

Booklet zur Information Interessierter außerhalb der Polizei

Standards polizeilicher Selbstbehauptungs- / Selbstverteidigungstrainings





Inhalt

1. Einleitung	2
2. Problembeschreibung.....	3
3. Begriffserläuterungen	4
Selbstbehauptung	4
Selbstverteidigung	4
Bewusste/ vorsätzliche Grenzverletzungen.....	4
Unbewusste Grenzverletzungen	5
4. Standards.....	5
4.1 Allgemeine Trainings-Ziele	5
Erlernen von einfachen und effektiven Techniken.....	6
Weitergabe von Standard-Informationen im Training	6
Geschlechtsspezifische Ziele/ Besonderheiten	6
4.2 Mädchen- oder Jungentrainings	7
Allgemeine Standards	9
Methodische Standards.....	10
4.3 Frauentrainings	11
Allgemeine Standards	12
Methodische Standards.....	13
4.4 Kursleiterqualifikation	14
Standards in der Qualifikation der Kursleitung	14
4.5 Selbstverteidigungskonzepte.....	15
4.6 Angebote für Kinder unter 8 Jahren.....	16
4.7 Umgang mit traumatisierten Teilnehmern/-innen	18
5. Erfolgskontrolle.....	19
6. Referenzen und weiterführende Literatur.....	20



1. Einleitung

Die polizeilich bekannt gewordenen Steigerungen bei verschiedenen Gewaltdelikten im letzten Jahrzehnt in Deutschland wie auch die Ergebnisse verschiedener Dunkelfeldstudien spiegeln die Relevanz der Gewaltproblematik wider.

So stieg die Nachfrage nach Selbstbehauptungs-/Selbstverteidigungskursen, die längst nicht mehr nur aus Angst vor sexueller Gewalt gebucht werden, sondern auch von Zielgruppen, die sich allgemeine Strategien zum Schutz vor Gewalt aneignen wollen.

Es gibt zahlreiche Anbieter solcher Kurse, die den unterschiedlichsten Berufssparten angehören und die Trainings unter differenten Zielsetzungen durchführen. Die Palette reicht von hochprofessionell durchgeführten Kursen mit bestätigter Wirksamkeit bis hin zu Ängste schürenden und damit potenziell gefährlichen Kurskonzepten.

Fachkompetente Vertreter der verschiedenen Polizeibehörden des Landes Niedersachsen haben aus diesem Grund unter der Federführung des Landeskriminalamtes Niedersachsen (LKA NI) Standards für Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainings formuliert, deren Ziel ein einheitliches, qualitativ hochwertiges Polizeiangebot solcher Trainings ist.

Die entwickelten Standards gelten für Polizeiangebote, die die Methode des Trainings mit den Schwerpunkten Selbstbehauptung/ Selbstverteidigung für Frauen, Mädchen oder Jungen beinhalten und sind verbindlich für alle Trainings, die durch Polizeikräfte in Niedersachsen angeboten werden.

Darüber hinaus sollen die Standards in dieser zusammengefassten Bookletform polizeiexternen Fachleuten, Trainerinnen und Trainern, interessierten Laien und außerpolizeilichen Präventionskräften als Beurteilungshilfe dienen, wenn sie die in ihrem örtlichen Bereich angebotenen Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainings auf ihre Qualität und Wirksamkeit prüfen wollen.

Susanne Paul, LKA NI,
Leiterin der AG Standards polizeilicher
Selbstbehauptungs-/ Selbstverteidigungskurse

Hannover, Februar 2005



2. Problembeschreibung

Durch Fehler bei den Trainings hilft das Gelernte in der Realität nicht weiter. Schlimmstenfalls wird die Unsicherheit der Teilnehmer/-innen bis hin zu großen Ängsten und Ohnmachtgefühlen verstärkt. Zudem kann es zu einer erheblichen Reduzierung des Selbstvertrauens kommen.

Gravierende Fehlerquellen sind z.B.

- unerwartetes und völlig aus dem Zusammenhang gerissenes Attackieren der Teilnehmer/-innen, um angeblich die Realität zu simulieren (Überforderung, Grenzverletzung!, Verunsicherung),
- ausschließliche Fokussierung auf Angriffe durch fremde Täter, obwohl schon die Hellfeld-Zahlen der Polizeilichen Kriminalstatistik (PKS) die Relevanz der dem Opfer bekannten Gewalttäter belegen. Dunkelfeldstudien zeigen, dass der höchste Anteil der Gewalttaten im sozialen Nahraum verübt wird.

Aufgrund der Häufigkeit von Gewalt im sozialen Nahraum ist es mehr als wahrscheinlich, dass sich unter den Teilnehmenden eines Trainings auch Opfer von Häuslicher Gewalt im weitgefassten Sinne befinden, zumeist ohne dass dies bekannt wird.

Viele Strategien, die gegen fremde Täter vergleichsweise einfach zum Erfolg führen, zeigen bei Tätern aus dem sozialen Nahraum des Opfers keine oder nur eine geringe Wirkung.

Schon die Gegenwehruntersuchung der Polizeidirektion Hannover¹ bei angezeigten Sexualstraftaten zeigte, dass sowohl die leichte wie auch die massive körperliche Gegenwehr der Frauen im sozialen Nahraum deutlich weniger erfolgreich war als im öffentlichen Raum bei Fremdtätern.

Aus den Umsetzungserfahrungen des langjährigen Hannoverschen Interventionsprojektes gegen MännerGewalt in der Familie und des Nds. Aktionsplanes gegen Gewalt im häuslichen Bereich² ist bekannt, dass viele erwachsene Frauen aufgrund ihrer Verstrickung in die unterschiedlichen Bindungsebenen ihrer Familie größte Schwierigkeiten haben, sich aus der Opferrolle herauszuentwickeln.

Noch einmal mehr gilt dies für Kinder und Jugendliche, die beispielsweise im sozialen Nahraum sexuell missbraucht werden und von ihrer Familie und den „geliebt-gehassten“ Tätern noch viel abhängiger sind als Erwachsene.

¹ Polizeidirektion Hannover (1996): 8, 10

² siehe unter 5.3 Referenzen und weiterführende Hinweise



Diese Problematik wird von dem Leiter des Kriminalistischen Instituts des BKA, Michael C. Baurmann³, anschaulich erläutert.

