

Die AG WenDo des Hamburger Netzwerks Mädchen und Frauen mit Behinderung"

Das Hamburger Netzwerk ist ein Zusammenschluss von behinderten und nichtbehinderten Frauen, die sich seit 1995 für die Interessen von Mädchen und Frauen mit Behinderung einsetzen. Denn nach wie vor sind Diskriminierung und die Vorenthaltung vieler Lebenschancen kennzeichnend für ihre Lage. Die Frauen im Netzwerk arbeiten gemeinsam daran, die Lebenssituation von behinderten Mädchen und Frauen zu verbessern, z.B. durch Öffentlichkeitsarbeit, Teilnahme an Arbeitskreisen, Aktionen, Kurse und vieles andere mehr. Im Rahmen dieses Gesamtzieles engagiert sich die Arbeitsgruppe WenDo für die Organisation und Durchführung von Selbstverteidigungskursen für Frauen und Mädchen mit unterschiedlichen Behinderungen. Denn gerade für diese Zielgruppe sind Kurse zur Stärkung des Selbstwertgefühls und der Durchsetzungskraft äußerst wichtig. Verschiedene Untersuchungen haben gezeigt, dass Mädchen und Frauen mit Behinderung in hohem Maße Übergriffen und Gewalttätigkeiten ausgesetzt sind.

Bisher konnten nur wenige Selbstverteidigungskurse pro Jahr stattfinden. Dafür gibt es mehrere Gründe:

Der Organisationsaufwand ist sehr hoch und ehrenamtlich kaum zu leisten. Es gibt nur wenige Räume, die für solche Kurse geeignet sind. Es sind in der Regel zwei bis vier Trainerinnen und zusätzliche Assistentinnen für die Durchführung der Kurse erforderlich - die Terminkoordination ist eine der ersten Hürden, die gemeistert werden muss. Organisation, Räume, Trainerinnen und Assistentinnen kosten Geld, es müssen Anträge auf Zuschüsse gestellt werden, damit der Kurs für die Teilnehmerinnen bezahlbar bleibt. Und es muss eine intensive Öffentlichkeitsarbeit stattfinden, denn es sind immer noch zu wenige Frauen und Mädchen mit Behinderung darüber informiert, dass es spezielle Selbstverteidigungskurse für sie gibt. Vor allem fehlt es an Geld.

Die Arbeitsgruppe versteht diese Broschüre als weiteren Schritt in Richtung auf das Ziel, ein breiteres Angebot an Selbstverteidigungskursen für Mädchen und Frauen mit Behinderung in Hamburg zu schaffen.

Die Teilnehmerinnen der Arbeitsgruppe

Renate Bergmann, geboren 1953, nicht behindert, Diplompädagogin, Mitarbeiterin einer Beratungsstelle gegen sexualisierte Gewalt, WenDo-Trainerin seit 1979, WenDo-Kurse für Frauen und Mädchen mit Behinderung seit Anfang der Neunziger Jahre, Mitgründerin des Hamburger Netzwerkes „Mädchen und Frauen mit Behinderung“ und der AG WenDo, Mediatorin, Referentin für Gewaltprävention.

Info: Övern Barg 4d, 22337 Hamburg, Telefon 0 40 - 5 36 23 17.

Beatrice Gauer. Ich bin 1953 geboren, und in der Schweiz aufgewachsen, wo ich mein Studium in Sozialpädagogik abgeschlossen habe. Ich bin nicht behindert. 1980 habe ich meine Ausbildung zur WenDo-Lehrerin begonnen, die ich in Kanada, Frankreich und Deutschland weitergeführt und 1984 abgeschlossen habe. Diese habe ich ergänzt mit einer Ausbildung in Psychotonik. Seit 1982 unterrichte ich WenDo, seit 1995 regelmäßig auch für Frauen mit sogenannter geistiger und mehrfacher Behinderung bzw. Beeinträchtigung.

Info: Winklers Platz 3, 22767 Hamburg, Telefon 0 40 - 43 78 64.

Anne K., 43 Jahre, nicht behindert, Sozialpädagogin in einer Wohngruppe für Menschen mit sogenannten „geistigen“ Behinderungen. Ich arbeite seit 4 Jahren in der AG mit als wichtige Ergänzung meiner Arbeit und außerhalb des institutionellen Rahmens der Wohngruppe. Es ist interessant und spannend für mich Konzepte und praktische Ansätze für WenDo-Kurse zusammen mit Frauen mit Behinderungen mit zu entwickeln.

Heike Lennartz. Ich bin 31 Jahre alt und von Geburt an behindert. Ich engagiere mich seit vielen Jahren in verschiedenen Bereichen der Krüppelinnenbewegung. Die Situation von Mädchen und Frauen mit Behinderung ist mir dabei besonders wichtig. Ich arbeite als Sozialpädagogin in der Beratungsstelle des Vereins Autonom Leben und als WenDo-Trainerin.

Nicole Meyer, 25 J., blind, Erzieherin. Ich bin über das Netzwerk zur WenDo-Arbeitsgruppe gekommen und arbeite dort mit, weil ich es wichtig finde, dass es Selbstverteidigungskurse gibt, die nur für Frauen mit Behinderung gedacht sind.

Bärbel Mickler. Ich bin 1963 geboren, erblindete kurz nach meiner Geburt und habe 1990 mein Anerkennungsjahr als Sozialpädagogin beendet. Von 1990 bis 2002 habe ich in der Beratungsstelle für behinderte Menschen des Vereines Autonom Leben gearbeitet. Einer der Schwerpunkte war die Arbeit für und mit Frauen und Mädchen mit Behinderung, wobei mir alles um das Thema „Sexualisierte Gewalt“ (außer Täterarbeit!) immer ein besonderes Anliegen war. Ich bin eine Mitgründerin des Hamburger Netzwerkes „Mädchen und Frauen mit Behinderung“ und habe auch die dort entstandene AG WenDo mit aufgebaut. Seit Mai 2002 engagiere ich mich nur noch ehrenamtlich bei Autonom Leben und verdiene mein Geld beim Verein ForUM -Fortbildung und Unterstützung für Menschen mit und ohne Behinderung. Dort biete ich u.a. Fortbildungen zum Thema Sexualität oder sexualisierte Gewalt sowie Kurse zur Stärkung des Selbstbewusstseins für Mädchen und Frauen mit Behinderung an. Außerdem biete ich Supervision und Mediation für Menschen mit und ohne Behinderung an. Info: Hogenbergkamp 18, 22119 Hamburg
Telefon 0 40 - 4 91 84 68.

Angela Rögler, geboren 1951, unbehindert, Diplompädagogin, Mediatorin, Sonderschullehrerin in Integrationsklassen einer Hamburger Gesamtschule, Projektleiterin eines Projektes (von 1992 bis 1994) mit Frauen mit geistiger Behinderung, die sexuelle Gewalt erlebt haben, Mitgründerin des Hamburger Netzwerkes „Mädchen und Frauen mit Behinderung“, Assistentin in WenDo-Kursen für Frauen mit Behinderung seit 1994.
Info: Innocentiastr. 47, 20144 Hamburg, Telefon 0 40 - 4 20 33 41 .

Barbara Scholand, Jahrgang 1959, nicht behindert; seit 1984 WenDo-Trainerin und seit 1990 Kurse für Mädchen und Frauen mit Behinderung; Vorträge und Veröffentlichungen zu diesem Thema; Aus- und Fortbildung; Interesse und Herzensanliegen: Auseinandersetzung mit den verbindenden und trennenden Momenten zwischen Frauen mit und ohne Behinderung.
Info: H.-Barth-Str. 3, 20146 Hamburg, Telefon 0 40 - 41 49 58 18.

Sabine Schulze, 40 J., von Geburt an behindert, eine Tochter; Sozialarbeiterin und WenDo-Trainerin. Über meine Tätigkeit in der Beratungsstelle des Vereines Autonom Leben bin ich zum Hamburger Netzwerk gekommen. Die Mitarbeit dort in der Arbeitsgruppe WenDo ist für mich eine gute Möglichkeit, meine Arbeit als Selbstverteidigungstrainerin durch Vernetzung und politisches Engagement zu ergänzen.

Formen und Auswirkungen von Gewalt gegen Mädchen und Frauen mit Behinderung

Be-hinderte Sexualität - un-be-hinderte Gewalt?

In den folgenden Ausführungen sollen die besondere Lebenssituation von Mädchen und Frauen mit Behinderung sowie unterschiedliche Facetten von Gewalt, die in diesem Zusammenhang auftauchen, aufgezeigt werden. Behinderung wird im Allgemeinen als medizinisches Problem gesehen, ist jedoch in erster Linie ein soziales: In unserer Gesellschaft ist es nicht normal, verschieden zu sein. Es werden Normen geschaffen, und alle, die diesen nicht entsprechen, werden ausgesondert und in ihren Lebensmöglichkeiten eingeschränkt und somit behindert.

