



Landeshauptstadt  
München  
**Schul- und  
Kulturreferat**

# *Qualitätssicherungs- standards*

*Selbstverteidigungs- und  
Selbstbehauptungstrainings  
für Mädchen und junge Frauen*



Vorwort der Stadtschulrätin Elisabeth Weiß-Söllner: Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und das Gefühl fraulicher Stärke als Lernziel	2	
Cony Lohmeier		
Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Mädchen und Frauen	5	
Entstehung und Entwicklung der Mädchen- und Frauensebstverteidigung in München	5	
Ausbildung von Trainerinnen	6	
Qualitätssicherung	7	
Definition, Ziele	8	
Qualitätsmerkmale	9	
Abgrenzung zu Kampfsportarten	10	
Melitta Walter		
Wen Do – Selbstbehauptungstraining für Hort- und Tagesheimmädchen	13	
Mütter stärken Töchter	16	
Hilfestellung zur Vorgehensweise der Fachabteilung 5 "Kindertageseinrichtungen" bei Verdachtsfällen sexualisierter Gewalt in den Dienststellen	17	
Gabi Anders-Hanfstingl		
Selbstbehauptungskurse für Mädchen und junge Frauen an den Städtischen Schulen des LHM	20	
Standards an Schulen	21	
Susanne Tschee		
Mädchenfreizeiten mit integriertem Selbstbehauptungskurs als Ferienangebot des Stadtjugendamts	23	
Literaturempfehlungen		28
Kosten und Hinweise zur Finanzierung	30	
Die Autorinnen	31	





### **Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und das Gefühl frau-licher Stärke als Lernziel**

Selbstbewusstes, sicheres und angstfreies Auftreten von Mädchen und jungen Frauen in der Öffentlichkeit ebenso wie im privaten Bereich liegt im grundsätzlichen Interesse der Landeshauptstadt München.

Ebenso wie im Bereich baulicher oder organisatorischer Maßnahmen die Sicherheit und selbstverständliche Anerkennung von Mädchen und Frauen umgesetzt wird, müssen im Bereich der Erziehung im Bewusstsein von Mädchen und jungen Frauen Selbstvertrauen, Selbstbewusstsein und das Gefühl frau-licher Identität und Stärke vermittelt und gefördert werden.

In den kommenden Jahren soll es gelingen, jedem Mädchen und jeder jungen Frau, die in München eine Schule besucht, mindestens einmal im Laufe ihrer Schullaufbahn einen Selbstbehauptungskurs im Sinne unserer Qualitätsstandards anzubieten.

Aus diesem Grund bildet das Schul- und Kultusreferat der Landeshauptstadt München selbst Kolleginnen der städtischen Schulen als Trainerinnen für Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse für Mädchen und junge Frauen aus. Auch im Bereich der städtischen Kindertageseinrichtungen werden einschlägige Fortbildungen für Erzieherinnen angeboten. So lange der Bedarf an qualifiziertem stadteigenem Personal noch nicht gedeckt ist, werden auch externe Trainerinnen zur Durchführung von Selbstbehauptungstrainings für

Mädchen an den Einrichtungen des Schulreferats eingesetzt, die die dargelegten Qualitätssicherungsstandards erfüllen.

Mit der Erarbeitung der vorliegenden Qualitätsstandards soll insbesondere sichergestellt werden, dass Kurse, die über die Landeshauptstadt München als Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungskurse für Frauen oder Mädchen angeboten werden, die Inhalte und Rahmenbedingungen bieten, die sich bewährt haben, Mädchen und Frauen zu stärken und dazu ihre spezifischen sozialisationsbedingten Hintergründe beachten.

Es gilt, das gesamte Personal weiter für die Notwendigkeit von Selbstbehauptungstrainings für Mädchen zu sensibilisieren und in seiner Kompetenz zu stärken. Hierbei ist die vorliegende Broschüre eine für Männer und Frauen hilfreiche Informationsquelle.

Wenn nun in der vorliegenden Broschüre Qualitätsstandards für Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainings für Mädchen und junge Frauen vorgestellt werden, so soll dies gleichzeitig ein Impuls sein, solche Erziehungskonzepte zu bestärken, die sich engagiert für die gegenseitige Achtung der Geschlechter einsetzen und somit weibliches wie männliches Selbstbewusstsein wertschätzen.

*E. Weiß-Söllner*

Elisabeth Weiß-Söllner



### Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungstrainings für Mädchen und junge Frauen an Einrichtungen des Schulreferats der Landeshauptstadt München

Diese von fachlich kompetenten Mitarbeiterinnen des Schul- und Kultusreferats, der Gleichstellungsstelle für Frauen und des Stadtjugendamts zusammengestellten Beiträge sollen den Einrichtungen ebenso wie den Eltern und Erziehungsberechtigten zur Information und als Hilfestellung dienen

- bei Vorüberlegungen, warum Selbstbehauptungs- oder Selbstverteidigungstrainings für Mädchen angeboten werden sollen;
- bei der Auswahl geeigneter Anbieterinnen von Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainings.

### Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Mädchen und Frauen

#### Entstehung und Entwicklung der Mädchen- und Frauenselbstverteidigung in München

Bereits in den 70er und 80er Jahren des 20. Jahrhunderts wurden in München die ersten Selbstverteidigungskurse für Frauen angeboten. Die Alltäglichkeit von Gewalt an Frauen und Mädchen durch Männer und Jungen waren durch die neu erstarkte Frauenbewegung zum Thema geworden. Die Erfahrung unerwünschter Belästigung und Grenzverletzung rief bei immer mehr Frauen und Mädchen den Wunsch hervor, sich in Selbstverteidigung zu üben, statt sich - z. B. was ihre Mobilität betrifft - in Selbstbeschränkung zu üben.

In den Jahren 1988 – 1992 wurden von der Gleichstellungsstelle für Frauen der Stadt München Kurse für verschiedene Zielgruppen von Frauen als Pilotprojekt durchgeführt und ausgewertet.

Zum damaligen Zeitpunkt gab es in München etwa 15 Trainerinnen, die Kurse nach der in Kanada speziell von Frauen für Frauen entwickelten oder darauf aufbauenden Methode WenDo (= Weg der Frauen) durchführten und in einem langjährigen Verfahren Trainerinnen ausbildeten.

Ziele des Pilotprojektes waren,

- Wen Do möglichst vielen Frauen und Mädchen bekannt und zugänglich zu machen
- verschiedene Wege des Trainings zu erproben und festzustellen, wie die Kurse bei den Zielgruppen ankommen
- festzustellen, welche Schritte nötig sind, um den gewachsenen Bedarf zielgruppengerecht decken zu können.