Wenn diese Problematik nicht einfühlsam und altersgerecht thematisiert wird, besteht die große Gefahr, dass Minderjährige, aber auch Erwachsene, die nach einem Selbstbehauptungstraining die Gewalterfahrungen in ihrer Familie zumeist nicht allein beenden können, sich zusätzlich zu ihrem Leid auch noch Verantwortung und Schuld für das Fortbestehen ihres Opferdaseins geben.

3. Begriffserläuterungen

Selbstbehauptung

Selbstbehauptung ist die Fähigkeit, sich in grenzüberschreitenden Situationen der eigenen Grenzen bewusst zu sein und diese deutlich machen zu können. Sie wird über die Arbeit an häufig auftretenden, teilweise sogar alltäglich stattfindenden Konfliktsituationen trainiert und kann im Alltag kontinuierlich weiter eingeübt werden. Erfahrungsgemäß ist dies eine Grundvoraussetzung, um sich vor sexueller/ sexualisierter Gewalt zu schützen. Die Erfahrungen in den Trainings zeigen außerdem, dass bei frühzeitigem Wahrnehmen und Einsetzen der Selbstbehauptungstechniken der Einsatz körperlicher Abwehrtechniken oft nicht mehr erforderlich ist. Somit erklärt sich, warum Selbstbehauptung in den kombinierten Trainings den unverzichtbaren Basisteil darstellt.

Selbstverteidigung

Selbstverteidigung ist die Fähigkeit, sich oder andere in Notwehr-/ Nothilfesituationen körperlich zu verteidigen. In einem kombinierten Selbstbehauptungs-/ Selbstverteidigungstraining unterstützt sie die Arbeitsergebnisse des Selbstbehauptungsteils durch einige wenige, einfache und effektive Selbstverteidigungstechniken, die auch Ungeübte im Notfallstress einsetzen können.

Bewusste/ vorsätzliche Grenzverletzungen

Eine bewusste Grenzverletzung ist die intendierte Überschreitung der Intimsphäre einer Person, durch die Grundrechte berührt werden (Eigentum, Gesundheit, Freiheit, Ehre). Der Mensch, dem die Grenzverletzung widerfährt, muss sie als solche definieren, da die Intimsphäre bei jedem Menschen, bedingt durch seine Sozialisation, seine Erfahrungen, seine Wahrnehmung etc. unterschiedlich ist. Mit Grenzverletzungen sind keinesfalls nur

³ Baurmann, M. (1997): 356 ff.



Straftatbestände gemeint, auch das Hervorrufen eines ungunstigen Gefühls in Alltagssituationen kann durchaus schon als Grenzverletzung empfunden werden.

Unbewusste Grenzverletzungen

Im Gegensatz zu der bewussten Grenzverletzung sind sie von der grenzverletzenden Person maximal bedingt vorsätzlich oder unbewusst herbeigeführt. Es gibt Situationen, in denen Betroffene solche Grenzverletzungen bewusst hinnehmen, da sie sich an den betreffenden Örtlichkeiten nicht vermeiden lassen (Enge im Fahrstuhl, Bus u.a.). Im Ergebnis lösen sie bei der von der Verletzung betroffenen Person die gleichen Emotionen aus wie bei den vorsätzlichen Grenzverletzungen, und hier können die Betroffenen sich natürlich auch dafür entscheiden, ihre Grenze deutlich zu machen. Im Vordergrund stehen in jedem Selbstbehauptungstraining Grenzverletzungen unterhalb eines körperlichen Angriffs, die Teilnehmer/-innen erlebt haben oder die ihnen alltäglich widerfahren können.

Konzentrieren sich Teilnehmer/-innen darauf, wie sie sich bei der Konfrontation mit einem Gewalttäter verhalten können, setzen sie ihre eigene Messlatte oft so hoch, dass sie an ihrer Zielsetzung scheitern und handlungsunfähig werden. Trainieren die Teilnehmer/-innen aber ein selbstbewusstes Auftreten in alltäglichen Situationen, so wächst mit der erfolgreichen Lösung der Alltagsprobleme ihre Selbstsicherheit und sie sind in der Lage, auch schwierige Situationen überlegt und konsequent anzugehen.

4. Standards

Kursleitungs-Teams müssen ihre Konzepte so entwickeln und umsetzen, dass die nachfolgend genannten Ziele erreicht werden können.

Um der besonderen Problematik der Gewalt im sozialen Nahraum gerecht werden zu können ist hier wichtiges Ziel, Trainingsteilnehmenden, insbesondere Minderjährigen, zu vermitteln, dass in Zusammenhängen sexueller und anderer Gewalt im häuslichen Zusammenhang in der Regel nur professionelle, individuelle Unterstützung von entsprechenden Fachleuten erfolgswirksam ist.

Um dies einfühlsam zu erreichen und nicht noch weitere Ängste zu schüren, ist insbesondere bei Mädchen- und Jungentrainings für Trainer/-innen die Unterstützung durch geeignete sozialpädagogisch und/ oder psychologisch geschulte Fachkräfte erforderlich, sofern sie nicht selbst über eine entsprechende anerkannte Ausbildung verfügen.

4.1 Allgemeine Trainings-Ziele:

- Gestärktes Selbstbewusstsein - Mut zur Selbstbehauptung/-verteidigung
- Opferrollen verlassen können (möglichst ohne in Täterrollen zu fallen)



- Alternativen zu Täter/-innen - Rollen kennenlernen
- Handlungsalternativen außerhalb traditioneller Geschlechterrollen erfahren
- eigene Ängste annehmen können
- sensibilisierter wahrnehmen können
- durch frühzeitiges Wahrnehmen Grenzverletzungen erkennen und Grenzen setzen können
- über vielfältigere verbale und körpersprachliche Handlungs- und Entscheidungsmöglichkeiten verfügen

Erlernen von einfachen und effektiven Techniken:

- Nonverbale und verbale, konfrontative und deeskalierende Selbstbehauptungstechniken, z.B. klare Kommunikation
- Einfache körperliche Abwehrtechniken, die möglichst den individuellen Neigungen/ Fähigkeiten entsprechen und effektiv gegen vitale/ empfindliche Körperstellen eingesetzt werden.