Behinderte Mädchen und Frauen sind auf Grund ihres Geschlechtes und ihrer Behinderung in wesentlichen Bereichen ihres Lebens von Aussonderung, Herabwürdigung und Vorenthaltung von Lebenschancen betroffen. Gesellschaftlich sind sie gegenüber nichtbehinderten Mädchen / Frauen als auch behinderten jungen / Männern stärker diskriminiert und in unterschiedlichen Lebensbereichen erheblich benachteiligt. Sie erfahren mangelnde Anerkennung, *sie erleben eine Abwertung ihres Frauseins, ihnen wird eine weibliche Identität überhaupt abgesprochen.* Der Buchtitel „Geschlecht: behindert, besonderes Merkmal: Frau“ spiegelt das ihre Lebenssituation bestimmende gesellschaftliche Bild treffend wieder.

„Ich erfuhr, wie sich viele Menschen mir gegenüber auf Grund meiner Behinderung unsicher oder abwertend verhielten.“

Zu den Diskriminierungen gehört, dass Mädchen und Frauen mit Behinderung viele Formen von Einschränkungen und Gewalt erleben oder davon bedroht sind. Dies beginnt schon vor der Geburt.

Es gibt immer mehr Möglichkeiten, Behinderung durch vorgeburtliche Diagnostik festzustellen. Bei diagnostizierter Behinderung wird die Schwangerschaft in der Regel abgebrochen. Behinderung wird zum vermeidbaren Übel; die Existenzberechtigung behinderter Menschen steht daher **zunehmend zur Disposition**. Diese Tatsache hat gravierende Auswirkungen auf das Lebensgefühl von Menschen mit Behinderung.

Eine Behinderung wird in der Gesellschaft als Defizit angesehen, das so weit wie möglich durch medizinische und/oder therapeutische Maßnahmen beseitigt werden muss. Dieses Menschenbild führt bei den behinderten Menschen selbst zu dem Gefühl, dass ihr Körper ein Gegenstand ist, der weder liebens- noch schützenswert ist. Ihr Körper wird von den behinderten Menschen quasi als „öffentliches Gut“ wahrgenommen, das für viele Menschen (z. B. Ärztinnen, Therapeutinnen, Krankengymnastinnen, Pflegerinnen etc.) zugänglich ist, regelmäßig untersucht und bewertet werden darf.

„Für mich ist auch ungebetene Hilfeleistung eine Form von Belästigung oder Bedrohung.“

Im Alltag erleben sie viele Formen körperlicher Grenzüberschreitungen. Diese reichen von ungebetenen Hilfeleistungen und Streicheln über den Kopf bis hin zu massiver körperlicher Gewalt. Alltägliche Abwertungen und Beleidigungen, denen sie als Mädchen und Frauen mit Behinderung in Familie und Öffentlichkeit ausgesetzt sind, gehen manchmal sogar so weit, dass ihnen das Lebensrecht abgesprochen wird: „So was wie Dich sollte man erschießen.“

Mädchen und Frauen mit Behinderung erleben häufig, dass ihnen Partnerschaft mit gelebter Sexualität abgesprochen wird.

Ihre Sexualität wird sogar häufig so weit tabuisiert, dass sie keine oder wenig Informationen über Formen der Sexualität und Verhütung erhalten. Gleichzeitig werden vielen Mädchen und Frauen mit Behinderung Verhütungsmittel oder Sterilisation „verordnet“, oft sogar ohne ihr Wissen.

Menschen mit Behinderung wird immer wieder vermittelt, dass nichtbehinderte „Expertinnen“ scheinbar besser als die Betroffenen selbst wissen, was für diese gut ist. Oft wird von Nichtbehinderten Hilfe angeboten oder sogar aufgedrängt, ohne zu fragen, ob bzw. diese Hilfe von den Menschen mit Behinderung gewünscht ist. Selbst Erwachsene werden oft selbstverständlich mit „Du“ angesprochen. Häufig wird nicht direkt mit ihnen, sondern über sie geredet.

In jedem Fall aber wird von den behinderten Menschen als Hilfenehmende Dankbarkeit erwartet. Selbst dann, wenn die benötigte Assistenz bezahlt und nicht ehrenamtlich geleistet wird, führt die dauerhafte Assistenzabhängigkeit oft zu dem Gefühl, zur Dankbarkeit verpflichtet zu sein.

Bei jeder Form von körperlicher Assistenz, insbesondere aber bei der Intimpflege, ist sexualisierte Gewalt möglich. „Ganz zufällig“ rutscht im Genitalbereich ständig der Waschlappen aus, o. ä.

„Ich entwickelte mit der Zeit ein stärkeres Bewusstsein für Situationen, in denen meine persönlichen Grenzen überschritten wurden...“

Die Tatsache, dass Mädchen und Frauen mit Behinderung nicht als attraktive Lebens- und Sexualpartnerinnen angesehen werden, führt dazu, dass sexualisierte Gewalt ihnen gegenüber nicht für möglich gehalten wird. Gleichzeitig kann dies auch dazu führen, dass Täterinnen die Bedürfnisse der Mädchen und Frauen nach Nähe, Zuneigung und Bestätigung ausnutzen und ihr grenzverletzendes und gewalttätiges Verhalten als Zärtlichkeit ausgeben. Es gibt in Deutschland bisher nur kleinere Untersuchungen über die Häufigkeit von sexualisierter Gewalt gegen Menschen mit Behinderung. Untersuchungen vergleichbarer Länder sowie die gewaltfördernden Strukturen, in denen behinderte Menschen leben, lassen jedoch eindeutig darauf schließen, dass Mädchen und Frauen mit Behinderung in einem noch höheren Maß sexualisierte Gewalt erleben als nichtbehinderte Mädchen und Frauen. Dies wird in unserer Gesellschaft immer noch ignoriert oder bagatellisiert.

Im Strafrecht wird sexualisierte Gewalt an Frauen mit Behinderung, weniger hart bestraft als Gewalt gegen nichtbehinderte Frauen.

Die Strukturen der Einrichtungen, in denen viele behinderte Menschen leben (müssen), schränken die Selbstbestimmung behinderter Menschen gravierend ein. Zu den Einschränkungen gehört u. a., dass schon die Wohnform in der Regel nicht selbst gewählt ist. Die Personalstruktur lässt es nicht zu, dass im Alltag die Interessen und Bedürfnisse der BewohnerInnen im Vordergrund stehen.

So müssen z. B. Freizeitaktivitäten koordiniert werden.

Die BewohnerInnen können nicht entscheiden, mit wem sie die Gruppe oder im ungünstigsten Fall sogar das Zimmer teilen.

Es muss abgesprochen werden, was wann gegessen wird. Die BewohnerInnen haben -wenn überhaupt- nur einen geringen Einfluss auf die Auswahl des Personals.

In einer Institution für behinderte Menschen möglichst stressfrei zu leben, bedeutet oft, sich mit den Gegebenheiten zu arrangieren. Die Bereitschaft „Ja“ zu sagen, ist also gewissermaßen erforderlich.

Bei der Wahl einer geeigneten Ausbildung bzw. eines geeigneten Berufs stehen nicht die Interessen der Mädchen und Frauen im Vordergrund sondern Angebote von Institutionen (z. B. Berufsförderungs- und Bildungswerke, Werkstätten für Behinderte).

Diese genannten unterschiedlichen Beispiele für Abwertung und Einschränkungen erleben nicht nur Mädchen und Frauen, die mit einer Behinderung leben. Im Vergleich zu Jungen und Männern mit Behinderung erfahren sie diese Strukturen aber in verschärfter Form, und von ihnen wird erwartet, dass sie sich unauffällig verhalten, anpassen und unterordnen.

Mädchen und Frauen mit Behinderung werden nach wie vor als defizitäre Wesen angesehen. Dies macht es ihnen schwer, ein Bewusstsein dafür zu entwickeln, dass sie das Recht haben, sich gegen Einschränkungen und Grenzüberschreitungen wehren zu dürfen. Oft ist es für Mädchen und Frauen mit Behinderung schon schwierig, all diese Facetten der Gewalt überhaupt als Unrecht zu erkennen und zu benennen. Die

Grenzüberschreitungen werden als selbstverständlicher Teil eines Lebens mit Behinderung begriffen und erlebt. Oft ist es für sie ein langer Lernprozess, das Recht in Anspruch zu nehmen, Interessen und Bedürfnisse zu haben und diese auch äußern zu dürfen.

„Es ist schwer, uns gegen Leute zu behaupten, die wollen, dass wir in eine stationäre Einrichtung sollen.“

Für sie ist ihr Recht „Nein“ sagen zu dürfen, keineswegs selbstverständlich. Da Frauen mit Behinderung als unattraktive Partnerinnen gelten, kann dies dazu führen, dass ihnen zunächst suggeriert wird, dass die sexualisierte Gewalt eine Form der Zuneigung bzw. Bestätigung als Frau ist.

Viele Mädchen und Frauen mit Behinderung kostet es erhebliche Kraft, eigene Werte und Normen zu entwickeln.

Da ihnen ständig vermittelt wird, schwach bzw. wehr- und hilflos zu sein, werden sie daran gehindert, ihre Stärken zu sehen.

