kurs. (Ronja: 104)
OK 3	Transfer	Aussagen über das Gelingen und nicht Gelingen des Erlernten in den Alltag	
UK 3.1	Gelungener Transfer	Gelungener Transfer von im Kurs entdeckter oder erlernter Fähigkeiten (Wahrnehmung eigener Grenzen, Nein-Sagen, selbstbewusstes Auftreten, bewusster Einsatz von Körpersprache, Reflektion von Schuldgefühlen etc.)	<p>L: Ich hatte jetzt keine Situation, wo ich jetzt irgendwie groß was angewendet habe aus so dem Kurs. Also ich hatte nur auch das mir so ein Mann beim Hauptbahnhof irgendwie also er hat eigentlich nicht auf mich reagiert , er war einfach da und ist halt total so auf mich zugekommen und ich war ein bisschen irritiert. Aber das da ist dann nichts passiert oder so, ist dann halt einfach weggegangen und ich auch. Also. Das war jetzt nichts, das ich da irgendwas angewendet hab, von wegen Stopp, hören Sie auf oder sowas.</p> <p>I: Aber hast du in dem Moment an den Kurs denken müssen oder schon?</p> <p>L: Ja, ich musste an den Kurs denken.</p> <p>I: Und was hast du gedacht?</p> <p>L: (...) Ich habe gedacht, was ich tun würde, wenn er jetzt näher kommt. Also wenn, wenn er ja jetzt wirklich was von mir möchte oder so, was ich da jetzt so machen würde.</p> <p>I: Und hattest du da eine Idee?</p> <p>L: Ich hätte zuerst wahrscheinlich also Stopp gesagt oder so was. So gefragt, was sie von mir wollen, wahrscheinlich so ein bisschen lauter damit, weil wenn man lauter redet, immer die Personen drumherum, weil wenn man sie so siezt oder so merken, dass man eigentlich nichts mehr mit der Person zu tun haben will und aufmerksam werden. Aber ja, ich wäre dann irgendwann auch einfach weggegangen, wenn er so lassen sie mich in Ruhe oder so was kann man. (Amanda+Luna: 73-79)L: Ich hatte jetzt keine Situation, wo ich jetzt irgendwie groß was angewendet habe aus so dem Kurs. Also ich hatte nur auch das mir so ein Mann beim Hauptbahnhof irgendwie also er hat eigentlich nicht auf mich reagiert , er war einfach da und ist halt total so auf mich zugekommen und ich war ein bisschen irritiert. Aber das da ist dann nichts passiert oder so, ist dann halt einfach weggegangen und ich auch. Also. Das war jetzt nichts, das ich da irgendwas angewendet hab, von wegen Stopp, hören Sie auf oder sowas.</p> <p>I: Aber hast du in dem Moment an den Kurs denken müssen oder schon?</p> <p>L: Ja, ich musste an den Kurs denken.</p> <p>I: Und was hast du gedacht?</p> <p>L: (...) Ich habe gedacht, was ich tun würde, wenn er jetzt näher kommt. Also wenn, wenn er ja jetzt wirklich was von mir möchte oder so, was ich da jetzt so machen würde.</p>

UK 3.1			<p>I: Und hattest du da eine Idee?</p> <p>L: Ich hätte zuerst wahrscheinlich also Stopp gesagt oder so was. So gefragt, was sie von mir wollen, wahrscheinlich so ein bisschen lauter damit, weil wenn man lauter redet, immer die Personen drumherum, weil wenn man sie so siezt oder so merken, dass man eigentlich nichts mehr mit der Person zu tun haben will und aufmerksam werden. Aber ja, ich wäre dann irgendwann auch einfach weggegangen, wenn er so lassen sie mich in Ruhe oder so was kann man. (Amanda+Luna:</p>
UK 3.2	Solidarität	TN verinnerlichten solidarisches Handeln	<p>R: Ja, da hat mir der Kurs auf jeden Fall noch mal geholfen, irgendwie noch mal zu hören oder zu wissen, dass (...) ja, Personen brauchen Hilfe und man selbst braucht ja auch manchmal Hilfe. Und dann will man ja auch, dass man Hilfe kriegt. Und dann kann man es ja genauso gut machen. (Ronja: 98)</p>
OK 4	<b>Körperwahrnehmung/Körpererleben</b>	Aussagen über die bewusste Wahrnehmung und Interpretation der Empfindungen, Zustände und Bewegungen des eigenen Körpers. Aussagen über die Fähigkeit, Signale des Körpers, zu erkennen, zu interpretieren und darauf zu reagieren.	<p>I: Und fiel dir das leicht, das so körperlich wahrzunehmen?</p> <p>L: Es war ungewohnt, also leicht kann ich jetzt nicht sagen, aber es war halt, ja ziemlich ungewohnt, so (...) so nur den Körper entscheiden zu lassen.</p> <p>I: Ja, und hast du das Gefühl, dein Körper hat wirklich an einer anderen Stelle eigentlich Stopp gesagt, als du das vielleicht in deinem Kopf entschieden hättest?</p> <p>L: Ich glaube mein Körper hat eher Stopp gesagt und mein Gehirn also wahrscheinlich länger gewartet. (Amanda+Luna: 52-55)I: Und fiel dir das leicht, das so körperlich wahrzunehmen?</p> <p>L: Es war ungewohnt, also leicht kann ich jetzt nicht sagen, aber es war halt, ja ziemlich ungewohnt, so (...) so nur den Körper entscheiden zu lassen.</p> <p>I: Ja, und hast du das Gefühl, dein Körper hat wirklich an einer anderen Stelle eigentlich Stopp gesagt, als du das vielleicht in deinem Kopf entschieden hättest?</p> <p>L: Ich glaube mein Körper hat eher Stopp gesagt und mein Gehirn also wahrscheinlich länger gewartet. (Amanda+Luna: 52-55)</p>
UK 4.1	Körpersprache	Aussagen über den Einsatz von Körpersprache	<p>A: Also ich weiß nicht richtig, was meine Strategie ist, aber mir ist aufgefallen, dass sehr viel einfach die Art und Weise, wie man etwas sagt oder auch einfach von der Körpersprache, wenn man selbstbewusst ist, dass die andere Person viel eher davon auch einfach eingeschüchtert ist. Und das, ja, das eigentlich, das ist, worauf es ankommt, so ein bisschen. (Amanda+Luna: 64)</p>