Weitergabe von Standard-Informationen im Training:

- Formen verschiedener Gewaltphänomene im sozialen Nahraum/ in der Schule/ im öffentlichem Raum
- Kreislauf der Gewalt: Opferrolle – Täterprofile
- Mythenaufklärung, z.B. zur Schuldfrage, zu Häufigkeiten von Fremdtätern im Vergleich zu Tätern im sozialen Nahraum, zu Gegenwehrchancen⁴
- Hilfemöglichkeiten, z.B. Beratungsstellen, Notruf der Polizei
- Abläufe bei Polizei und Justiz nach Anzeigeerstattung
- Recht: Notwehr/ Nothilfe
- Vor- und Nachteile erlaubnisfreier Waffen

Geschlechtsspezifische Ziele/ Besonderheiten:

Ein Ziel von Trainings, die Verhaltensveränderungen ermöglichen sollen, ist im Vergleich zu einer reinen Informationsvermittlung eine vergleichsweise tiefgehende Besprechung und Bearbeitung der erforderlichen sensiblen, geschlechtsrelevanten Themenbereiche. Dies ist in der erforderlichen Offenheit und Ernsthaftigkeit erfahrungsgemäß nur in geschlechtshomogenen Gruppen möglich.

⁴ Polizeidirektion Hannover (1996): 3-4



Bei Trainings mit Frauen oder Mädchen ist spezielles Ziel, dass den erfahrungsgemäß noch verbreiteten traditionell weiblichen Geschlechterrollenanteilen im Zusammenhang mit den Feldern

- Recht/ Anspruch auf eigenen „Raum“
- verinnerlichte Ohnmachtvorstellungen
- Verantwortlichkeiten für das Wohlbefinden anderer, mehr als für das eigene Wohlergehen
- unangebrachte Schuldgefühle, die verhindern, dass ein Täter als solcher gesehen wird
andere Sichtweisen entgegengesetzt und durch Trainerinnen vorgelebt werden.

Lernziele insbesondere in Jungentrainings sind hingegen

- die Differenzierung zwischen Gewalt, Kräftemessen im Kampf und der Selbstverteidigung sowie
- die Entwicklung eines neuen Bewusstseins für Gewaltsituationen jenseits vieler traditioneller Männlichkeitsideale und zwar sowohl für die Täter- als auch für die Opferrolle.

Auch hier ist entscheidend für die Akzeptanz der Trainings, dass ungewohnte Sicht- und Verhaltensweisen von gleichgeschlechtlichen Trainern vorgelebt werden.

4.2 Mädchen- oder Jungentrainings

Die Mädchen- oder Jungentrainings sind für Minderjährige zwischen acht und 18 Jahren geeignet.

Bei Angeboten für Mädchengruppen zwischen acht und 10 Jahren ist die überwiegende Beteiligung von Teamkräften mit sozialpädagogischem/ psychologischem Wissen unverzichtbar.

Bei den Acht- bis 10jährigen ist das kognitive Lernen in der Regel noch nicht so ausgeprägt wie bei älteren Minderjährigen oder Erwachsenen. Das Konzept der Trainingsinhalte muss altersgerecht angepasst, während des Trainings muss entsprechend reagiert werden.

Bei Trainings mit Mädchen über 10 Jahren ist partielle Kooperation mit sozialpädagogisch/ psychologisch ausgebildeten Teamern erforderlich, zumindest Rollenspiele mit Teilnehmer/-innen dürfen nur von Fachkräften mit entsprechender Ausbildung durchgeführt werden.

Bei Jungengruppen ist außer sozialpädagogischem/ psychologischem Know how für alle Altersstufen die umfangreiche Beteiligung von geschulten Fachmännern für Jungenarbeit erforderlich. Selbstbehauptungstrainings für Jungen müssen nach den Erfahrungen



hannoverscher Anbieter von sozialpädagogischer Jungenarbeit zusätzlich sehr viel zu männlicher Identität arbeiten, wenn sie erfolgreich sein wollen.

In den Konzepten für Jungentrainings soll positive Männlichkeit vermittelt werden.

Vorbilder oder Idole der Jungen sollen besprochen und auch kritisch betrachtet werden.

Die Trainer sind Vorbild in ihrer Art männlich zu sein, insbesondere im Umgang miteinander im Team und in Konflikten mit der Gruppe.

Betrachtet man die Entwicklung von Gewalttaten, so wird auch in den Polizeistatistiken deutlich, dass die Täter und Opfer in der Regel männliche Kinder, Jugendliche und Heranwachsende sind.

Die Sensibilisierung für Gewalt (Empathie für das Opfer) muss daher zu einem wichtigen Element in einem Jungenkurs werden.

Diese Inhalte und die Methoden der Arbeit mit der Gruppe gehen über übliches Selbstbehauptungstraining hinaus.

Daher ist die Beteiligung einer sozialpädagogischen Fachkraft mit Erfahrung in der Jungenarbeit hier unerlässlich. Standards für Jungenarbeit wurden 2001 in einer AG der Stadt Hannover, Referat für Gleichstellungsfragen, entwickelt.

Allgemeine Standards

für polizeiliches Selbstbehauptungs-/ Selbstverteidigungstraining

für Mädchen oder Jungen⁵

1. Teilnehmer/-innen:

- 1.1 10 bis 18 Jahre in passenden Alterstufen: Altersunterschied in einer Gruppe möglichst ca. zwei Jahre, vier Jahre dürfen nicht überschritten werden.
- 1.2 Zumindest partielle Kooperation (bzw. überwiegende Kooperation bei Mädchen von acht bis 10 Jahren und bei Jungen) mit sozialpädagogisch ausgebildeten Teamerinnen/ Teamern
- 1.3 Freiwillige Teilnahme (zumindest individuelle Grundmotivation), keine „geschickten Schulklassen“ oder sonstige ungefragt ausgewählte Gruppen
- 1.4 Geschlechtsspezifisch getrennte Gruppen, max. 16 Teilnehmer/-innen, in Schulen möglichst parallele Angebote für Mädchen und Jungen