Daher brauchen Mädchen und Frauen mit Behinderung Gelegenheiten, ihre Fähigkeiten, Kompetenzen und Stärken zu entdecken, um somit ihre Möglichkeiten, sich gegen die unterschiedlichen Facetten von Gewalt zu wehren, auszubauen.

Für solche Angebote, diese Fähigkeiten auszubauen, ist es u. a. erforderlich, dass die Anbieterinnen sich mit der Lebenssituation von Mädchen und Frauen mit Behinderung intensiv auseinandergesetzt haben.

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen mit Behinderung;

Das Kursangebot

Die Selbstverteidigungskurse bei Autonom Leben e.V. sind von WenDo-Trainerinnen konzipiert und in Zusammenarbeit von Frauen mit und ohne Behinderung weiter entwickelt worden.

„Dieser WenDo-Kurs hat mir gezeigt, dass ich als Frau mit Behinderung mich verbal wie auch körperlich wehren kann.“

WenDo

- heißt „Weg der Frauen und Mädchen“
- wird von Frauen an Frauen und Mädchen weitergegeben
- ist (rauen- und mädchenparteiliche Selbstverteidigung)

Im WenDo-Training üben Mädchen und Frauen, Gewalt so früh wie möglich zu erkennen; sie lernen, wie sie sich schützen und wehren können.

Frauen- und mädchenparteiliche Selbstverteidigung bedeutet

- bei den Fähigkeiten und Stärken der Frauen und Mädchen anzusetzen und nicht bei ihren so genannten Defiziten oder Schwächen
- den Mädchen und Frauen zuzuhören, wenn sie von Gewalt Erlebnissen berichten (möchten) und ihnen zu glauben

- die Verantwortung der Täter für die Gewalt klar zu benennen
- Mädchen und Frauen zu entlasten: sie haben keine Schuld, wenn ihnen Gewalt angetan wird.

Zum WenDo-Training gehören die Grundsätze

- „Dein Körper gehört Dir!“
- „Du darfst Deinen Gefühlen vertrauen!“
- „Nein-Sagen ist erlaubt!“
- „Du hast ein Recht auf Hilfe und Unterstützung!“
- „Du bist wichtig - Du bist richtig - so wie Du bist!“

Das WenDo-Training unterstützt jede Teilnehmerin dabei, ihre persönlichen Handlungsstrategien und Lösungsmöglichkeiten zu finden. Es werden keine starren „Patientenrezepte“ vermittelt. Denn alle Frauen und Mädchen sind zwar in ähnlicher Weise von Gewalt betroffen, aber jede ist einzigartig und unterscheidet sich in ihrem Denken, Fühlen, Bewegen usw. von den Anderen. Die körperliche und seelische Verfassung jeder Teilnehmerin wird berücksichtigt und ernst genommen.

Das Training umfasst

körpergerechtes, gesundheitsförderndes Aufwärmen
 Übungen zur Körpersprache und zum Einsatz der Stimme
 Abwehr-, Befreiungs- und Gegenangriffstechniken
 Konzentrations- und Entschlossenheits-Übungen
 Wahrnehmen und Ausdrücken von eigenen Gefühlen und Bedürfnissen
 Setzen und Behaupten von Grenzen
 Erkennen und Vermeiden von Gefahrensituationen
 Austausch zu Erfahrungen und Erlebnissen
 Hilfe holen und Unterstützung einfordern
 Rollenspiele zu erlebten oder befürchteten Situationen
 Informationen zum Thema „Rechte und Gesetze“
 Infos zu weiterführenden Beratungs-, Hilfs- und Unterstützungsangeboten
 Spiele und Entspannung

„Auf jeden Fall bin ich durch die Kurse viel selbstbewusster geworden.“

In jedem Training geht es vor allem darum, eine positive Einstellung zu sich selbst und innere Stärke zu entwickeln: Denn wirkungsvolle Selbstverteidigung besteht zu 90 % aus der inneren Entschlossenheit eines Mädchens/einer Frau, ihr Leben, ihre Gesundheit und ihre Würde zu schützen.

Gearbeitet wird in der Regel in Gruppen von mindestens acht und maximal 18 Teilnehmerinnen. Zu Beginn des Trainings gibt es Zeit, um die anderen Teilnehmerinnen sowie die Trainerinnen und Assistentinnen kennen zu lernen. Selbsterfahrung und die Möglichkeit des Austausches in der Gruppe schaffen Verbindungen zwischen den Teilnehmerinnen und gegenseitige Unterstützung.

Grundlage dabei sind Freiwilligkeit und Achtsamkeit: Das Setzen von Grenzen und das „Nein“-Sagen beginnen bereits im Training. So hat z. B. jede Teilnehmerin das Recht, sich in eine gemütlich eingerichtete Ecke zurückzuziehen und dort nicht gestört zu werden.

Bei aller Ernsthaftigkeit, die das Thema „Gewalt“ mit sich bringt, liegt der Schwerpunkt in den WenDo-Kursen darauf, Lebensfreude und Spaß durch Bewegung und im Miteinander in der Gruppe zu erfahren.

Wir sind zwei WenDo-Trainerinnen aus Hamburg

Wir sind beide von Geburt an behindert und engagieren uns seit Jahren in verschiedenen Bereichen der Behindertenpolitik.

Ein besonderes Anliegen ist es uns, die Lebensbedingungen von Mädchen und Frauen mit Behinderung zu verbessern. Dazu gehört für uns auch die Auseinandersetzung mit den verschiedenen staatlichen und nichtstaatlichen Stellen und Gremien, die zum Thema „Frauen“ arbeiten.

Wir möchten ein öffentliches Bewusstsein schaffen für die Belange von Mädchen und Frauen mit Behinderung.

Seit Anfang der 90er Jahre haben wir kontinuierlich an WenDoKursen teilgenommen. Leider gab es in Hamburg viel zu selten Selbstverteidigungskurse, die ausschließlich für Frauen und Mädchen mit Behinderung ausgeschrieben waren.

Kurse für Frauen mit und ohne Behinderung waren für uns behinderte Frauen nicht annähernd so effektiv wie die Kurse, an denen nur Frauen mit Behinderung teilnahmen.

In den Kursen nur für Frauen mit Behinderung konnten wir in einem geschützten Rahmen unsere Möglichkeiten zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung ausprobieren. Wir haben dort Zugang zu unseren körperlichen, psychischen und mentalen Stärken gefunden und unsere Handlungsspielräume erweitert.

Unsere Motivation an diesen Kursen teilzunehmen war, Handlungsstrategien für Situationen zu entwickeln, in denen wir aufgrund unserer Behinderung diskriminiert, bevormundet, gedemütigt und körperlich angegriffen werden.

Dies kann nur in Selbstverteidigungskursen erreicht werden, die ausschließlich auf Frauen mit Behinderung und ihre Lebenssituation ausgerichtet sind.

WenDo eignet sich zur Stärkung und Ermutigung von Mädchen und Frauen mit Behinderung besonders gut, weil hier keine starren Lösungen und Techniken vorgegeben sind. Vielmehr geht WenDo von den individuellen Stärken des einzelnen Mädchens/ der einzelnen Frau aus und passt sich deren Bedürfnissen an.

Ideal ist es, wenn nicht nur die Teilnehmerinnen sondern auch die Trainerinnen über eine Behinderung verfügen. Dadurch haben die Teilnehmerinnen die Möglichkeit, positive Rollenvorbilder von starken und mutigen Frauen mit Behinderung zu erleben.

Als wir von der Möglichkeit erfuhren, als behinderte Frauen die Ausbildung zur WenDo-Trainerin machen zu können, war für uns die Entscheidung sofort klar: Genau das wollen wir machen! Unsere Ausbildung dauerte von 1999 bis 2002. Wir freuen uns sehr darüber, jetzt Kurse anbieten zu können, in denen Mädchen und Frauen mit Behinderung gestärkt, ermutigt und darin bestätigt werden sollen, ihren eigenen Weg zu finden.

Seit dem ersten WenDo-Kurs hat sich vieles in meinem Leben verändert

Im folgendem möchte ich über meine Erfahrungen mit WenDo berichten. Ich wurde mit einer Sehbehinderung geboren. Später erkrankte ich dann an einer weiteren Augenkrankheit, die im Verlauf zu meiner Erblindung führte. Zu diesem Zeitpunkt war ich ungefähr sechzehn Jahre alt.

Dieses war eine schwierige, traurige aber auch wertvolle Zeit für mich. Ich erfuhr, wie sich viele Menschen mir gegenüber auf Grund meiner Behinderung unsicher oder abwertend verhielten. Hieraus ergaben sich in meinem alltäglichen Leben oftmals Probleme. In diesen Situationen fühlte ich mich dann unverstanden und nicht ernst genommen. Zu all dem versuchte ich zu lernen meine Erblindung zu akzeptieren. Sicherlich gibt es noch Vieles, mit dem ich mich während dieser Zeit auseinandersetzen musste. Doch schließlich gelang es mir, meine Behinderung nicht nur zu akzeptieren, sondern sie als Andersfähigkeit zu begreifen. Hierdurch gewann ich viel Kraft und Selbstvertrauen. Unter anderem mit dieser Energie gelang es mir, eine Ausbildung als Erzieherin zu beginnen. Denn mir wurden, bevor ich dieses Ziel erreichte, von verschiedenen Seiten viele Steine in den Weg gelegt.