Zielgruppen der Pilotkurse waren

- Mädchen an einer Berufsschule
- Ältere Frauen als Besucherinnen eines Alten- und Sevicezentrums

Später kamen weitere Pilotkurse hinzu mit

- Mädchen an einer Gesamtschule
- Mädchen, die in Erziehungsbeistandschaften beim Stadtjugendamt betreut wurden



- Mädchen in einem Stadtteil, angesprochen über eine Gesundheitsberatungsstelle und eine Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche
- Beschäftigten der Stadt München in der beruflichen Fortbildung.

### Ausbildung von Trainerinnen

Der Bayerische Volkshochschulverband hat mit Unterstützung der Bayerischen Leitstelle für die Gleichstellung von Frauen und Männern zwischen 1990 und 1993 ein Training für Multiplikatorinnen aus kommunalen Einrichtungen durchgeführt. Schon bald aber wurde deutlich, dass die Anzahl der in München verfügbaren Trainerinnen dem gestiegenen Bedarf vor allem für Schulen und Kindertageseinrichtungen nicht gerecht wurde.

Die Frauengleichstellungsstelle, die Mädchenbeauftragte aus dem Schulreferat und die Koordinatorin aus dem Sportamt entwickelten daher in Zusammenarbeit mit Trainerinnen einen Lehrgang für Lehrerinnen, der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen vereinte und an der Qualität der Kurse aus dem Pilotprojekt ansetzte. Die Kurse werden am Pädagogischen Institut unter der Leitung erfahrener Trainerinnen durchgeführt.

Sämtliche Ausbilderinnen verfügen über Ausbildungen in WenDo, in einer sozialen, psychologischen oder erziehungswissenschaftlichen Studien- oder Ausbildungsrichtung, einen höheren Grad in einer Kampfsportart, sowie fundiertes Wissen über Sozialisation, Körpererleben, objektive und subjektive Erfahrung von Gewalt und Bedrohung von Mädchen und Frauen.

Die ersten ausgebildeten Lehrerinnen sind an ihren Schulen im Einsatz, können aber aus Kapazitätsgründen in der Regel noch nicht in anderen Schulen oder Kindertagesstätten aus helfen.

Bereits 1992 wurde Selbstverteidigung durch das Bayerische Kultusministerium in den Wahlpflichtfächerkanon für den differenzierten Sportunterricht an Gymnasien aufgenommen.

### Qualitätssicherung

Seit 1996 wurde Frauenselbstverteidigung explizit erwähnt. Auch hierfür wurden Ausbildungsangebote bereitgestellt.

Zum Zeitpunkt des Pilotprojektes waren zahlreiche heftige Ressentiments gegen Mädchen- und Frauenselbstverteidigung in nahezu allen Institutionen verbreitet.

Die positive Resonanz aus dem Pilotprojekt, die stetig steigende Nachfrage und nicht zuletzt immer wieder spektakuläre Fälle von Angriffen auf Mädchen und Frauen ließ einen dringlichen Bedarf sichtbar werden und die Bereitschaft wachsen, Mädchen- und Frauenselbstverteidigung anzubieten.

Einrichtungen der offenen Jugendarbeit, Sportvereine, freie Träger, die Münchner Volkshochschule und andere Erwachsenenbildungsträger treten regelmäßig als Veranstalter auf. Den Schulen folgten die Kindertageseinrichtungen.

Dementsprechend gewachsen ist auch die Zahl der kommerziellen und nicht kommerziellen Angebote.

Hier gilt: Nicht alles, was "Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen" verspricht, hält den Anforderungen im beschriebenen Sinne Stand.

Hinzu kommen die mittlerweile sehr differenzierten Anforderungen an die Trainings für die verschiedenen Altersgruppen.

Und: Qualität hat ihren Preis, aber – wie auch bei anderen Gütern – das Teuerste ist nicht zwangsläufig das Beste.

Deshalb wurden diese Qualitätskriterien als Orientierungshilfe für städtische Dienststellen entwickelt.

Es soll hiermit sichergestellt werden, dass Kurse, die durch die Stadt München als Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungskurse für Frauen oder Mädchen angeboten werden, auch tatsächlich die Inhalte und Rahmenbedingungen bieten, die sich bewährt haben, Mädchen und Frauen zu stärken und dazu ihre spezifischen sozialisationsbedingten Hintergründe beachten.



**Definition** Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen oder Mädchen gehören zusammen. Sie sind gleichwertige Bestandteile eines ganzheitlich konzipierten Trainings. Selbstverteidigung und Selbstbehauptung ist ein eigens von Frauen für Frauen und Mädchen entwickeltes Trainingsprogramm, das Selbstbehauptung, eindeutige Grenzziehung, Verhaltenserweiterung, Abwehrtechniken und altersgerechte Reflexion der weiblichen Rolle in der Gesellschaft umfasst.

**Ziele** Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Mädchen und Frauen haben das Ziel, das subjektive Sicherheitsgefühl von Mädchen und Frauen zu stärken, ohne Selbstüberschätzungen aufzubauen.

Sie zielen auf eine möglichst realistische Einschätzung potentieller Gefährdungen und des eigenen Vermögens, diesen mit unterschiedlichen Mitteln begegnen zu können. Die Ressourcen von Frauen und Mädchen mit und ohne Behinderung werden dabei gefördert.

Die Trainings zielen auf die Persönlichkeitsentwicklung der Teilnehmerinnen und wirken einer geschlechtsrollentypischen Selbstzurücknahme entgegen. Die Teilnehmerinnen lernen, für sich Respekt einzufordern, Grenzüberschreitungen wahrzunehmen, zu vermeiden und ggf. eindeutig abzuwehren.

Training in Selbstverteidigung und Selbstbehauptung zielt auf die Aufhebung der Einschränkung von Mobilität und Nutzung öffentlicher Räume, der Frauen und Mädchen faktisch unterliegen.

Es macht die gesellschaftliche Dimension männlicher Gewalt gegen Mädchen und Frauen transparent und eröffnet Wege, ihr entgegenzuwirken.

Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen verfolgen somit gleichstellungspolitische Zielsetzungen.

Die Ziele werden erreicht durch folgende Qualitätsmerkmale.

**Qualitätsmerkmale** Selbstverteidigung und Selbstbehauptung nehmen in den Trainings für Mädchen und Frauen einen gleichwertigen Stellenwert ein.