2. Trainer/-innen (möglichst im Team, auch mit polizeiexternen Fachkräften):

- 2.1 Bei Selbstbehauptung (mit Selbstverteidigungs-Elementen): für Mädchen nur Trainerinnen, für Jungen nur Trainer
- 2.2 bei Selbstverteidigungs-Zusatzangeboten: Team kann gemischtgeschlechtlich sein, aber mind. eine Trainerin für Mädchen bzw. ein Trainer für Jungen

3. Zeitansatz (eindeutiger Schwerpunkt soll Selbstbehauptung sein):

- 3.1 Selbstbehauptung mit Selbstverteidigungs-Elementen: mind. 7,5 Zeitstunden, möglichst verteilt auf drei Termine; optimal sind 16 Unterrichtsstunden, verteilt über vier Wochen
- 3.2 Zusatzangebot Selbstverteidigung: mind. sechs Zeitstunden, möglichst verteilt auf zwei oder mehr Termine
4. Es gibt vorbereitende/ begleitende **Elternarbeit** (mind. erklärende Anschreiben)
5. Es gibt vorbereitende/ begleitende **Lehrkräftearbeit** (wenn ein Projekt in der Schule stattfindet)
6. Die Kursleitung gewährleistet ggf. eine **Vermittlung an Interventions- und/ oder Beratungsstellen.**

© LKA NI, AG Standards polizeilicher Selbstbehauptungs-/ Selbstverteidigungstrainings

⁵ In Jungentrainings geht es außer um Selbstbehauptung wesentlich um männliche Identität; dies muss in Jungenangeboten durch Kooperation mit entsprechend ausgebildeten Fachmännern berücksichtigt werden! Standards für solche Jungenarbeit wurden bei der Stadt Hannover, Ref.f. Gleichstellungsfragen, 0511/ 168-45300, entwickelt und in dem Heft „Jungenarbeit in Hannover“, 2001, zusammengefasst.



Methodische Standards

für polizeiliches Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstraining für Mädchen oder Jungen

Standards	Erklärung
Es werden Gruppenregeln vereinbart, die u.a. zum Thema Vertrauen die Verschwiegenheit über persönliche Informationen von Gruppenmitgliedern berücksichtigen.	<i>Klare Rahmenbedingungen/ Transparenz/ Vertrauen sind unerlässlich, damit Teilnehmer/-innen entscheiden und abschätzen können, wie weit sie sich persönlich einlassen.</i>
Das Training wird mit zielgruppenorientierter u. konzeptioneller Flexibilität durchgeführt. Die Kursleitung erkennt gruppendynamische Prozesse ebenso wie traditionell geschlechtstypisches Verhalten und reagiert adäquat.	<i>Jede/Jeder soll da „abgeholt“ werden, wo sie/er steht. Es soll nicht nur über Selbstbehauptungsinhalte geredet werden, sondern die Reaktionen der Teilnehmer/-innen in diesem Zusammenhang werden u.a. reflektiert und bearbeitet, so dass auch „erlebtes Lernen“ stattfinden kann.</i>
In der Selbstbehauptung werden möglichst Rollenspiele eingesetzt, die sich an realen (erlebten oder beobachteten) oder fiktiven Alltagssituationen orientieren. Diese werden aus der Gruppe eingebracht. Wenn solche Rollenspiele durchgeführt werden, werden sie nur durch professionelle Fachkräfte mit entsprechender Ausbildung angeleitet.	<i>Die Art der Rollenspiele entscheidet maßgeblich, wie tief die nacherlebte Erfahrung gehen kann. Je nach Tiefe der Arbeit und abhängig von Vorerlebnissen der Teilnehmer/-innen sind sozialpädagogische/ therapeutische Kenntnisse erforderlich, wie sie z.B. in einer Rollenspielausbildung vermittelt werden. Dies ist nicht nur für eine zielgruppenorientierte Rollenspielanleitung wichtig, sondern auch für den Umgang mit den möglichen Reaktionen der Spielenden.</i>
Lehrkräfte oder Betreuer/innen nehmen <u>nicht</u> an den Mädchen- oder Jungentrainings teil.	<i>Mädchen oder Jungen öffnen sich erfahrungsgemäß nicht so, wenn Erwachsene, zu denen ein Abhängigkeitsverhältnis besteht, anwesend sind</i>
Außer einem von der Kursleitung vorgestellten Repertoire zum Ausprobieren werden auch individuelle Lösungen erarbeitet und ausprobiert.	<i>Nichts überstülpen! Nicht alles passt für Jede/Jeden. Dann ist Kreativität und breites Hintergrundwissen der Kursleitung gefragt.</i>
Die freiwillige Entscheidungsmöglichkeit über die Teilnahme an jeder einzelnen Übung des Kurses ist gewährleistet. - kein Gruppendruck -	<i>Die Kursleitung weiß oft nicht, ob/ welche traumatischen Erfahrungen vorliegen. Jede/Jeder muss für sich entscheiden können, wie weit sie/er gehen kann.</i>



4.3 Frauentrainings

Energische Gegenwehr ist erfolgversprechender als halbherzige Abwehrversuche, wie die für die Jahre 1991 bis 1994 durchgeführte polizeiinterne Untersuchung über Gegenwehrverhalten und –erfolge bei Frauen bestätigte, die in Hannover versuchte oder durchgeführte Vergewaltigungen oder sexuelle Nötigungen angezeigt hatten.

93% der Frauen, die sich in öffentlichen Bereichen massiv durch Treten, Schreien oder Schlagen zur Wehr gesetzt hatten, konnten den Abbruch des körperlichen Angriffs erreichen.

Im häuslichen Bereich, also gegen in der Regel bekannte Täter, wurde bei 70% der Frauen, die sich massiv wehrten, der Angriff abgebrochen.⁶

Die Erfolge bei leichter Gegenwehr waren jeweils deutlich geringer.

Auch für die Frauenkurse gilt, dass Trainerinnen als Vorbild wahrgenommen werden und natürlich auch im Team mit männlichen Kollegen selbstsicher auftreten müssen.

Wenn sie neben männlichen Trainerkollegen eher eine „Assistentinnenrolle“ einnehmen, wäre dies sicher kein ermutigendes Beispiel für eine starke Frau, die selbstbewusst und mutig in Konflikten agiert.