Ungefähr zu dieser Zeit nahm ich zum ersten Mal an einem WenDo-Wochenende für behinderte Frauen teil. Ich war natürlich sehr gespannt, was mich erwarten würde. Der erste und stärkste Eindruck waren die Frauen mit den verschiedensten Behinderungen. Bis zu diesem Zeitpunkt kannte ich nur wenige Frauen mit anderen Handikaps.

Wir verbrachten an zwei Tagen mehrere Stunden miteinander, in denen wir Rollenspiele durchführten, Selbstverteidigungstechniken erlernten, aber auch gemeinsam entspannten. Hier gab es endlich uneingeschränkten Raum für unsere negativen Erfahrungen auf Grund der Behinderungen oder sexistisch motivierter Anfeindungen oder Übergriffe. In diesem Zusammenhang, war es wichtig für mich, Lösungsmöglichkeiten aufgezeigt zu bekommen und auszuprobieren. Es war interessant zu beobachten, wie jede Frau einen Weg fand sich zu behaupten. Diese Energie, die dann zu spüren war, und die Berichte und Erfahrungen von den anderen Frauen bestärkten mich sehr. Die Mischung aus den Rollenspielen, dem Austausch in Gesprächen und der Bewegung machte mir großen Spaß. Außerdem waren dort Frauen, die ähnliche Erlebnisse miteinander teilten, sich zuhörten und gegenseitig Mut zu sprachen.

Ich entwickelte mit der Zeit ein stärkeres Bewusstsein für Situationen, in denen meine persönlichen Grenzen überschritten wurden oder ich sogar Diskriminierung erfuhr. Diese Sensibilisierung hat auch dazu beigetragen, mir noch deutlicher zu machen, dass Frauen mit Behinderung oftmals ein selbstbestimmtes Leben abgesprochen wird.

Seit dem ersten WenDo-Wochenende hat sich vieles in meinem Leben verändert. Ich trainiere nun schon mehrere Jahre Karate und Judo. Die Bewegung, die allerdings nur eine Komponente des WenDo ist, machte mir so viel Spaß, dass ich mich regelmäßig bewegen wollte. Ich habe dann auf einer Kampfkunstwoche für Frauen eine WenDo-Lehrerin kennen gelernt, die ein fortlaufendes WenDo-Training angeboten hat. In diesem Kurs war ich die einzige behinderte Frau. Obwohl ich mich in der Gruppe sehr aufgehoben fühlte, bestärkte mich ein WenDo-Kurs für behinderte Frauen mehr.

Denn ich als behinderte Frau erfahre nicht nur abwertendes und diskriminierendes Verhalten auf Grund meines Geschlechts, sondern oftmals auch auf Grund meines Handikaps.

Der Vorteil eines fortlaufenden Kurses ist der, dass die Möglichkeit besteht, unangenehme Erlebnisse schnell berichten zu können. Außerdem ist die Gruppe durch die regelmäßigen Treffen miteinander meist sehr vertraut. Dann können gemeinsam Lösungswege überlegt und ausprobiert werden. Leider gibt es in Hamburg kein fortlaufendes WenDo für behinderte Frauen. Aber es finden regelmäßig Wochenendkurse statt. Ich hoffe daher, dass viele Frauen Lust bekommen haben WenDo auszuprobieren, um dann ihren eigenen Weg zu finden.

Früher habe ich mich nicht getraut...

Mein Name ist Bianca Holst, ich bin 28 Jahre von Geburt an blind, und habe schon viele WenDo-Kurse in Hamburg mitgemacht. Ich finde es ganz interessant und wichtig, Erfahrungen in den Kursen zu machen und zu erfahren wie man sich im Notfall verteidigt.

Auf jeden Fall bin ich durch die Kurse viel selbstbewusster geworden. Wenn mir jetzt jemand auf der Straße seine Hilfe anbietet, die ich nicht haben will, lehne ich sie konsequent und sehr bestimmt ab. Für mich ist auch ungebetene Hilfeleistung (womöglich mit Anfassen) eine Form von Belästigung oder Bedrohung, gegen die ich mich zur Wehr setzen muss.

Früher habe ich mich auch nicht getraut, jemanden von mir aus um Hilfe zu bitten. Durch die Erfahrung in den WenDo-Kursen fällt mir das jetzt leichter. Es ist mir außerordentlich wichtig, jedes Jahr an einen WenDo-Kurs in Hamburg teilnehmen zu können, um in Übung zu bleiben und die Körpertechniken aufzufrischen. Die WenDo-Trainerinnen, die hier in Hamburg Kurse anbieten, gehen auf die speziellen Bedürfnisse meiner Behinderung ein.

Es macht Mut zu wissen, nicht ohnmächtig zu sein

Corinna Herbst, 28 Jahre: Wenn ich abends allein mit dem Rollstuhl unterwegs bin, so habe ich mir angewöhnt, möglichst zügig zu fahren und erhobenen Hauptes und den Blick geradeaus gerichtet meinem Ziel entgegenzurollen. Das ist meine persönliche Muthaltung, die ich mir im Laufe der Zeit angewöhnt habe, besonders seitdem ich alleine wohne.

Als Rollstuhlfahrerin mit einer Körpergröße von 1,55 m und relativ zierlicher Statur fühle ich mich schnell schutzlos und unsicher. Durch meine komplette Querschnittslähmung in Brustwirbelhöhe (TH 4) bin ich zudem in meiner Beweglichkeit relativ eingeschränkt. Doch ich merke, dass ich durch meine Muthaltung solche Gefühle ganz gut „im Griff“ habe, und das hat auch nach außen Wirkung. Gegen meine körperliche Statur und die offensichtliche körperliche Einschränkung kann ich ja nichts machen. Aber die innere Haltung kann ich stärken. Ich bin überzeugt davon, dass ich diese innere Stärke ganz besonders auch durch meine Erfahrungen aus den WenDo-Kursen entwickeln konnte. Bisher habe ich an drei Kursen teilgenommen und bei einem mehrtägigen Kurs für behinderte Mädchen assistieren können. Es macht Mut zu wissen, nicht ohnmächtig zu sein.

Vor einiger Zeit musste ich die Erfahrung machen, WenDo auch direkt anzuwenden. Ich war bei mir in der Gegend unterwegs, einem relativ belebten Stadtviertel. Es war schon dunkel, noch früh am Abend. Auf meinem Weg musste ich an einer Kneipe vorbei, so einer Art „Absteige“. Es war eine eher unbelebte Ecke, zumindest waren keine Leute zu sehen. Als ich zügig an der Kneipe vorbei rollte, torkelte da ein Mann heraus, sichtlich angetrunken. Ich hielt an, wollte den Typ vorbeilassen, damit ich ihn nicht im Rücken habe. Der Mann blieb aber stehen und so rollte ich weiter, ohne mir etwas dabei zu denken. Und dann ging alles ziemlich schnell. Der Typ kam hinter mir her, berührte mich an der Schulter. Im ersten Augenblick dachte ich, der kann sich in seinem Suff nicht mehr halten und berührt mich versehentlich. Ich blieb daher stehen, und wollte ihn vorbei lassen. Und in diesem Augenblick hielt er mich fest, beugte sich zu mir und versuchte, mich zu küssen. Das ging alles so schnell. Er berührte mich mit seinen Lippen auch irgendwo im Gesicht. Ich war eher angewidert als ängstlich und wehrte ihn ab, indem ich ihn mit aller Kraft wegdrückte, gegen den Brustkorb und ins Gesicht boxte und sehr laut und bestimmt wiederholte: "Lassen Sie das!". Instinktiv sagte ich „Sie“ statt „Du“, um mir oder ihm und auch der Umgebung gegenüber zu betonen, dass ich diesen widerlichen Typ nicht kenne.

Ich musste jedoch auch erfahren, wie kräftig so ein Typ sein kann und schwer abzuwehren. Er beugte sich nämlich noch mal zu mir runter. Ich blieb ruhig und wiederholte laut und deutlich meine Worte und ballte weiter meine Fäuste. Es gelang ihm nicht, mir noch einmal näher zu kommen. Durch meine Worte wurde schließlich ein Kellner von einem Cafe zwei Häuser weiter aufmerksam, der wohl gerade draußen eine Pause einlegte.

Er konnte die Sache unmöglich gesehen haben. Er kam herbeigeeilt und fragte sofort, ob ich den Typ kennen würde. Ich sagte deutlich, dass ich den Mann nicht kennen würde und dass dieser mich belästigt habe. Der Typ verzog sich dann sehr schnell. Ich wartete noch, bis er aus der Sicht war, weil ich in dieselbe Richtung wollte.