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung eröffnen den Teilnehmerinnen einen Zugang zu ihren Stärken und Kräften. Hierzu wird der Einsatz von Stimme, Sprache, Gestik, Mimik und Körper aktiviert. Sie hinterfragen erlernte Opferhaltungen und helfen, sie zu überwinden.

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung berücksichtigen die erlernten und in der weiblichen Sozialisation enthaltenen Erfahrungen der Frauen und Mädchen. Sie schließen die Auseinandersetzung mit Unterlegenheitsgefühlen, den Hemmungen, Ängsten und Stärken der Teilnehmerinnen mit ein.

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Mädchen und Frauen setzen an den subjektiven Erfahrungen der Teilnehmerinnen mit Abwertung, Grenzverletzung, Belästigung und Gewalt an. Die Teilnehmerinnen lernen, ihre persönlichen Grenzen ernst zu nehmen und sich als Frau oder Mädchen wertzuschätzen. Ihr individuelles Handlungsspektrum wird erweitert, um ihre Selbstbestimmung auszubauen und Respekt für ihre Bedürfnisse einzufordern.

Selbstverteidigung und Selbstbehauptung werden ausschließlich von Frauen an Frauen und Mädchen weitergegeben. Ihr Ziel ist die Erfahrung weiblicher Stärke.

Die Trainerinnen sind in der Lage, mit den unterschiedlichen Opfererfahrungen der Teilnehmerinnen angemessen, verständnisvoll und stabilisierend umzugehen. Teilnehmerinnen haben häufig Marginalisierungs- und Abwertungserfahrungen gemacht. Diese setzen die Trainerinnen dem Alter und Auffassungsvermögen der Teilnehmerinnen entsprechend in Beziehung zu gesellschaftlichen Rollanforderungen und -zuschreibungen an Frauen und Mädchen. Dabei achten sie darauf, dass Opfererfahrungen von jeglicher Schuldzuweisung frei bleiben, gegebenenfalls frei werden.



Die Trainerinnen haben eine Ausbildung in Mädchen- und Frauenselbstverteidigung und Selbstbehauptung durchlaufen. Als angemessene Ausbildung gilt z.B. die Ausbildung in WenDo oder eine Ausbildung, die mit den Anforderungen von WenDo vergleichbar ist.

Die Ausbildung in einer Kampfsportart ist wünschenswert, reicht jedoch allein nicht aus.

Eine Grundausbildung oder ein Studium in einer psychologischen, sozialen oder erzieherischen Fachrichtung ist wünschenswert, aber nicht Bedingung.

### Abgrenzung zu Kampfsportarten

Bei Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen steht die Entdeckung weiblicher Stärke und Zugang zu den eigenen Ressourcen im Vordergrund. Die eigene Körperkraft ist dabei ein wichtiger Bestandteil. Wesentlich ist jedoch, dass Mädchen und Frauen - auch ohne sportliche Vorerfahrung oder Ambition - situationsgerechtes Abwehrverhalten, realistische Einschätzung potentieller Gefahren und eindeutiges Grenzsetzen gegen Übergriffe erlernen. Dies geschieht vor dem Hintergrund der in Folge der weiblichen Sozialisation übernommenen Hindernisse und Hemmungen. Zwar wird heute Mädchen eher zugestanden, sich körperlich zur Wehr zu setzen als der Frauengeneration zuvor. Dennoch werden in der Pubertät auch heute noch Verhaltensanforderungen übernommen, die meist den tradierten Frauenrollen entsprechen.

Dies ist auf behutsame Weise transparent zu machen. Es gilt als weiblich, das Körperbewusstsein mehr auf Ästhetik auszurichten als auf die Ausbildung körperlicher Kräfte. Rollenkonformes Verhalten für Frauen und Mädchen bedeutet noch immer, auch in Situationen von Bedrängnis freundlich und verbindlich zu reagieren.

Mädchen werden deutlich weniger als Jungen zu Körperinsatz und Risikobereitschaft ermutigt, was tiefsitzende Hemmungen sich oder andere zu verletzen zur Folge haben kann.

Die Angst vor und die Erfahrung von körperlichen und sexualisierten Übergriffen lässt den Drang nach raumgreifender Bewegung häufig einer räumlichen und körperlichen (Selbst-) Beschränkung weichen.

Die Kurse zu Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen und Mädchen setzen am weiblichen Alltagserleben an. In traditionellen Kampfsportarten und Selbstverteidigungskursen werden in der Regel die Unterschiede der Körperkonzepte, Wahrnehmungen und Erlebnisse nicht oder nicht hinreichend im Zusammenhang mit der Geschlechterhierarchie thematisiert.

Auch in diesem Feld werben mittlerweile vorwiegend private Anbieter mit selbstentwickelten oder aus verschiedenen Schulen zusammengestellten Methoden und Trainings, deren Qualität nur schwer überprüfbar ist und auf die hier nicht näher eingegangen wird.

Nachfolgend werden die wichtigsten Unterschiede zwischen herkömmlicher Selbstverteidigung und Kampfsport zu Mädchen- und Frauenselbstverteidigung und -selbstbehauptung aufgezeigt.

Im Vordergrund steht bei Kampfsportarten das Erlernen der Kampfkunst, Kämpfen nach Regeln und die sportlich-mentale Herausforderung. Bei den traditionell ausgerichteten Budo-Sportarten Aikido, Judo, Ju Jitsu, Karate und Taekwondo wird ebenso Wert gelegt auf soziale Tugenden wie Achtung vor dem Gegenüber, die Verantwortung für die eigenen Handlungen, Beherrschtheit, Höflichkeit und Gelassenheit. Ein Ziel dabei ist das Arbeiten an sich selbst und die Vervollkommnung der Persönlichkeit und weniger das Besiegen des Trainings- oder Wettkampfparters.

Die klassische Ausrichtung der Budo-Sportarten wird in den jeweiligen Fachverbänden des Bayerischen Landes-Sportverbandes (BLSV) durch eine entsprechende Fachübungsleiterlizenz gewährleistet. Auskunft geben auch die Frauenbeauftragten, die mittlerweile in vielen Fachverbänden des BLSV die weiblichen Interessen vertreten. Der BLSV selbst hat im Direktorium einen Frauenbeirat, in den Fachverbänden gibt es Frauen in Vorstandspositionen.