Auch die Frauenkurse müssen in ihrer Struktur so ausgelegt sein, dass ausreichend Raum für Gespräche über die sensibel zu handhabenden Gewaltthemen zwischen Teilnehmerinnen und weiblichen Teamern (ohne Anwesenheit männlicher Teamer) zur Verfügung gestellt werden kann.

⁶ Polizeidirektion Hannover (1996): 8-14

Allgemeine Standards

für polizeiliches Selbstbehauptungs-/Selbstverteidigungstraining

für Frauen

1. Teilnahmealter/ Gruppengröße:

Max. 16 Teilnehmerinnen ab 18 Jahren (je nach Entwicklung ggf. ab 16 Jahren, Altersbegrenzung nach oben: individuell je nach geistiger/ körperlicher Fitness)

2. Trainer/-innen (möglichst im Team):

2.1 bei Selbstbehauptung ggf. mit Selbstverteidigungs-Elementen:

möglichst durch Trainerinnen. Sollte lediglich ein männlicher Kursleiter oder ein gemischtgeschlechtliches Team vor Ort sein, muss gewährleistet werden, dass die Teilnehmerinnen sich mindestens für die Dauer von 2,5 Zeitstunden nur mit einer weiblichen Fachkraft u.a. zu Frauenbildern/-rollen, erlebten Grenzverletzungen intim austauschen und möglichst in Rollenspielen professionell angeleitet arbeiten können.

2.2 bei zusätzlichen Selbstverteidigungs-Angeboten:

Team kann gemischtgeschlechtlich sein (Minimum: eine Frau im Team)

3. Zeitansatz (eindeutiger Schwerpunkt soll die Selbstbehauptung sein):

3.1 Selbstbehauptung: mind. 7,5 Zeitstunden, möglichst verteilt auf drei Termine

3.2 Selbstverteidigungs-Angebot: mind. sechs Zeitstunden, möglichst verteilt auf zwei oder mehr Termine

4. Kombination Selbstbehauptung und Selbstverteidigung: Grundsätzlich soll angestrebt werden, dass die Frauen nicht nur den unverzichtbaren Selbstbehauptungs-Teil, sondern auch das Selbstverteidigungs-Training wahrnehmen. Die inhaltlich günstigste Variante ist die Kombination von Selbstbehauptung und Selbstverteidigung in einem Trainingsseminar.

Bestehen die Trainer-Teams nur aus Frauen, ist dies am einfachsten zu realisieren. Ansonsten sind Modelle denkbar, in denen weibliche Selbstbehauptungs-Teamer kontinuierlich anwesend sind und Selbstverteidigungs-Teile, die durch diese nicht selbst abgedeckt werden können, unterstützend von einem gemischtgeschlechtlichen oder männlichen Selbstverteidigungs- Fachteam(er) durchgeführt werden.

5. Die Kursleitung gewährleistet eine **Vermittlung an Interventions-/Beratungsstellen**, wenn dies erforderlich wird, z.B. wenn alte Traumata „hochkommen“. Für frisch traumatisierte Frauen ist es i.d.R. besser, zunächst therapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Das Training kann dies erfahrungsgemäß nicht ersetzen.

Methodische Standards

für polizeiliches Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstraining

für Frauen

Standards

Erklärung

<p>Es werden Gruppenregeln vereinbart, die u.a. zum Thema Vertrauen die Verschwiegenheit über persönliche Informationen von Gruppenmitgliedern berücksichtigen.</p>	<p><i>Klare Rahmenbedingungen/Transparenz/Vertrauen sind unerlässlich, damit Teilnehmerinnen entscheiden und abschätzen können, wie weit sie sich persönlich einlassen.</i></p>
<p>Das Training wird mit zielgruppenorientierter u. konzeptioneller Flexibilität durchgeführt. Die Kursleitung erkennt gruppendynamische Prozesse ebenso wie traditionell geschlechtstypisches Verhalten und reagiert adäquat.</p>	<p><i>Jede soll da „abgeholt“ werden, wo sie steht. Es soll nicht nur über Selbstbehauptungsinhalte geredet werden, sondern die Reaktionen der Teilnehmerinnen in diesem Zusammenhang werden u.a. reflektiert und bearbeitet, so dass auch „erlebtes Lernen“ stattfinden kann.</i></p>
<p>In der Selbstbehauptung werden möglichst Rollenspiele eingesetzt, die sich an realen (erlebten oder beobachteten) oder fiktiven Alltagssituationen orientieren, die aus der Gruppe eingebracht werden. Wenn solche Rollenspiele durchgeführt werden, werden sie nur durch professionelle Fachkräfte mit entsprechender Ausbildung angeleitet.</p>	<p><i>Die Art der Rollenspiele entscheidet maßgeblich, wie tief die nacherlebte Erfahrung gehen kann. Je nach Tiefe der Arbeit und abhängig von Vorerlebnissen der Teilnehmerinnen sind sozialpädagogische/therapeutische Kenntnisse erforderlich, wie sie z.B. in einer Rollenspielausbildung vermittelt werden. Dies ist nicht nur für eine zielgruppenorientierte Rollenspielanleitung wichtig, sondern auch für den Umgang mit den möglichen Reaktionen der Spielenden.</i></p>
<p>Führungskräfte der Teilnehmerinnen nehmen bei berufsinternen Veranstaltungen <u>nicht</u> am Frauentraining teil.</p>	<p><i>Die Teilnehmerinnen öffnen sich erfahrungsgemäß nicht so, wenn Führungskräfte anwesend sind, insbes. wenn im Berufsfeld Übergriffe geschehen.</i></p>
<p>Außer einem von der Kursleitung vorgestellten Repertoire zum Ausprobieren werden auch individuelle Lösungen erarbeitet und ausprobiert.</p>	<p><i>Nichts überstülpen! Nicht alles passt für jede. Dann ist Kreativität und breites Hintergrundwissen der Kursleitung gefragt.</i></p>
<p>Die freiwillige Entscheidungsmöglichkeit über die Teilnahme an jeder einzelnen Übung des Kurses ist gewährleistet. - kein Gruppendruck -</p>	<p><i>Die Kursleitung weiß oft nicht, ob/welche traumatischen Erfahrungen vorliegen. Jede muss für sich entscheiden können, wie weit sie gehen kann.</i></p>

4.4 Kursleiterqualifikation

Die Standards für Polizeikräfte und für polizeiexterne Teamer, die Selbstbehauptungs-/Selbstverteidigungstrainings durchführen, gelten sowohl für Frauen-, wie auch für Mädchen- und Jungentrainings.