Dieses Erlebnis hat mir natürlich einen ziemlichen Schreck eingejagt. Auch war ich die erste Zeit danach eher ängstlich, wenn ich allein unterwegs war. Doch hat mir WenDo geholfen, die beschriebene Situation zu meistern. Man kann sich natürlich fragen, was passiert wäre, wenn der Kellner nicht eingeschritten wäre. Aber ich denke, die Sekunden davor hätten dem besoffenen Typ bereits ausreichen können, um mich zu überwältigen, mich noch mehr zu betatschen, umzuwerfen usw. Oder ich hätte panisch reagieren, mich Ganz der Kraft des Mannes ausliefern können. Mit meiner Reaktion schien der Typ jedoch nicht gerechnet zu haben. Und der Kellner wäre wohl auch nicht gekommen, hätte ich nicht versucht, Aufmerksamkeit zu erlangen. Insofern haben mir meine WenDo-Erfahrungen in dieser Situation geholfen, die mir zur Verfügung stehenden Mittel der Selbstbehauptung und -Verteidigung anzuwenden. Und ich merke, dass ich jetzt noch aufmerksamer geworden bin für heikle Situationen und auch gewappneter, weil ich weiß, was und dass ich in solchen Situationen etwas tun kann.

Dieser Kurs war eine sehr positive Erfahrung für mich

Hilke Bibow, 23 Jahre alt, von Geburt an sehbehindert, Studentin.

Wir sind sicherer geworden

Mein erster Selbstverteidigungskurs fand an der Schule für Blinde und Sehbehinderte statt. Auch wenn mir der Kurs Spaß gemacht hat, blieb nachher das Gefühl, dass ich als Frau wenig Chancen habe, mich gegen einen Mann zu wehren, der es darauf anlegt mir weh zu tun. Außerdem wurde der Kurs von zwei Männern geleitet, die sich zwar bemühten, uns Frauen mit Behinderung Tipps zugeben, sie waren aber leider nicht professionell genug, auf unsere Fragen Antworten zu geben. Fragen waren z. B.: Was mache ich, wenn ein Mann mich angreift und mein Blindenstock mir abhanden kommt? Oder: Welche Alternativen gibt es für mich als sehbehinderte Frau, wenn ich die Körpertechniken nicht zielgerichtet einsetzen kann?

Während meines Praktikums bei Autonom Leben e.V. hatte ich die Gelegenheit, an einem WenDo-Kurs für Frauen mit Behinderung teilzunehmen. Dieser Kurs war eine sehr positive Erfahrung für mich. In dem Kurs waren nur Frauen mit den unterschiedlichsten Behinderungen. Das hatte zum Vorteil, dass bei mir die Hemmschwelle gegenüber den anderen Teilnehmerinnen nicht so groß war und ich nicht das Gefühl bekam, ausgegrenzt und diskriminiert zu werden. Da die WenDo-Trainerinnen professionell waren, hatte ich die Möglichkeit alternative Selbstverteidigungsstrategien zu entwickeln.

Dieser WenDo-Kurs hat mir gezeigt, dass ich als Frau mit Behinderung mich in unterschiedlichsten Gefahrensituationen verbal wie auch körperlich wehren kann. Das wiederum hat mein Selbstvertrauen enorm gestärkt. Leider wird dieser WenDoKurs nur selten angeboten, wobei es doch sehr wichtig wäre, diesen Kurs regelmäßig stattfinden zu lassen, damit man auch im Training bleibt.

Deshalb hoffe ich sehr darauf, dass in Hamburg die finanziellen und räumlichen Möglichkeiten für ein regelmäßiges WenDo-Training für Frauen mit Behinderung zur Verfügung gestellt werden können.

Anja und Anita haben beide schon an vielen Kursen für Frauen und Mädchen mit Behinderung teilgenommen. Beide wollten gerne zusammen ein Gespräch über WenDo führen. Auf Wunsch der Frauen werden hier nur ihre Vornamen genannt. Wenn Wortbeiträge nicht mit einem Namen gekennzeichnet sind, haben sich beide Frauen ergänzt und / oder für beide gesprochen.

Mögt ihr kurz etwas dazu sagen, wie sich Eure Behinderung auswirkt und wo ihr lebt?

Ania: „Ich hab' eine Körperbehinderung, die mehr wird. Und ich hab' Schwierigkeiten beim Lernen. Ich bin 27 Jahre alt und lebe in einer Hausgemeinschaft mit Anita in einer Wohnung.“

Anita: „Ich bin blind und kann auch nicht so gut lernen. Ich bin 25.“

Was gefällt euch an WenDo-Kursen besonders gut?

Ania: „Dass man da Rollenspiele machen kann und das dann gleich umsetzen kann. Ich bin sicherer geworden, mich auch mal gegenüber Betreuern zu behaupten, was damals nicht so war. Ganz am Anfang konnte ich ja gar nichts sagen, noch nicht mal ein „Wau“ kam raus. Dann irgendwann kam mal ein „Wau“ raus. Die Trainerin hat dann gesagt, mit dem Bellen klang das so echt, dass die anderen sich vor Schreck zurückgezogen haben. Und mit dem Powern ist das auch wichtig. In das Kissen reinfahren und reinhauen macht immer viel Spaß.“

Anita: „Ich finde Rollenspiele am besten. Ein Rollenspiel haben wir hier letztens ausprobiert. Vor einer Betreuungskonferenz haben wir richtig geübt. Ich wusste, dass ich mit meiner Betreuerin Stress kriegen würde. Dann hat Anja meine Betreuerin gespielt und ich mich. Das hat mir dann richtig geholfen.“

Wisst ihr noch, wie ihr das erste Mal von WenDo erfahren habt?

„Beim Mädchentreff hast Du uns das erste Mal von WenDo erzählt. Das war ein Kurs, den AL angeboten hat. Da haben wir noch gar nicht zusammen gewohnt.“

Könnt ihr sagen, warum ihr schon mehrere WenDo-Kurse mitgemacht habt?

„Damit wir das Selbstbehaupten nicht verlernen. Es gibt ja immer wieder Menschen, die über uns bestimmen wollen. Aber wir müssen uns ja nicht alles gefallen lassen. Wir finden es blöde, dass wir uns immer unterordnen sollen. Das wollen wir uns nicht gefallen lassen.“

Glaubt ihr, dass es Sachen gibt, die ihr durch WenDo gelernt habt?

„Die Abgrenzung und sagen, was wir wollen und auch, was wir nicht wollen. Es ist schwer, uns gegen Leute zu behaupten, die wollen, dass wir in eine stationäre Einrichtung sollen. Betreuer, die nicht sehen, dass wir uns verändert haben, machen immer noch Angst. Es ist immer noch schwer, sich z. B. gegen Mitbewohner aus dem Haus zu behaupten.“

Anita: „Früher mochte ich gar nicht mit Männern Taxi fahren. Jetzt geht das schon, ich setz' mich dann einfach nach hinten. Die Abgrenzung von Taxifahrern ist aber manchmal noch schwierig. Bis jetzt wurde ich nur von Taxifahrern mit Worten belästigt.“

Merkt ihr es in Eurem Alltag, dass ihr schon mehrere WenDo-Kurse mitgemacht habt?

„Wir sind sicherer geworden“.

Anja: „Wenn länger kein Kurs war, dann werde ich wieder unsicher. Z. B. wenn ich Stress mit meiner Mutter oder mit einer Betreuerin hab'. Dann brauche ich jemanden, der mir sagt, ob ich mich jetzt richtig verhalten habe. Wir versuchen dann, uns gegenseitig zu helfen.“

Findet ihr, dass in Hamburg genug WenDo-Kurse angeboten werden, an denen ihr teilnehmen könnt oder würdet ihr euch mehr Kurse wünschen?

„Es ist schade, dass es keinen Kurs gibt, wo man z. B. nach der Arbeit hingehet. Aber an jedem Aufbaukurs machen wir mit. Es wäre gut, wenn es mehr Aufbaukurse geben würde. In einem Kurs, der nur für behinderte Frauen ist, ist es leichter. Die verstehen uns besser. In einem Kurs, der nur für behinderte Frauen ist, fühlen wir uns irgendwie sicherer. Dass die Trainerinnen nicht behindert sind, ist okay. Die Trainerinnen, bei denen wir die meisten Kurse gemacht haben, sind total nett und verstehen uns gut.“

Den Alltag und das Leben in einer Wohngruppe frei zu gestalten ist überhaupt nicht selbstverständlich

Ich arbeite als Sozialpädagogin in einer Wohngruppe mit Menschen mit sogenannten „geistigen Behinderungen“. In dieser Arbeit habe ich in verschiedenen Wohngruppen die leidvollen, diskriminierenden Erfahrungen von Mädchen und Frauen mit geistiger Behinderung erlebt. Das Leben in einer Wohngruppe bedeutet für die Frauen die meist nicht veränderbare Voraussetzung, mit Männern zusammenzuwohnen, auch wenn sie dieses nicht wünschen. Es bedeutet, sich bei pflegerischer Arbeit, z.B. im Intimbereich, u. a. auch von männlichem Personal assistieren zu lassen.