Bei Selbstverteidigungsangeboten im Rahmen des differenzierten Schulsports steht nicht der sportliche Leistungsvergleich, sondern die Verteidigungsfähigkeit gegen gesundheits- und lebensbedrohliche Angriffe im Mittelpunkt. Es werden nicht nur geeignete Verteidigungstechniken aus den Budo-Sportarten vermittelt, sondern im Rahmen eines Selbstsicherheits- und Selbstbehauptungstrainings Methoden, die darauf zielen, eine körperliche Gegenwehr gar nicht erst notwendig werden zu lassen. Verpflichtende Inhalte des Selbstverteidigungsunterrichts sind neben ethisch-moralischen sowie sozialpsychologischen Aspekten - z.B. Täter-Opfer-Rolle, Tatumstände - auch Einblicke in die mit Selbstverteidigung zusammenhängenden Rechtsfragen wie z.B. Notwehr.

Lehrkräfte, die Kurse in Selbstverteidigung leiten, müssen eine Lehrbefähigung durch eine dafür erfolgreich absolvierte Weiterbildung im Rahmen des Ausbildungsprogramms der staatlichen Lehrkräftefortbildung nachweisen.

In der Regel werden diese Kurse geschlechtergetrennt angeboten. Im Sinne der beschriebenen Ziele ist der Unterricht für die Mädchen und jungen Frauen von einer Lehrerin zu leiten. Koedukative Kurse können es unter den genannten Voraussetzungen und unter geschlechtersensibler Anleitung Schülerinnen und Schülern ermöglichen, die Dynamik des jeweils anderen Geschlechts und auch dessen Verletzbarkeit zu erspüren und achten zu lernen.

Die Koordinatorinnen für den Schulport (weiblich) der Städtischen Realschulen, Gymnasien und Beruflichen Schulen stehen beratend zur Verfügung.

Das Medium Sport kann unter den genannten Voraussetzungen dazu beitragen, das Selbstbewusstsein und die Selbstsicherheit von Mädchen und Frauen zu entwickeln und ihre individuellen und sozialen Lebenskompetenzen zu steigern.

Es ist deshalb zu begrüßen, wenn Mädchen und Frauen sich sportlich betätigen. Wichtig ist jedoch, darauf hinzuweisen, dass sportliche Angebote sich in Tradition, Zielrichtung, Aufbau und Bedingungen deutlich von Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen unterscheiden.

### WEN DO - Selbstbehauptungstraining für Hort- und Tagesheimmädchen

Seit Herbst 2000 werden in städt. Horten und Tagesheimen für die Mädchen im Alter zwischen 6 und 12 Jahren Selbstbehauptungstrainings – bisher 40 Kurse - durchgeführt. Im Schnitt nahmen 12 bis 14 Mädchen an einem Kurs teil. Die Finanzierung dieser Kurse konnte durch eine großzügige Spende aus dem "Adventskalender" der Süddeutschen Zeitung gesichert werden.

Mit dieser Maßnahme werden 3 Zielgruppen erreicht:

1. Die Mädchen selbst  
Dieser Kurs thematisiert das Unbehagen, die Angst oder gar reale Erfahrung von Mädchen in Bezug auf sexualisierte Gewalt. Durch diese Enttabuisierung werden die Mädchen entlastet. Das heißt für ein Mädchen: "Das, was ich gefühlt habe, meine emotionale Abwehr, mein körperliches Unbehagen, ist erlaubt." Den Mädchen werden Möglichkeiten eröffnet, sich übergriffigem Verhalten gegenüber aktiv zur Wehr zu setzen. Sie lernen so wirksame Abwehrmöglichkeiten kennen.
2. Die Erzieherinnen und Kinderpflegerinnen  
Zur Vorbereitung der Aktivitäten für die Mädchen nimmt weibliches pädagogisches Personal aus Horten und Tagesheimen selbst an einem 2-tägigen Training mit dem Titel "Wen Do - Wie kann ich mädchenstärkend arbeiten" teil. Berücksichtigt wird hierbei der mögliche "Angstfaktor" der erwachsenen Frauen beim Umgang mit diesem emotional belastenden Thema. Die Mädchenkurse finden im Anschluss an das Personaltraining in den Dienststellen statt. So wird gewährleistet, dass eine Kollegin die Trainerin unterstützt und im nachhinein für weitergehende Fragen, Erfahrungen und sichtbar gewordene Mädchenprobleme als Vertrauensperson zur Verfügung steht.
3. Die Mütter  
Jeder Mädchenkurs endet mit einem Gesprächsangebot für Mütter. Den Müttern wird durch die Trainerin der Kursin-





halt vermittelt. Mit dieser Maßnahme wird sicher gestellt, dass Mütter in den Selbstbehauptungsprozess der Töchter eingebunden werden.

Die Eltern werden frühzeitig in einem Elternbrief über das für sie kostenfreie Kursangebot informiert und geben dazu schriftlich ihr Einverständnis. In diesem Schreiben wird darauf hingewiesen, dass am Ende des Mädchenkurses ein Gespräch der Trainerin für die Mütter angeboten wird. Die Resonanz ist überwiegend sehr positiv. Nicht gelöst bisher ist das Problem der Vielsprachigkeit der Mütter/Eltern.

Bei der Auswahl der in die Trainings aufgenommenen Mädchen wird auf den familiären und kulturellen Hintergrund besonders geachtet, denn viele Mädchen kämen außerhalb der städtischen Kindertageseinrichtungen nur in Ausnahmefällen in den Genuss eines für sie kostenfreien mädchenstärkenden Angebotes.

Fester Bestandteil dieser Maßnahme ist der regelmäßige fachliche Austausch zwischen der Trainerin und der Fachberaterin für "Geschlechtergerechte Pädagogik" der Fachabteilung. So werden pädagogische Konsequenzen und Unterstützungsmaßnahmen besprochen und vorbereitet, wenn einzelne Mädchen im Kurs ‚auffällig‘ reagieren. Die Trainerin unterliegt der Schweigepflicht.

Die Inhalte der Kurse wurden gemeinsam mit der Trainerin entwickelt und enthalten

- Elemente einer altersgerechten Sexualaufklärung
- eine Analyse und Bearbeitung von allgemeinen Angst- und Konfliktsituationen, die von den Mädchen benannt werden
- Strategien zum frühzeitigen Erkennen und Benennen von Bedrohungen sowie zur mentalen und praktisch-körperlichen Abwehr.