Standards in der Qualifikation der Kursleitung

für polizeiliches Selbstbehauptungs-/Selbstverteidigungstraining

1. für Kursleitung allgemein:

1.1 Die Teamer/-innen verfügen durch Aus- und Fortbildung über Fähigkeiten im Umgang mit Seminargruppen, sowie über fundierte Kenntnisse der unterschiedlichen Lebens- und Problemlagen von Frauen, Mädchen und Jungen in unserer Gesellschaft und haben sich mit der eigenen Geschlechterrolle auseinandergesetzt.

Sie haben eine wertschätzende Grundhaltung gegenüber Frauen, Mädchen und Jungen und arbeiten ohne Defizitorientierung.

1.2 Die Kursleitung ist bereit, auf Nachfrage ihr/ e

- Ausbildung
- Konzept
- im Konzept enthaltene Methoden

offen zu legen und ihre persönlichen Qualifikationen darzustellen und zu begründen.

2. für Teamer/-innen, die Selbstverteidigungselemente durchführen:

Für Polizeikräfte ist eine Ju-Jutsu-Übungsleiterlizenz Voraussetzung.

Für Polizeiexterne ist eine gleichwertige Übungsleiterlizenz oder Ausbildung erforderlich.

3. zusätzlich für polizeiexterne Kursleitung/ Co-Moderation:

3.1 Erfahrung in der Frauen- oder Mädchen- und Jungenarbeit liegt vor. Es werden Kurskonzepte verwendet, die speziell für die geschlechtsspezifische Arbeit mit Frauen, Mädchen oder Jungen konzipiert wurden.

3.2 Wenn Rollenspiele durchgeführt werden, hat die Kursleitung eine entsprechende Ausbildung, die sie befähigt, Rollenspiele anzuleiten.



4.5 Selbstverteidigungskonzepte

Ein Selbstverteidigungskonzept im Rahmen der Selbstbehauptungstrainings sollte sich auf einfache und effektive Techniken beschränken, wie

- Grifflösen und Griffsprengen
- Fingerstiche (zum Hals, zu den Augen)
- Krebsgriff
- Schlagtechniken
- Tritt- und Knietechniken
- Ellenbogentechniken
- Genickdrehhebel/ Kopfgriff
- Pressluftschlag
- Haar- und Ohrriß

und auch weitergehende Möglichkeiten, wie z.B. spucken, kratzen und beißen behandeln.

Bei den Übungen sollte immer von einem Angriff ausgegangen werden und die Übungen sollten so realistisch wie möglich (Indoor und Outdoor) durchgeführt werden. Dazu ist entsprechende Schutzausstattung für „Angreifer“ erforderlich (z.B. Tiefschutz).

Der bei Frauentrainings oft zum Ende des Selbstverteidigungsteiles durchgeführte „Abschlussparcours“ mit einem simulierten Überraschungsangriff, der von jeder Teilnehmerin bewältigt werden soll, ist ein hoher Stressfaktor für die Frauen.

Erfahrungsgemäß erwarten die Frauen einen realistischen Angriff, in dem sie ihre Reaktion unter Stress testen können.

Allerdings dürfen sie nicht überfordert werden, z.B. durch zu harte oder zu viele Angriffe hintereinander, da in einem solchen, trotz allem sehr realistisch wirkenden Trainingsteil Misserfolge einen bleibenden Eindruck hinterlassen und zum Ende des Trainings einen insgesamt demotivierenden Abschluss bilden können.

Die vermeintlichen Angreifer müssen über viel Fingerspitzengefühl verfügen und hinterher realistische und gleichzeitig konstruktive und möglichst aufbauende Übungsreflexionen mit den Frauen durchführen.

Aufgrund der o.g. Besonderheiten soll bei Mädchentrainings höchstens bei älteren Mädchen ein Parcours durchgeführt werden.



4.6 Angebote für Kinder unter acht Jahren

Kinder zu starken und selbstbewussten Menschen zu erziehen ist ein Prozess, der in ganz kleinen Alltagssituationen beginnt.

Diese Alltagssituationen werden gerade in den ersten Lebensjahren insbesondere durch das Verhalten der unmittelbaren Bezugspersonen bestimmt, von denen die Kinder täglich betreut werden.

Besonderes Gewicht hat dabei die Frage, ob diese Erwachsenen den Kindern tatsächlich zugestehen, über ihren eigenen Körper selbst zu bestimmen.

Ein einfaches Beispiel ist das Küsschen bei der Begrüßung.

Fordern Eltern ihre Kinder auf, dieses Küsschen gegen ihren Willen zu geben oder unterstützen sie ihr Kind öffentlich dabei, dieses Küsschen zu verweigern?

Eine weitere Frage ist, ob sie auf ihr Kind eingehen, wenn es sich über Verhaltensweisen anderer Kinder ärgert.

Ein Beispiel hierfür wäre das Wegnehmen der Mütze.

Spielen die Bezugspersonen eine solche Situation herunter oder bestärken sie das Kind und besprechen mit ihm, welche geeigneten Gegenwehrmöglichkeiten es in dieser Situation gäbe?

Kinder merken in solchen oder ähnlichen alltäglichen Situationen schnell, ob ihre Wahrnehmungen und ihre Verhaltensimpulse von den Erwachsenen unterstützt werden oder nicht. Wenn ihre Empfindungen nicht unterstützt werden, beginnen sie zu zweifeln und versuchen möglicherweise die Scham oder das schlechte Gefühl zu unterdrücken.

Dadurch verlernen sie mit der Zeit, Grenzüberschreitungen wahrzunehmen.

Aber gerade die Überschreitung der eigenen Grenzen zu fühlen und darauf mit Grenzsetzungen zu reagieren, ist das wichtigste Selbstbehauptungselement.

Auch die Vorbildfunktion der o.a. Kontaktpersonen, die die Kinder täglich umgeben, ist von immenser Bedeutung.