Ebenfalls gibt es fast kaum andere Arbeitsplätze als die Werkstatt für Behinderte, in der die spezifischen Aussonderungskonzepte weitergeführt werden. Mädchen und Frauen mit geistiger Behinderung, die in den eben benannten Bereichen leben, sind von Kindheit an mit diesem Konzept konfrontiert. Sie sind es meist nicht gewohnt, weil sie es nicht erlernten, ihre Meinung durchzusetzen. Wenn sie es doch machen, erscheinen sie oft als Querulantinnen. Den Alltag und das Leben in einer Wohngruppe frei zu gestalten ist überhaupt nicht selbstverständlich. Wahlmöglichkeiten in einfachen aber dennoch existenziellen Dingen, werden oft abgenommen und von außen durch Pädagoginnen, Pflegerinnen und Fahrdienste bestimmt, wie z.B.

- was möchte ich essen • wie gestalte ich mein Zimmer
- was möchte ich anziehen, was kaufen
- wann möchte ich ins Bett gehen wer hilft / assistiert mir bei der Pflege
- wann möchte ich duschen / baden
- was möchte ich in der Freizeit machen
- wann möchte ich zur Arbeit (WfB) gefahren werden ...etc...

Der Begriff „geistige Behinderung“ beinhaltet gesellschaftlich immer noch das Absprechen von Selbstständigkeit und eigenverantwortlichem Handeln. Aus diesem institutionellen und gesellschaftlichen Debakel müssen sich Frauen und Mädchen mit sogenannten „geistigen Behinderungen“ mühsam einen eigenen Weg bahnen. Das ist oft sehr schwierig und trifft immer wieder, wenn sie sich auf den Weg machen, auf hartnäckige Widerstände - seitens der Bewohner, der Pädagoginnen, der Eltern.

Meine Erfahrung ist, dass WenDo-Kurse Frauen und Mädchen in dieser besonderen Situation sensibilisieren und motivieren, z.B. durch Rollenspiele ihre eigene Situation zu erkennen. Belästigungen jeder Art werden allzu oft als „normal“ oder „ausweglos“ empfunden. Durch die kreative Form in WenDo-Kursen, sich mit der eigenen Lebenssituation auseinander zusetzen, erfolgen oft selbstbewusstere Umgangsweisen im Alltag.

Z. B. konnte ich miterleben, dass eine nicht-sprechende Frau mit „geistiger Behinderung“ durch mehrmalige Teilnahme an WenDo-Kursen dem Arbeitsteam in der Wohngruppe und den Bewohnerinnen sehr ausdrucksstark immer wieder zu verstehen gab, dass sie möchte, dass alle, die ihr Zimmer betreten wollen, vorher anklopfen. Ein scheinbar normaler Wunsch, der aber zeigt, dass in einer Wohngruppe auch diese zwischenmenschlichen Gesten von Menschen mit Behinderung eingefordert werden müssen. Von Mädchen und Frauen mit Behinderungen wird wie sonst auch gesellschaftlich erwartet, dass sie sich anpassen und unterordnen. Durch WenDo-Kurse können sie diese Rolle erst mal erkennen und sie dann aufbrechen.

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen mit sogenannter geistiger Behinderung.

Seit 1994 gibt es in Hamburg Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse für Frauen und Mädchen mit Lernschwierigkeiten und sogenannter geistiger Behinderung.

Wie in allen WenDo-Kursen geht es um:

Selbstbestimmung der Teilnehmerinnen

Anerkennung individueller Strategien

Einhaltung von persönlichen Grenzen

Die Koordinationsrunde für Erwachsenenbildung von Trägern der Behindertenhilfe nahm WenDo in ihr jährliches Programm auf. Die meisten Kurse für Frauen mit sogenannter geistiger Behinderung werden im Rahmen dieses Programms vom Kulturtreff Knöterich des Rauhen Hauses organisiert. Auch andere Träger und Einrichtungen wie Autonom Leben und die Behindertenhilfe der Christuskirche Othmarschen organisieren Kurse für diese Zielgruppe. Kurse für Mädchen sind bisher vereinzelte Angebote geblieben.

Die Erfahrungen und Erzählungen von Kursteilnehmerinnen bestätigen das hohe Ausmaß von Bevormundung, Einschränkungen und sexualisierter Gewalt gegen Frauen und Mädchen mit sogenannter geistiger Behinderung. Die meisten Kursteilnehmerinnen berichten von Belästigungen und Übergriffen vor allem im sozialen Nahfeld, d.h. in der Familie, der Wohngruppe, der Werkstatt für Behinderte und dem Freundinnen- und Bekanntenkreis. Viele von ihnen haben die Erfahrung gemacht, dass ihnen nicht geglaubt wird, wenn sie von Gewalterfahrungen erzählen. Oft wird ihnen zugemutet, weiterhin mit dem Täter, der Täterin - dem/der Mitbewohnerin, Kollegen/in, Betreuerin - täglich zusammen sein zu müssen. Sie erleben, dass sie als Betroffene um Verständnis gebeten und die Täterinnen entschuldigt werden.

Es ist für viele Frauen und Mädchen mit sogenannter geistiger Behinderung eine neue Erfahrung, dass in den WenDoKursen an ihren individuellen Fähigkeiten und Möglichkeiten angesetzt wird und nicht an ihren vermeintlichen Defiziten.

Über die Jahre erleben wir viele Frauen, welche die Wiederholung von Grundkursen oder Aufbaukursen aktiv nutzen, um ihre erneuten Erfahrungen mit Übergriffen, aber auch ihre Umsetzung von Selbstbehauptung und Selbstverteidigung zu thematisieren. Sie suchen sich im Kurs gezielt Situationen, die sie im Rollenspiel neu erproben, noch einmal üben oder den anderen zeigen wollen. Sie können im Gespräch mit den anderen Teilnehmerinnen und durch die Rollenspiele die Solidarität und Empathie anderer Frauen erfahren. Bei der Schilderung der Situationen zeigen die Frauen deutlich, wie sehr sie sich ihrer Lage bewusst sind: Ihre Abhängigkeit wird ausgenutzt, ihre Bedürfnisse werden missachtet und es wird Macht über sie ausgeübt.

Frauen und Mädchen mit sogenannter geistiger Behinderung haben häufig keinen eigenen Zugang zu schriftlichen Informationen. So sind sie darauf angewiesen, dass ihnen andere davon erzählen, dass es Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse für sie gibt. Bis heute halten manche Bezugspersonen

sonen, wie Eltern, Lehrerinnen, Mitarbeiterinnen in Wohngruppen und Werkstätten Informationen über Kursangebote zurück, weil sie der Meinung sind, diese Kurse seien nichts für die von ihnen betreuten Frauen und Mädchen. Sie denken, dass Selbstverteidigung sie aggressiver mache und sie überfordere. In die Kurse kommen daher zumeist die Frauen, die engagierte und unterstützende Personen irgendwo in ihrem sozialen Umfeld haben.

Neben Kursangeboten für Frauen und Mädchen mit sogenannter geistiger Behinderung sind Fortbildungen, Informationsveranstaltungen und Öffentlichkeitsarbeit für Eltern, Pädagoginnen, Werkstattleitungen und andere mögliche Unterstützerinnen sinnvoll und notwendig. Hierbei geben Trainerinnen Informationen über das Konzept und die Gestaltung der Kurse. Erfahrungsberichte werden nur in der Form eingebracht, in der die Anonymität der Teilnehmerinnen gewahrt bleibt.

Wir wünschen uns für Hamburg, dass WenDo-Kurse für Mädchen und Frauen mit sogenannter geistiger Behinderung vermehrt ermöglicht und für alle Interessentinnen zugänglich gemacht werden.

Anforderungen an Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungstrainerinnen

Die meisten Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungstrainerinnen sind nicht behindert.

„In einem Kurs, der nur für behinderte Frauen ist, ist es leichter. Die verstehen uns besser.“

Damit Mädchen und Frauen mit Behinderung in Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungskursen Kompetenzen und Stärken entdecken und erweitern können, gibt es eine Reihe von persönlichen Qualifikationen, die nichtbehinderte Trainerinnen entwickeln oder mitbringen sollten: *Es ist notwendig, dass vor allem die Trainerinnen, die spezielle Kurse für Mädchen und Frauen mit Behinderung anbieten, sich umfassend mit der Lebenssituation von Mädchen und Frauen mit Behinderung auseinandersetzen. Hierzu gehören Aspekte der Sozialisation sowie die eingehende Auseinandersetzung mit den Strukturen, die das Leben vieler Menschen mit Behinderung bestimmen.*

Für die Entwicklung eines Standpunktes als unbehinderte Trainerin ist es hilfreich, sich u. a. selbstkritisch mit folgenden Fragen auseinanderzusetzen: spreche ich den Mädchen und Frauen mit Behinderung bestimmte Fähigkeiten ab, weil es kurzfristig bequemer für mich ist?