Durchgängig wird darauf hingewiesen, dass Körperhaltung,

Einsatz der Stimme, Orientierungssinn in der Umgebung, das Kennen von Fluchtmöglichkeiten oder eine Hilfestellung von Freundinnen wesentlich zum Selbstschutz beitragen. Die Mädchen erarbeiten konkrete Verhaltensmöglichkeiten für den Umgang mit bedrohlichen Situationen, die durch übergriffiges Verhalten, insbesondere auch sexualisierte Gewalt durch Erwachsene entstehen. Mädchen lernen in diesen Kursen, dass es sinnvoll ist, dem eigenen Instinkt zu trauen. Sie lernen wahrzunehmen, wann es besser ist, sich schnell zu entfernen und wo im Notfall Hilfe zu erhalten ist. So wirken diese Kurse der so verbreiteten diffusen Angst vor sexualisierter Gewalt durch praktische und mentale Hilfestellungen entgegen.

Wie Rückmeldungen aus den Dienststellen bestätigen, hilft diese gewaltpräventive, Ich-stärkende Maßnahme den Mädchen bei der Bewältigung der Alltagskonflikte, die oftmals in gemischt geschlechtlichen Gruppen sehr zu Lasten der Mädchen ausgetragen werden. Durch das selbstbewusstere Auftreten der Mädchen vermindern sich die Provokationen der Buben in den Hort- und Tagesheimgruppen.

Immer wieder gibt es bei diesen Kursen Hinweise auf reale Übergriffserfahrungen und sexualisierte Gewalt im privaten Umfeld der Mädchen. Dies bestätigt die Notwendigkeit der Personal-Weiterbildung und begleitenden Supervision. Darüber hinaus stehen bei konkreten Verdachtsfällen externe Beraterinnen zur Verfügung.



## Mütter stärken Töchter

Mütter wünschen sich Sicherheit für ihre Kinder. Für ihre Töchter wünschen sie sich ein möglichst angstfreies Aufwachsen. Besonders die Angst vor einer Vergewaltigung der Töchter hindert Mütter vielleicht daran, die Mädchen abends aus dem Haus zu lassen.

Doch mit Verboten können diese Gefahren nicht vermieden werden – und Übergriffssituationen kommen zu jeder Tageszeit vor und gehen wesentlich häufiger von Männern im familiären Nahumfeld (Väter, Onkel, Nachbarn, größeren Schulkameraden, "hilfreichen" Freunden...) aus als durch den immer wieder heraufbeschworenen "Schwarzen Mann", den Unbekannten. Deshalb:

- Nur ein informiertes, aufgeklärtes Mädchen kann frühzeitig erkennen, dass es in Gefahr ist.
- Nur ein Mädchen, das Vertrauen in die eigene Urteilsfähigkeit gewinnt, wird erste Gefahrensignale spüren, deuten und sich helfen (lassen) können.
- Nur ein Mädchen, das lernen darf, seine Stimme laut einzusetzen, kann im Notfall auch laut schreien.

Mädchen müssen darüber aufgeklärt werden, welche Berührungen zwischen Erwachsenen und Kindern "normal" sind. Doch auch wenn sie erkennen, dass Männer sie übergriffig berühren, dass ihr Unbehagen reale Gründe hat - schweigen sie vielleicht aus Scham und Schuldgefühlen. Mädchen fürchten oftmals, der Mutter "etwas Schlimmes" anzutun, wenn sie über das, was ihnen geschieht, reden.

Mütter fühlen sich oftmals überfordert, wenn es darum geht, mit der Tochter über das Thema "sexualisierte Gewalt" zu sprechen. Ihnen fehlen die richtigen Worte. Sie wollen ja nicht noch mehr Angst machen und auch kein Misstrauen innerhalb der Familie säen. Mädchen, die innerhalb der Familie missbraucht werden, denken meist, die Mutter wüsste Bescheid. Oftmals hat aber die Mutter keine Ahnung und ist schockiert und unfähig, mit diesem furchtbaren Verdacht

umzugehen. Auch Mütter brauchen dann Hilfe und haben ein Anrecht darauf.

Mütter erleben es als persönlich entlastend, wenn ihre Töchter an einem Selbstbehauptungskurs teilnehmen können. Sie hoffen, dass mit diesem Kurs "alles" gesagt wurde. Doch der Kurs allein reicht nicht aus.

Wichtig ist eine klare Vorbildfunktion der Mütter:

- Mütter, die respektvollen Umgang mit sich selbst einfordern,
- Mütter, die ihre Töchter ernst nehmen,
- Mütter, die das Schweigen brechen.

Wichtig: Botschaften wie "Trau Dich" – "Du hast das Recht, NEIN zu sagen" – "Wenn Du Dich belästigt fühlst, komm und sprich mit mir" müssen ehrlich gemeint sein. Das heißt, die Töchter brauchen die Gewissheit, dass ihre Mütter auch wirklich zuhören und im Ernstfall auf ihrer Seite sind – ohne Vorwürfe, ohne Wenn und Aber!

## Hilfestellung zur Vorgehensweise der Fachabteilung 5 "Kindertageseinrichtungen" bei Verdachtsfällen sexualisierter Gewalt in den Dienststellen

Die folgenden Handlungsempfehlungen sind als Unterstützung der Dienststellen zu verstehen.

### Bei Verdachtsfällen

- Die Kollegin/der Kollege informiert die Leitung der Dienststelle.
- Die Dienststelle informiert ihre Bezirksleitung.
- Die Bezirksleitung informiert die Fachberaterin für Geschlechtergerechte Pädagogik/Gewaltprävention.



### Hilfe durch die Fachberaterin

Im ersten Telefonkontakt wird die emotionale Betroffenheit der MitarbeiterInnen aufgefangen und auf sachlich bedeutsame Hinweise hin abgeklärt:

1. Wann und durch wen wurde der Verdacht geäußert?  
(Personal, Elternteil, Kind/Kinder)
2. Wie lange liegt diese erste Verdachtsäußerung zurück?
3. Wurde zu diesem Zeitpunkt im Gesamtteam oder bei der Teamsitzung über den Verdacht gesprochen?  
Wenn ja, welches pädagogische oder formale Vorgehen wurde entschieden?
4. Wurde zu diesem Zeitpunkt Kontakt zur Bezirksleitung, der übergeordneten Dienstaufsicht aufgenommen?
5. Wurde im Verdachtsfall "familiäres Nahumfeld" geklärt, ob diese Familie vom Allgemeinen Sozialdienst (ASD) betreut wird?  
Wenn ja, wurde zum ASD Kontakt aufgenommen?
6. Gibt es zum derzeitigen Zeitpunkt schriftlich fixierte Beobachtungen – Absprachen?