Ein Beispiel hierfür wäre, wie Erwachsene reagieren, wenn ihnen etwas ganz offensichtlich nicht gefällt. Lassen sie es dann über sich ergehen oder setzen sie der grenzverletzenden Person klare Grenzen?

Ein weiteres Beispiel ist der 1997 im Forschungsbericht des Kriminologischen Forschungsinstitutes Niedersachsen „Kinder als Täter und Opfer“ (s. unter Referenzen und weiterführende Literatur, S. 20 ff), zusammengefasste Zusammenhang zwischen der Tatsache, dass die Kinder, die Gewalt in der Familie erleben, selbst mit höherer Wahrscheinlichkeit wieder Täter bzw. Opfer von Gewalt



Aus diesen hier nur beispielhaft aufgeführten Gründen wären Angebote zur Erziehungshilfe, wie sie beispielsweise der Deutsche Kinderschutzbund bundesweit mit seinem Kurs „Starke Eltern- starke Kinder“ anbietet und Fortbildungsangebote für Grundschullehrer/-innen und Erzieher/-innen der sinnvollste Weg, Kinder sicher, stark und selbstbewusst zu machen.⁷

Kinder in diesem Alter sind damit überfordert, in einem isolierten Trainingsangebot Selbstbehauptungs- bzw. Selbstverteidigungsstrategien über einen längeren Zeitraum zu üben und das Geübte selbstständig in den Alltag zu übertragen, wenn das Umfeld eines Kindes (Eltern, Tagesmütter, Großeltern, Erzieher/-innen, Grundschullehrer/-innen und andere Kontaktpersonen) nicht daran mitarbeitet das Kind zu stärken.

Schwieriger als bei älteren Kindern ist es ebenfalls, gruppensdynamische Prozesse zu erkennen und aufzufangen, sowie jedem Kind hinsichtlich seiner Bedürfnisse gerecht zu werden, weil gerade im Alter unter acht Jahren der Entwicklungsstand der einzelnen Kinder sehr unterschiedlich ist.

Zu bedenken ist in jedem Fall Folgendes:

Falls trainierte Kinder versuchen sollten, gelernte Selbstbehauptungs-Strategien gegen die statistisch häufigeren Taten im sozialen Nahraum einzusetzen, würden sie aller Voraussicht nach frustriert und entmutigt scheitern. In solchen Abhängigkeitsverhältnissen ist Hilfe und Unterstützung von Fachleuten erforderlich.

Präventionsstrategie muss hier sein, Kindern altersgemäß zu erklären, dass sexuelle und andere Gewalt im häuslichen Bereich nie die Schuld der Kinder ist, sie keine Verantwortung für das Erlittene tragen und ihnen zu vermitteln, wo und wie sie sich Hilfe holen können.

Eine Möglichkeit wäre, Elternabende und Fortbildungsangebote für Erwachsene zum Thema „Gewaltprävention für Kinder“ in Kooperation mit dem örtlichen Kinderschutzbund oder anderen geeigneten Fachkräften zu konzipieren und gemeinsam anzubieten.

Hier können dann Erziehungs- und Selbstbehauptungsinhalte einfließen, die sich an die Eltern als diejenigen richten, die aufgrund ihres Einflusses auf ihre Kinder weitreichende erzieherische Möglichkeiten zur Stärkung des kindlichen Selbstbewusstseins sowie ihrer Selbstbehauptungsfähigkeiten haben.

Baurmann fordert hinsichtlich der Präventionsarbeit bzgl. sexuellen Missbrauchs von Kindern einen Perspektivenwechsel.

Der Schwerpunkt der präventiven Bemühungen sollte danach der Zielgruppe der potentiellen Täter gelten, da die sexuelle Gewalt gegen Kinder am weitaus häufigsten im sozialen Nahraum stattfindet und Kinder in diesen Abhängigkeitsstrukturen völlig damit überfordert sind, sich selbst zu schützen.

⁷ Deutscher Kinderschutzbund (2004) : Starke Eltern – starke Kinder



Baurmann berichtet, wie er über Jahre in selbst durchgeführten Elternabenden Eltern für die Besonderheiten in diesem Zusammenhang sensibilisieren konnte.⁸

Als Material zur ergänzenden Information für Eltern und Erzieher/-innen eignen sich nach Erfahrungen aus der Arbeitsgruppe insbesondere Kinderbücher wie

- „Das große und das kleine Nein“, ISBN 3-927279-81-1
- „Das Familienalbum“, ISBN 3-89082-119-7
- „Schön und blöd“, ISBN 3-89106-990-1,
- die Info-Broschüre der Polizei „**Wohin gehst du?**“, sowie die kostenlos beim
- Bundesministerium für Familie, 53107 Bonn, broschuerenstelle@bmfsfj.bund.de, zu beziehende Broschüre „**Mutig fragen-besonnen handeln**“ –Information für Mütter und Väter zum sexuellen Missbrauch an Mädchen und Jungen“.

4.7 Umgang mit traumatisierten Teilnehmern/-innen

Während des Trainings kann möglicherweise eine Traumatisierung aufbrechen.

Wichtig ist die Klarheit: **Das Training kann keine therapeutische Arbeit ersetzen!**

Es sollte schon bei der Anmeldung kommuniziert werden, dass ein Ziel der Trainings zwar eine Reflektion ist, das Setting und die Kursleiterqualifikation aber keine Möglichkeiten zu therapeutischer Aufarbeitung bieten.

Trainings können ggf. eine therapeutische Arbeit ergänzen. Hier sollten jedoch die jeweils behandelnden Therapeuten/ Therapeutinnen entscheiden, wann der richtige Zeitpunkt für ein Training gekommen ist.

Trotzdem muss natürlich die Kursleitung (konkret: ein Teamer/ eine Teamerin) damit umgehen können, wenn sog. „Trigger“, Auslöser, bei einer/m Teilnehmer/-in Symptome wie z.B.

- Weinkrämpfe
- Herzrasen
- Schweißausbrüche

⁸ Baurmann, M.C. (1997): 364-365



- weiche Knie
- große Unsicherheitsgefühle hervorrufen.