Was habe ich für ein Bild von Menschen mit Behinderung? Finde ich, dass Mädchen und Frauen mit Behinderung überhaupt Sexualität leben können? Wie fände ich es, in einer Institution für behinderte Menschen zu leben? Wie geht es mir bei dem Gedanken, selbst eine Behinderung zu haben?

Es ist wichtig, dass die Trainerinnen ihre Werte und Normen in Bezug auf Menschen mit Behinderung infrage stellen. Die Arbeit mit hilfeabhängigen Menschen beinhaltet ein Machtgefälle. Dieses Machtgefälle, eigene Privilegien und die persönliche Motivation, diese Tätigkeit auszuüben, bedürfen einer kritischen Auseinandersetzung. Der reflektierte Umgang mit den eigenen Wertvorstellungen ist nötig, um zu vermeiden, diese unbewusst als allgemein gültigen Maßstab zu vermitteln.

Es ist zwingend notwendig, eigene Grenzen zu erkennen und zu setzen, sowie die Grenzen der Mädchen und Frauen mit Behinderung zu respektieren. Bei der Auswahl von Übungen und Techniken ist es notwendig, diese den sehr unterschiedlichen und individuellen Möglichkeiten und Fähigkeiten der Kursteilnehmerinnen anzupassen. Starre Patentrezepte sind hier noch weniger anwendbar als in allgemeinen Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungskursen.

„Die WenDo-Trainerinnen gehen auf die speziellen

Die Teilnahme an Kursen, in denen die Trainerinnen nicht bereit sind, ihre Übungen und Techniken auf die Fähigkeiten und Bedürfnisse der Mädchen und Frauen mit Behinderung abzustimmen, wäre kontraproduktiv, weil dann die Teilnehmerinnen erneut mit ihren Grenzen konfrontiert würden, statt wie beabsichtigt Stärken und Kompetenzen zu entdecken und zu erweitern.

Auch wenn nicht behinderte Professionelle sich entsprechend qualifiziert haben, müssen sie sich darüber bewusst sein, dass sie lediglich Unterstützerinnen der Mädchen und Frauen mit Behinderung sein können. Sie können zwar Anregungen geben, aber letztlich sind sie keine Expertinnen für das Leben mit Behinderung.

Die Trainerinnen

Die Trainerinnen, die von Autonom Leben e. V. für die Kurse engagiert werden, sind Frauen mit und ohne Behinderung, die eine fundierte Ausbildung durchlaufen haben und/oder sie verfügen über langjährige Erfahrung in Verbindung mit vielfältigen Fortbildungen und Supervision. Von den Trainerinnen wird erwartet, dass sie bestimmte Bedingungen erfüllen.

Persönliche Voraussetzungen

Die Trainerin akzeptiert jede Frau und jedes Mädchen als Expertin für ihr eigenes Leben
Sie ist bereit, sich von den Kursteilnehmerinnen hinterfragen zu lassen
Sie respektiert die persönlichen Grenzen der Kursteilnehmerinnen
Sie wahrt die Vertraulichkeit im Hinblick auf persönliche Informationen der Teilnehmerinnen
Sie ist sich der besonderen Verantwortung in ihrer Rolle als Trainerin bewusst
Sie hat sich ausführlich mit ihrer eigenen Lebensgeschichte und mit ihrem Verhältnis zu dem Themen „Geschlechterverhältnisse“, „Behinderung“ und „Gewalt“ auseinandergesetzt

Fachliche Voraussetzungen

Sie verfügt über umfassende Kenntnisse im Hinblick auf die Lebenssituation von Frauen und Mädchen mit Behinderung
Sie hat ausführliche Kenntnisse im Hinblick auf das Thema „Gewalt gegen Mädchen und Frauen mit Behinderung“
Sie bereitet sich gründlich auf das Training für die jeweilige Teilnehmerinnen - Gruppe vor
Sie verfügt über ein breites Spektrum an Methoden und Übungen, um flexibel auf die Bedürfnisse der Kursteilnehmerinnen eingehen zu können
Sie kann komplexe Inhalte auch in einfacher und bildhafter Sprache vermitteln
Sie hat ein fundiertes Wissen über Selbstverteidigungstechniken aus verschiedenen Kampfsportarten
Sie reflektiert ihre Arbeitsweise in kollegialen oder supervisorischen Zusammenhängen

Von den Trainerinnen wird also erwartet, dass sie bereit sind, immer wieder Neues dazuzulernen und ihre Kurskonzepte entsprechend anzupassen. Vor allem aber sollten sie „das Herz auf dem rechten *Fleck*“ *haben*, d. h., sie sollten offen und vorbehaltlos auf die Teilnehmerinnen zugehen und bereit sein, auch von ihnen zu lernen.

Fremdbestimmung

Die Rolle der Assistentin im Selbstverteidigungskurs

„Ich selber assistiere seit 10 Jahren bei WenDo-Kursen. Die Arbeit hat mir immer sehr viel Freude bereitet *und ist* eine Bereicherung meines *Lebens geworden*. Ich bin selbst unbehindert und *habe*

seit über 30 Jahren sehr viel mit Menschen mit Behinderung *beruflich und* vor allen durch Freundschaften zu tun. Mir gefällt die Rolle sehr, für die Belange der Teilnehmerinnen zur Verfügung zu stehen. Es ist schön mitzuerleben, wie in den verschiedenen Trainings *die* Frauen neue Erkenntnisse *bekommen, mutiger und* stärker werden, sich sowohl körperlich als auch gestisch oder verbal selbst zu verteidigen."

In einigen Kursen für Mädchen oder Frauen mit Behinderung ist es nötig, dass Assistentinnen zur Unterstützung der Teilnehmerinnen zur Verfügung stehen. Assistentinnen können unter Umständen ehrenamtlich tätig sein, aber in der Regel sollten sie ein Entgelt bekommen, das in die Finanzplanung einbezogen werden muss.

Die Rolle der Assistentin ist vielseitig: Die Assistenz bezieht sich zum einen darauf, dass die Frauen oder Mädchen persönliche Hilfe benötigen können, zum Beispiel um Wege zu bewältigen, sich im Haus zu orientieren, sich in den Pausen zu verköstigen oder auch bei pflegerischen Notwendigkeiten.

Zum anderen kann Assistenz nötig sein, um im Bedarfsfall den Trainingsablauf zu gewährleisten, zum Beispiel um Bewegungsspiele in größeren Gruppen zu unterstützen, um beim Üben der Verteidigungstechniken die Kissen zu halten oder um als Übungspartnerin bei Rollenspielen zur Verfügung zu stehen

Die Assistentinnen müssen sich vor allen Dingen über ihre Rolle und ihren Auftrag im Kurs im Klaren sein. Daher sollten sie vor dem Kurs durch die Trainerinnen und/oder Organisatorinnen über den Kursablauf informiert werden. Sie haben die Aufgabe, zur Verfügung zu stehen, wenn Bedarf ist. Auch wenn sie gerade nicht gebraucht werden, sollten sie aufmerksam sein und sich bereithalten. Wenn der Übungsablauf sich unter den Teilnehmerinnen regeln lässt, sollten sie sich zurückhalten.

Assistentinnen sollten ihr Verhältnis zu Menschen mit Behinderung reflektieren und in der Lage sein, das Recht der Frauen oder Mädchen mit Behinderung auf Selbstbestimmung voll anzuerkennen. Zum Beispiel sollten sie keine Teilnehmerin, die sich entschieden hat, eine Trainingseinheit nicht mitzumachen, zu überreden versuchen.

Sie sollten für Fragen und Bitten der Teilnehmerinnen offen sein, sich aber nicht aufdrängen. Eigene Trainingserfahrungen müssen sie nicht unbedingt haben.

Sie sollten bereits Kontakte mit Menschen mit Behinderung haben und mit den Prinzipien parteilicher und respektvoller Arbeit mit Mädchen und Frauen vertraut sein. Assistenz ist nicht geeignet, um fehlende Erfahrungen mit Menschen mit Behinderung auszugleichen.

Die Assistentinnen sollten die Teilnehmerinnen nicht aus ihren unmittelbaren Lebenszusammenhängen kennen. Für viele Mädchen und Frauen mit Behinderung würde die Gegenwart von Schwester, Tante oder Freundin in der Rolle als Assistentin im Selbstverteidigungskurs eine Einschränkung bedeuten: sie wären nicht mehr frei, neue Verhaltensweisen der Selbstbehauptung auch und gerade nahe stehenden Personen gegenüber auszuprobieren oder von Grenzüberschreitungen durch diese Personen zu berichten.

Häufig sorgen sich insbesondere Angehörige von Frauen und Mädchen mit sogenannter geistiger Behinderung darum, ob die von ihnen Betreute in der Lage sei, alleine an einem derartigen Kurs teilzunehmen.

Die Erfahrungen aus vielen Kursen haben gezeigt, dass auch schwerer beeinträchtigte Teilnehmerinnen in der Lage sind, sich ohne vertraute Begleitung in der unbekanntem Situation eines Selbstverteidigungstrainings zurecht zu finden und davon zu profitieren: sie kehren gestärkt und mit neuem Selbstbewusstsein in ihren Alltag zurück.