Wenn bis zu diesem Zeitpunkt keine Maßnahmen eingeleitet wurden und sich der Verdacht während des Telefonats erhärtet, wird das Vorgehen wie folgt besprochen:

1. Sofortige Information der Bezirksleitung, der übergeordneten Dienstaufsicht
2. Sofortige schriftliche Niederlegung des Verdachtalles
3. Wenn das Team emotionale Überforderung äußert, erfolgt ein zeitnaher Beratungstermin durch die Fachberaterin für geschlechtergerechte Pädagogik/Gewaltprävention.
4. Telefonat der Fachberaterin mit der Bezirksleitung, der übergeordneten Dienstaufsicht, um den Informationsfluss zu sichern
5. In akutem Fall familiärer Gewalt wird der ASD eingeschaltet (erste Schilderung anonymisiert).

6. Ging die Verdachtsäußerung von Eltern aus, gibt es Spannungen, Handlungsaufforderungen aus der Elternschaft, wird ein Elternabendangebot ausgesprochen und mit der Fachberaterin inhaltlich vorbesprochen.
7. Zur Vorbereitung und Durchführung eines Elternabends zum Thema "Wie schütze ich mein Kind ..." holt sich das Team bei Bedarf Unterstützung von ReferentInnen (Stadtjugendamt, S-II-A/KJ / Kinderschutzzentrum / Präventionsabteilung der Polizei, Kibs etc). Eine Liste der fachlich kompetenten Kontaktstellen befindet sich in der vom Schulreferat herausgegebenen Broschüre "Wie kann ich mein Kind schützen?"
8. Stehen diese ReferentInnen nicht zur Verfügung, übernimmt die Fachberaterin der Fachabteilung 5 diese Aufgabe.

In Verdachtsfällen "Personal gegenüber Kindern" wird der Vorgang in Absprache mit der Bezirksleitung, der übergeordneten Dienstaufsicht sofort an die Sachgebietsleitung 1, an GL 12 und die Rechtsabteilung des Personalreferats als Erstinformation weiter gegeben. Verhärtet sich der Verdacht, muss die Mitarbeiterin / der Mitarbeiter sofort aus dem Kinderdienst entfernt werden. Über das weitere Vorgehen entscheidet Leitung Sg1.

Löst ein Verdachtsfall starke emotionale Konflikte im Team aus, wird der Leitung die Inanspruchnahme einer Supervision empfohlen.

Die Fachberaterin steht dem Team zu einem klärenden MitarbeiterInnen-Gespräch zur Verfügung.

Zum Verdachtsfall ‚Personal gegenüber Personal‘ finden sich die Regelungen im "Handbuch zur Qualitätssicherung und Qualitätsentwicklung" der Fachabteilung unter dem Punkt "Sexuelle Übergriffe und sexueller Missbrauch".



### **Selbstbehauptungskurse für Mädchen und junge Frauen an Städtischen Schulen der LHM**

Selbstbehauptungskurse für Mädchen und junge Frauen sind in den letzten Jahren zu einem geschätzten und zentralen Aspekt von Mädchenförderung an Münchner Schulen geworden.

Lehrerinnen mit einer speziellen Zusatzausbildung vermitteln den Schülerinnen ein breitgefächertes Wissen über gesellschaftliche und geschlechtsspezifische Probleme von Übergriffen und sexueller Gewalt und trainieren mit ihnen darauf aufbauend Strategien und Handlungsmöglichkeiten für ihren Schutz und ihre Wehrhaftigkeit.

Das zugrundeliegende Konzept geht davon aus, dass die Barrieren, die der wirksamen Selbstverteidigung im Wege stehen, eher psychisch als körperlich bedingt sind. Gefühle der Hilflosigkeit, des ausgeliefert Seins oder der Angst, den Täter zu verletzen bzw. Normen der Höflichkeit zu missachten, hindern Mädchen und junge Frauen oft daran, sich wirksam gegen Übergriffe bzw. sexuelle Gewalt zu verteidigen. Auch persönliche Erfahrungen, in denen sich Schülerinnen selbst aus bedrohlichen Situationen retten konnten, werden im Nachhinein von ihnen selbst des öfteren uminterpretiert, weil ihr selbstbehauptendes Verhalten noch immer gesellschaftlichen Normen von Weiblichkeit widerspricht.

So liegt der Schwerpunkt in den Selbstbehauptungskursen weniger auf dem Training von körperlichen Techniken. Im Unterschied zu Kampfsportarten sind auch Mädchen und junge Frauen angesprochen, die nicht regelmäßig Sport treiben oder trainieren wollen. Vielmehr geht es um die Vermittlung von Grundhaltungen wie: "Ich bin es wert, dass meine persönlichen Grenzen respektiert und geachtet werden und ich kann etwas tun, um mich zu schützen."

Die Schülerinnen erleben einen Zugang zu ihrer eigenen Kraft. Dies beeinflusst ihr Selbstbild positiv und ermöglicht es ihnen, die Rolle des erleidenden, passiven Opfers abzustreifen.

Die Selbstbehauptungskurse werden ausschließlich von weiblichen Lehrkräften oder von externen Trainerinnen durchgeführt. Sie bieten den Schülerinnen ein Modell für selbstbewusste Weiblichkeit und ermöglichen eine positive Identifikation. Natürlich werden die Mädchen und jungen Frauen ermutigt, einen für sie selbst stimmigen Weg der Selbstbehauptung zu finden, der andere Facetten zeigt als der der Trainerin. Wichtig ist hier vor allem das Signal, dass eine Frau aktiv und stark sein kann.

Anhand der Alltagserfahrung der Mädchen und jungen Frauen werden Handlungsstrategien erarbeitet. Außerdem wird geübt, wie Situationen analysiert werden: Wo bin ich sicher? Wie erkenne und nutze ich Auswege? Wie erkenne ich Hilfsmöglichkeiten und wie nehme ich sie in Anspruch? Rollenspiele, körperliche Methoden und unterschiedliche Medien kommen dabei zum Einsatz. Nicht zuletzt eröffnet das Gespräch der Mädchen und jungen Frauen in der Gruppe unter Anleitung der Trainerin die Vielfalt und den reichen Schatz an Wissen und Erfahrung über Wehrhaftigkeit von Mädchen und jungen Frauen, wie er schon unter den Teilnehmerinnen vorhanden ist, aber bislang nicht beachtet oder gewürdigt worden ist.