Folgende Verhaltensweisen werden von den Experten für sozialarbeiterische Krisenintervention vom Präventionsprogramm Polizei-Sozialarbeit (PPS) der Polizeidirektion Hannover empfohlen:

- *die betreffende Person zur Seite nehmen, einen sicheren Ort schaffen, Zeit haben*
- *zum Reden motivieren (Ventilfunktion), Rückzug hilft nicht*
- *falls möglich, vorsichtig den Auslöser (Trigger) identifizieren und vermeiden*
- *Körperkontakt nie überstülpen, sondern durch vorsichtige Berührung mit der Hand, z.B. am Arm, testen, ob Kontakt gewünscht wird, oder z.B. der Arm zurückgezogen wird*
- *verdeutlichen, dass der „flash back“ eine normale Reaktion auf ein unnormales Ereignis der Vergangenheit ist und dass therapeutische Hilfe in Anspruch genommen werden sollte; insbesondere, wenn Symptome wie Schlafstörungen, Magenschmerzen oder Alpträume nach ein paar Tagen nicht abklingen.*

Weitere Informationen zu Posttraumatischen Belastungsreaktionen sind inzwischen unter diesem Stichwort überall im Internet zu finden.

5. Erfolgskontrolle

Eine Evaluation zu tatsächlichen Selbstbehauptungseffekten, die wissenschaftlichen Ansprüchen genügt, wird vor Ort in der Regel nicht finanzierbar sein. Ungeachtet dessen ist eine interne Erfolgskontrolle zur Qualitätssicherung des Angebotes sehr wichtig, z.B. durch

- anonyme Rückmeldungen der Teilnehmer/-innen
- Abschlussfeedbacks
- Auswertungen mit allen verantwortlichen Beteiligten
- kollegiale Beratung/ Supervision
- Fortbildung.

Zu bedenken ist, dass möglicherweise aus dem Teilnehmerkreis auf allgemein gehaltene Fragen sehr positive Rückmeldungen kommen, weil das Angebot z.B. den Erwartungen des Teilnehmerkreises entsprochen und vielleicht viel Spaß gemacht hat.

Damit kann jedoch nichts über die Wirkung des Kurses in Hinblick auf die Einschätzung der erfolgreichen Bewältigung zukünftiger Selbstbehauptungs-Situationen ausgesagt werden.

Daher sollten für eine anonyme schriftliche Rückmeldung wohlüberlegte Detailfragen zusammengestellt werden.

6. Referenzen und weiterführende Literatur

- Baurmann, Michael C.** (1997): „Perspektivenwechsel in der Prävention sexueller Übergriffe“. In: Klees, Katharina/ Friedebach, Wolfgang (Hg.): Hilfen für missbrauchte Kinder. Weinheim: Beltz Verlag. 355-371
- Bayerischer Jugendring:** „Prävention vor sexueller Gewalt in der Kinder- und Jugendarbeit“, URL: www.bjr.de (Stand 24.08.2004)
- Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend** (1997): „(K)ein Kavaliersdelikt? Sexuelle Belästigung im Arbeitsleben“. Essen: IDAG Industriedruck.
- Deutscher Kinderschutzbund** (2004): „Starke Eltern – Starke Kinder“.
URL: <http://www.elternkurs-schulung.de> (Stand 25.01.2005)
- Deutsches Jugendinstitut e.V.:** „Jungen Grenzen setzen“ – eine Befragung von Schüler/innen einer Münchener Realschule zur Gewalt von Jungen gegenüber Mädchen und Frauen“. Nockherstraße 2, 81541 München, Tel.: 089/62306241
- Enders-Drägässer, Uta/ Fuchs, Claudia** (1989): „Interaktionen der Geschlechter – Sexismusstrukturen in der Schule-“. Weinheim: Juventa-Verlag.
- Landeshauptstadt Hannover/ Referat für Frauen und Gleichstellung/ Polizeidirektion Hannover/ Männerbüro Hannover e.V.** (2003): „Hannoversches Interventionsprojekt HAIP- Gegen MännerGewalt in der Familie“. Ronnenberg: Diaprint.
- Klehm, Katja** (2003): „Sexualisierte Gewalt und ihre Prävention- Evaluation eines Konzeptes der Polizeilichen Kriminalprävention *Selbstbehauptungskurse für Mädchen*“. Frankfurt am Main: Peter Lang
- Meschkatat, Bärbel/ Holzbrecher, Monika/ Richter, Gudrun** (1993): „ Strategien gegen sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz -Konzeption-Materialien-Handlungshilfen-“. HBS-Praxis Bd. 6. Köln: Bund-Verlag.
- Niedersächsisches Ministerium für Frauen, Arbeit und Soziales/ Niedersächsisches Justizministerium/ Niedersächsisches Innenministerium** (2001): „Aktionsplan des Landes Niedersachsen zur Bekämpfung der Gewalt gegen Frauen im häuslichen Bereich“.
- Pfeiffer, Christian/ Wetzels, Peter** (1997): „Kinder als Täter und Opfer –eine Analyse auf der Basis der PKS und einer repräsentativen Opferbefragung-“. KFN-Forschungsbericht Nr. 68
- Polizeidirektion Hannover** (1996): „Studie der Polizeidirektion Hannover zum Gegenwehrverhalten bei Sexualstraftaten für die Jahre 1991 bis 1994“. G/S 4/ BfK.



Senat für Jugend Berlin (1998): „Mädchen sind besser – Jungen auch. Konfliktbewältigung von Mädchen und Jungen –ein Beitrag zur Förderung sozialer Kompetenz“. Bd. 1. Tel.:030/90267

Staatskanzlei Saarland: „Ächtung der Gewalt und Stärkung der Erziehungskraft von Familie und Schule- Bericht der Arbeitsgruppe ‚Gewaltprävention‘“. Berlin 2003.

Wetzels, Peter/ Pfeiffer, Christian (1995): „Sexuelle Gewalt gegen Frauen im öffentlichen und privaten Raum –Ergebnisse der KFN-Opferbefragung 1992-“. KFN-Forschungsberichte Nr. 37 im Auftrag des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Impressum

Herausgeber:

Landeskriminalamt Niedersachsen

-AG Standards polizeilicher Selbstbehauptungs-/ Selbstverteidigungstrainings-

Schützenstraße 25

30161 Hannover

Federführung



Susanne Paul, EKHKin

LKA NI, Dez. Prävention und Jugendsachen