Organisatorisches und Finanzielles

Wenn eine Institution der *Behindertenhilfe*, ein Verein oder eine Schule einen *Selbstverteidigungskurs anbieten* möchte, *sind mancherlei Hürden zu überwinden und vieles ist zu beachten*, damit der Kurs für alle Beteiligten, vor allem aber für die *teilnehmenden Frauen und Mädchen*, ein *Erfolg* wird.

1 . Trainerinnen

Es müssen Trainerinnen in ausreichender Anzahl gefunden werden, die entsprechend ausgebildet sind. ‚In ausreichender Anzahl‘ heißt, dass so viele Trainerinnen da sind, dass jede Teilnehmerin individuell auf ihre Bedürfnisse und Fähigkeiten zugeschnittene Selbstverteidigungstechniken und - Strategien vermittelt bekommt. Als günstig hat sich ein Schlüssel von ca. Eins zu Vier, also eine Trainerin zu vier Teilnehmerinnen erwiesen.

2. Assistentinnen

Möglicherweise sind Assistentinnen erforderlich, die die Teilnehmerinnen in ihren persönlichen Bedürfnissen unterstützen oder auch im Training Übungspartnerinnen sind. Die Assistentin sollte nicht aus dem persönlichen Umfeld der Teilnehmerin kommen, damit die Eigenständigkeit und die Privatsphäre der Teilnehmerinnen gewahrt bleibt. Für Assistentinnen gelten die gleichen Anforderungen wie an Trainerinnen: sie müssen unbedingt die Autonomie der Teilnehmerinnen respektieren, d.h., sie müssen ihr Verhältnis zu Behinderung bzw. zu Menschen mit Behinderung und ihre Rolle als Assistentinnen kritisch reflektiert haben.

3. Gebärdensprachdolmetscherinnen

Damit auch gehörlosen Frauen und Mädchen die Teilnahme an Kursen möglich ist, müssen eine bzw. zwei Dolmetscherinnen zur Verfügung stehen. Eine Ergänzung wäre, dass eine der Trainerin die Deutsche Gebärdensprache (DGS) beherrscht - bisher gibt es unseres Wissens aber nicht einmal eine Handvoll davon.

4. Räumlichkeiten

Der Trainingsort sollte gut mit öffentlichen Verkehrsmitteln erreichbar und barrierefrei sein. Der Zuweg sollte eben und in der dunklen Jahreszeit beleuchtet sein. Der Raum sollte so groß sein, dass für jede Teilnehmerin mindestens 5, besser 10 qm zur Verfügung stehen, also beispielsweise ein 100 qm großer Raum bei 10 Teilnehmerinnen.

Des Weiteren sollte der Raum hell, gut zu belüften und auf 20 Grad zu erwärmen sein. Es sollten Sitzgelegenheiten vorhanden sein. Die sanitären Anlagen sollten sich in unmittelbarer Nähe befinden und zugänglich für Rollstuhlfahrerinnen sein.

5. Öffentlichkeitsarbeit

Die Kursausschreibungen sollten in verständlicher Sprache formuliert sein und über verschiedene Medien zugänglich gemacht werden (Plakat, Flugblatt, Presse, Internet, Bandansage), so dass potenzielle Teilnehmerinnen mit unterschiedlichen Behinderungen die Informationen erhalten können. Bei Kursen in Institutionen der Behindertenhilfe ist es wichtig, dass gute Kontakte zwischen den Trainerinnen und der Leitung der Einrichtung bzw. den Betreuerinnen aufgebaut werden. Dadurch soll gewährleistet werden, dass der Selbstverteidigungskurs nicht „ein Tropfen auf dem heißen Stein“ bleibt. Optimal ist es,

wenn die Kursteilnehmerinnen im Alltag von Menschen in ihrem persönlichen Umfeld bestärkt und ermutigt werden, ihre frisch erworbenen Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungs-Kenntnisse auch anzuwenden.

Wenn ein Pressebericht über den Kurs erscheinen soll, sollten Reporterin und / oder Fotografin nicht überfallartig im Kurs erscheinen. Interview- und Fototermine sollten vorher mit den Kursteilnehmerinnen und Trainerinnen abgesprochen werden und außerhalb der Kurszeit stattfinden.

6. Kosten

Wie sich aus dem vorher Geschriebenen erahnen lässt, ist die Durchführung von qualifizierten Selbstverteidigungskursen nicht billig und schon gar nicht kostenlos möglich. Ein Kurs im Umfang von 10 Stunden mit zwei Trainerinnen kostet um die 1000,00 Euro (Stand Frühjahr 2003). Hinzu kommen evtl. die Kosten für Assistentin(nen), Dolmetscherin(nen), Fahrt und Raum. Die Trainerinnen arbeiten in der Regel freiberuflich und auf Honorarbasis. Sie haben viel in ihre Aus- und Fortbildung investiert. Viele von ihnen engagieren sich ehrenamtlich auf verschiedenen Ebenen in der Anti-Gewalt-Arbeit. Das Gleiche gilt für die Assistentinnen. Es gibt derzeit kaum Möglichkeiten, die Kurse über öffentliche Mittel zu finanzieren - die Töpfe, die für Gewaltprävention und damit für Selbstverteidigungskurse zur Verfügung stehen, sind äußerst knapp bemessen und ständig von Kürzung oder sogar Streichung bedroht. Dabei zeigen verschiedene Untersuchungen (Kavemann u.a., siehe Literaturliste), dass Investitionen in Gewaltprävention sich vielfach lohnen - sie erhöhen das Sicherheitsgefühl und damit die Lebensqualität von Mädchen und Frauen und senken darüber die Kosten für die sonst notwendige psychosoziale und medizinische Versorgung.

Spendenaufruf

VIELEN DANK FÜR IHRE UNTERSTÜTZUNG! WENN...

- diese Broschüre Sie von der Notwendigkeit von Selbstverteidigungskursen für Frauen und Mädchen mit Behinderung überzeugt hat
- und Sie gerne einen persönlichen Beitrag dazu leisten möchten, dass mehr Mädchen und Frauen mit Behinderung an diesen Kursen teilnehmen können,
DANN...
- können Sie z.B. eine zweckgebundene Spende auf das Konto von Autonom Leben e.V. überweisen
- und diese Broschüre an andere Interessierte weitergeben.

*Autonom Leben e.V. • Hamburger Sparkasse,
Kontonummer: 12 57 12 41 39 0 BLZ: 200 505 50*

Literatur

AG SPAK (Hgin) / Ewinkel, C.: Geschlecht: behindert; besonderes Merkmal: Frau. München 1988
AG SPAK (Hgin) / Barwig, G. / Busch, C.: Unbeschreiblich weiblich? München 1993
Becker, Monika: Sexuelle Gewalt gegen Mädchen mit geistiger Behinderung. Daten und Hintergründe, Heidelberg 1995
Behinderte Frauen im Frauenzentrum, Frauenzentrum und Notruf für Frauen (Hgin) Mainz 1997
Friske, Andrea: Als Frau geistig behindert sein. München 1995
Hermes, Gisela u. Faber, Brigitte (Hg): Mit Stock, Tick und Prothese. Das Grundlagenbuch zur Beratung behinderter Frauen. Kasse 2001
Informationsblatt der Bundesorganisationsstelle behinderter Frauen: Info Nr. 6 / Juni 2001, Kassel: Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für behinderte Mädchen und Frauen Kavemann, Barbara u.a. (Hg.):
Prävention - eine Investition in die Zukunft. Ruhnmark 1997
K.öbsell, Swantje: Was wir brauchen. Handbuch zur behindertengerechten Gestaltung von Frauenprojekten. Kassel 1996
Noack, Cornelia/ Schmid, Janna): Sexuelle Gewalt gegen Menschen mit geistiger Behinderung. Esslingen 1996
Romelspacher, Birgit: Behindertenfeindlichkeit. Göttingen 1999
Roth, Gabriele: Zwischen Täterschutz, Ohnmacht und Parteilichkeit. Zum institutionellen Umgang mit "sexuellem Missbrauch". Bielefeld 1997
Senn, Charlene Y.: Gegen jedes Recht. Berlin 1993
Voss, Anne/ Hallstein, Monika (Hgin): Menschen

mit Behinderungen: Berichte, Erfahrungen, Ideen zur Präventionsarbeit. Ruhnmark 1993 Weikert, Aurelia: Genormtes Leben. Wien 1998

Links im Internet

Autonom Leben e.V.: www.autonomleben.de

www.behindertefrauen.org

www.weibernetz.de

Umfangreiche, gut sortierte Infoseite, insbesondere für behinderte Frauen, viele Links:

www.ortegalink.com

www.behindertensport.de/hamburg

www.wendo-hamburg.de

Diese Broschüre wurde gefördert durch das Senatsamt für die Gleichstellung der Freien und Hansestadt Hamburg