An vielen städtischen Schulen sind die Selbstbehauptungskurse für Mädchen und junge Frauen zu einem festen Bestandteil des Schulprofils geworden. Mädchenbeauftragte und Schulleitungen setzen sich dafür ein, dass die Schulen zu einem sicheren Ort für Mädchen und junge Frauen werden und zu ihrer Stärkung im Umgang mit Gewalt/ sexualisierter Gewalt beitragen.

### **Standards an Schulen**

Für die Durchführung von Selbstbehauptungskursen für Mädchen/junge Frauen an städtischen Schulen haben sich folgende Standards in der Praxis bewährt:

- Es unterrichten ausschließlich weibliche Trainerinnen mit entsprechender Qualifikation, die auch Sexualpädagogik umfasst.



## Mädchenfreizeiten mit integriertem Selbstbehauptungskurs als Ferienangebot des Stadtjugendamts

- Wenn externe Trainerinnen tätig werden, ist eine Lehrerin der Schule für die Vor- und Nachbereitung sowie für die Begleitung und die Mütterarbeit verantwortlich.
- Lehrerinnen, die Selbstbehauptungskurse durchführen, nehmen regelmäßig an einer Supervisionsgruppe mit diesem Themenschwerpunkt teil.
- Auf die Teilnahme an Supervision wird auch bei externen Trainerinnen Wert gelegt. Die Bereitschaft dazu wird vor Erteilung des Auftrags angefragt.
- Eine Vernetzung der Trainerinnen mit der Anlaufstelle für Krisenintervention (Frau Anders-Hanfstingl) ist vorhanden, so dass bei Bedarf eine schnelle Kooperation und Unterstützung möglich ist.
- An Realschulen und Gymnasien besteht für Mütter das Angebot, vor bzw. nach dem Selbstbehauptungskurs mit der Trainerin und der verantwortlichen Lehrerin zu sprechen.
- Im Kurs wird mit den Teilnehmerinnen eine Regelung zur Schweigepflicht getroffen, Ausnahmen werden thematisiert.
- Pro Gruppe werden höchstens 15 Schülerinnen zugelassen. Die Gruppe ist möglichst altershomogen.
- Die Teilnahme am Selbstbehauptungskurs ist freiwillig. Das Selbstbestimmungsrecht der Mädchen steht im Vordergrund.
- Die Information über den Kurs und die Anmeldung erfolgt insbesondere in geschlechtsheterogenen Klassen in einem geschützten, evtl. anonymen Rahmen.
- Die Dauer richtet sich nach Bedarf und Möglichkeiten der jeweiligen Schule.
- Aufbaukurse sind wünschenswert.

Im Spektrum der Ferienangebote des Stadtjugendamtes sind Mädchenfreizeiten mit einem integrierten Selbstbehauptungskurs eine feste Planungsgröße.

Diese Sommerfreizeiten bieten für Mädchen im Alter von 9 – 11 Jahren eine besonders gute Möglichkeit, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung kennen zu lernen und zu üben.

Das Team besteht aus qualifizierten Betreuerinnen und der Selbstbehauptungstrainerin. Während der 14-tägigen Ferienfreizeit arbeiten diese mit den Mädchen gemeinsam am Thema "Selbstbehauptung und Selbstverteidigung". Die Trainerin wohnt und lebt während des dreitägigen Kurses ebenfalls mit den Mädchen zusammen im Ferienhaus.

Die teilnehmenden Mädchen profitieren nachhaltig von diesem Angebot. Bei der Planung und Durchführung gelten nachfolgend erläuterte Standards:

### **Auswahl von geeigneten Betreuerinnen**

In den Vorgesprächen bei der Zusammenstellung der Teams für die Sommerfreizeiten muss eindeutig erkennbar sein, dass jede Betreuerin hinter dem Ziel der Ferienmaßnahme steht: Sie sollte den Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs als sinnvolles Instrument sehen, um das Gefährdungspotential für Mädchen und junge Frauen zu verringern und die Mädchen in ihrer Selbstwahrnehmung und Selbstbewusstseinsentwicklung zu unterstützen.

Bewerberinnen, die über fundierte Kenntnisse in der Thematik "Gewalt gegen Frauen und Mädchen" verfügen und sich unüberprüften Zuschreibungen gegenüber kritisch verhalten, sind als geeignet einzustufen. Stellt sich jedoch heraus, dass eigene Erfahrung von Gewalt das Motiv für die Betreuung einer Ferienfreizeit mit Selbstbehauptungskurs darstellt, ist eine erklärende Absage notwendig. Zudem soll im Auswahlgespräch deutlich gemacht werden, dass innerhalb einer Ferienfreizeit die Thematik nicht in schulisch ver-



pflichtender, sondern in einer auf freiwilliger Entscheidung der Mädchen beruhenden Weise Teil der Ferienveranstaltung ist.

Da die Mädchen das neue Wissen während der Ferienfreizeit gleich ausprobieren, müssen die Betreuerinnen Geduld und Offenheit gegenüber diesen "Grenztests" mitbringen.

Wenn das Team aus fünf bis sechs Betreuerinnen für 26 bis 28 Mädchen zusammengestellt ist, erfolgt als nächster Schritt die Qualifizierung der Betreuerinnen.

### **Qualifizierung der Betreuerinnen**

Alle Betreuerinnen besuchen zwei bis drei Monate vor der Ferienfreizeit einen Selbstbehauptungskurs für Frauen. Sie lernen das Thema "Selbstbehauptung und Selbstverteidigung" kennen und klären in dem mindestens zweitägigen Kurs ihre eigenen Erfahrungen und Haltungen. Nach Möglichkeit soll die Trainerin, die für die Ferienmaßnahme engagiert wird, aus der selben Organisation stammen, die den Kurs für die Betreuerinnen anbietet.

Da beim Stadtjugendamt München ehrenamtliche Betreuerinnen mit einer nebenamtlichen Teamleiterin die Mädchen betreuen, ist diese vorbereitende Qualifikationsmaßnahme verpflichtend. In dieser Fortbildung wird die eigene Betroffenheit durch Gewalt systematisch erörtert. Die Betreuerin erfährt an sich selbst, wie viel Verständnis sie für die Mädchen während der Ferienmaßnahme brauchen wird. Sie lernt in gleicher Weise wie später die Mädchen, dass man sich Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskompetenz in kleinen Schritten aneignet. Mit dieser selbst gemachten Erfahrung kann sie die Gespräche mit den Mädchen über deren Erfahrungen während des Kurses innerhalb der Ferienmaßnahme besser verstehen und einordnen.