UK 4.2	Körperbild	Aussagen über das Gefühl zum eigenen Körper	K : Es kam als ich älter wurde, halt sobald sich der Körper auch irgendwie so ein bisschen massiger verändert und mir im Kurs ist mir das aber erst so leicht klar geworden, dass man es ja auch einsetzen kann zum Beispiel. Weil vorher habe ich das denke ich dann immer unterbunden, um halt nicht, weil ich das dann zu männlich fand, so stereotpmäßig und mittlerweile oder halt auch nach dem Kurs, als ich dann auch gemerkt habe, dass das ja auch was bringt für mich in die positive Richtung, dass ich halt andere Leute dann abschrecke damit, was ich halt in manchen Situationen einfach möchte. Und seit dem, ja, setze ich das so halt auch öfter ein. (Kira: 139)
OK 5	Gewalt		
UK 5.1	Gewaltverständnis	Wurde das Gewaltverständnis der TN durch den Kurs beeinflusst oder nicht und wenn ja, wie?	Also ich habe auch gelernt, dass so Dinge wie zum Beispiel, dass man nicht "nein" sagen kann und dass man zu was gedrängt wird und in unwohle Situationen kommt, dass das auch schon irgendwie unterschwellig so leicht mit zu Gewalt zählt. Einfach so im Sinne von okay, die eine Person ist jetzt stark oder denkt, sie ist stärker und beeinflusst dich so in dem, was du sagst im Prinzip. Also sie drängt dich dazu, jetzt eine Antwort zu geben, auch wenn du es vielleicht nicht möchtest oder ähnliches. Hatte ich auch schon. (Kira: 78-79)
UK 5.2	geschlechtsspezifische & sexualisierte Gewalt	Thematisierung von geschlechtsspezifischer & sexualisierter Gewalt im Kurs	I: Und habt ihr auch über so Sexismus und Gewalt im Geschlechterverhältnis und so wie es einem als Mädchen oder junge Frau in der Gesellschaft so geht, auch darüber gesprochen? L: (...) Ich erinnere mich jetzt auch an nichts. Also es ging schon darum, wenn man so auf der Straße irgendwas hinterhergerufen bekommt oder so. Aber wir haben jetzt so Sexismus oder so nicht konkret angesprochen. I: Okay. Hättet ihr das gerne oder ist das bei euch ein Thema oder hättet ihr das erwartet? A: Also ich hätte es auf jeden Fall nicht schlecht gefunden. Es war nicht so, dass ich jetzt bewusst gesagt hätte, das hat mir gefehlt, aber ich hätte es auch schon schön gefunden. L: (...) Ja, bei mir so ähnlich. Ich fand es jetzt nicht schlimm, dass es nicht angesprochen wurde, weil ich muss sagen, dass mich das in meinem Alltag oder in meinem Umfeld auch nicht so sehr beschäftigt war. Aber ich hätte jetzt nichts dagegen gehabt. (Amanda+Luna: 87-91)
UK 5.3	Gewalt im sozialen Nahraum	Thematisierung von Gewalt im sozialen Nahraum im Kurs und Wissen über Strategien dagegen und Bewältigungsstrategien	I: [...] Wir haben meistens dieses Bild davon, so Gewalt geht von irgendwelchen Fremden aus und oft ist es aber nicht der Fall, sondern im Gegenteil, es passiert eigentlich ganz viel Gewalt in Beziehungen, auch in Familien oder auch unter Geschwistern oder auch unter Bekannten oder so und das ist natürlich irgendwie nochmal eine Gewalt, die viel schwieriger zu fassen ist, weil man sie oft gar nicht so leicht erkennen kann und weil es auch nicht so leicht ist, darüber zu reden. Und ich weiß jetzt gar nicht, habt ihr die Form von Gewalt so quasi im Kurs mal thematisiert? R: Also ich glaube wenn dann nur kurz. Also meistens hatten wir welche mit fremden Personen behandelt. Weil da auch viele aus dem Kurs Beispiele von hatten. Ja, aber ich glaube wir hatten kurz einmal so darüber gesprochen, wie es in Familien ist, wenn da die Eltern zum Beispiel nicht akzeptieren wollen dass du deine Sexualität ändern willst oder sowas. Ja, aber das hatten wir nicht so lang. Vielleicht könnte man das ein bisschen länger machen. (Ronja: 99-100)

## Transkripte



## Erklärung

Hiermit erkläre ich, dass ich die vorliegende Arbeit selbstständig, ohne unerlaubte Hilfe und ohne die Benutzung anderer als der angegebenen Hilfsmittel angefertigt habe. Alle Stellen, die wörtlich oder sinngemäß aus Veröffentlichungen oder anderweitigen fremden Äußerungen entnommen wurden, habe ich als solche kenntlich gemacht. Die Arbeit wurde bisher weder gesamt noch in Teilen einer anderen Prüfungsbehörde vorgelegt und noch nicht veröffentlicht.

Ort und Datum: \_\_\_\_\_

Unterschrift: \_\_\_\_\_