Um die richtige Auswahl unter vielen Anbieterinnen von Selbstbehauptungs- oder WenDo-Kursen zu treffen, findet ein Vorstellungsgespräch mit der Geschäftsführung statt. Es ist sehr wichtig, die ausgewählte Trainerin persönlich kennen zu lernen. Ferner gilt im Stadtjugendamt der Grundsatz, dass

ausschließlich Frauen und bewusst keine Männer für das Training bei Mädchen eingesetzt werden. Dies ist städtischer Standard und hiermit sind beste Erfahrungen gemacht worden.

Wir bevorzugen Frauen als Trainerinnen, weil die Mädchen erfahrungsgemäß Gewaltthemen Frauen gegenüber konkreter anzusprechen vermögen. Viele Mädchen würden einem Mann solche persönlichen Erfahrungen nicht erzählen. Ein schützender Rahmen steht bereit und der Gefahr einer erneuten Traumatisierung wird vorgebeugt.

### **Gemeinsame Vorbereitung von Trainerin und Team**

Etwas sechs Wochen vor der Ferienfreizeit klärt die Trainerin mit den Betreuerinnen konkrete Fragen zum Verlauf des Selbstbehauptungskurses. Es werden Rahmenbedingungen, gegenseitige Erwartungen und mögliche Grenzen besprochen.

Während der Ferienfreizeit nehmen die Betreuerinnen nicht am Kurs teil, da sie ohne ausreichende Ausbildung nicht angemessen auf die Äußerungen und Bedürfnisse der Mädchen reagieren können.

Ein weiterer Schwerpunkt des Vortreffens handelt vom Umgang mit den Mädchen vor und nach den Kurseinheiten. Die teilnehmenden Mädchen erproben erfahrungsgemäß die erworbenen Kompetenzen am Betreuerinnen-Team gleich während der Ferienfreizeit. Die Selbstbehauptung wird zum Gegenstand der Alltagsgeschehnisse. Also müssen sich die Trainerin und das Betreuerinnen-Team auf mögliche Verhaltensweisen und Reaktionen der Mädchen einstellen. Innerhalb der Mädchengruppe wird Schweigepflicht über alles, was die Mädchen erzählen, vereinbart. Damit steht das Betreuerinnen-Team, das sich jeden Abend über die Vorgänge in den verschiedenen Spiel-, Ausflugs- und anderen Gruppenaktivitäten austauscht, vor einer ungewohnten und neuen Situation. Die Betreuerinnen erfahren nur soviel über die Vorgänge im Selbstbehauptungskurs, wie die Mädchen von sich aus erzählen. Die Trainerin bietet den Mädchen am dritten und letzten Tag des Kurses an, wichtige Informationen



an eine Frau aus dem Team nach Wahl des Mädchens weiterzugeben, um bei Bedarf eine weitere Beratung vorzubereiten. Die Entscheidung darüber liegt bei dem jeweiligen Mädchen. Die Trainerinnen der Selbstbehauptungskurse legen größten Wert darauf, dass das Mädchen selbst entscheidet, zu welchem Zeitpunkt sie sich Unterstützung holt.

### **Planung der Freizeitaktivitäten in der Maßnahme**

Im Stadtjugendamt München ist es üblich, dass die eingesetzten Teams die Freizeitangebote für ihre Gruppe selbständig vorbereiten. Sie verfügen über eine Basisausstattung an Spielmaterial und holen sich weitere Angebote aus einem Spiellager. Für Ausflüge und zusätzliche Aktivitäten wie Grillabende und Thementage gibt es einen kleinen Etat. Bei einer Ferienfreizeit von zwei Wochen lebt die Trainerin drei Tage mit den Mädchen und dem Team im Ferienhaus. Im vorigen Abschnitt habe ich betont, dass sich der Selbstbehauptungskurs auf den Verlauf der gesamten Ferienfreizeit auswirkt.

Die Teilnahme am Selbstbehauptungskurs ist im Teilnahmepreis enthalten. Die Mädchen entscheiden sich für die Teilnahme am Kurs erst, wenn sie die Trainerin kennen gelernt haben. An einem Selbstbehauptungskurs nehmen bis zu 14 Mädchen teil. Also werden zwei Gruppen gebildet und während die eine Gruppe im Selbstbehauptungstraining ist, hat die andere Gruppe ein alternatives Programm. Daran nehmen auch die Mädchen teil, die eine Teilnahme am Training ablehnen. Um die Ziele des Selbstbehauptungskurses gut zu unterstützen, bieten sich partizipative Elemente bei einer gemeinsamen Gestaltung der Ferienzeit mit den Mädchen an. Die Mädchen werden an den Entscheidungen über die Gestaltung der gemeinsamen Tage beteiligt. Es gibt eine so genannte "Regelvereinbarungsrunde". Die Spiel- und Etatmöglichkeiten werden am ersten Tag der Freizeit vorgestellt. Das Betreuerinnen-Team bereitet eine Auswahl an eher rollen-untypischen Angeboten vor: Waldhüttenbau, Naturprojekte, Projekte mit handwerklichen Charakter, Arbeit mit dem Internet, Verkleiden, Teilnahme an der Arbeit des Teams in Geldangelegenheiten, Erstellen einer Ferienlagerzeitung ,

Fußball, Grillabende mit Vorbereitung der Feuerstelle und Schnitzen der Grillstöcke.

In den Ferienhäusern gibt es viele Möglichkeiten, den Mädchen neue Erfahrungen zu vermitteln. Die Mädchen lernen, ihre bisher weniger ausgeprägten Fähigkeiten auszubauen und ihnen und damit sich selbst mehr zu trauen.

### **Aspekte zur Nachhaltigkeit**

Damit die Teilnehmerinnen das erworbene Wissen in den Freizeitangeboten der nächsten Jahre vertiefen können, ist die Qualifikation aller weiblichen und männlichen Teamleitungen der Ferienangebote in der geschlechtsspezifischen Förderung die Regel. Die Teams für alle Altersgruppen bieten Mädchen- und Jungentage an, bei denen Spiele und Übungen zum Rollenverhalten ausprobiert und neue Verhaltensweisen eingeübt werden.

Damit unterstützen die Ferienangebote den Prozess des Gender Mainstreaming.



Maria Anna Kreienbaum, Schule lebendig gestalten, reflexive Koedukation in Theorie und Praxis, Bielefeld 1999

Anita Heiliger, Sexuelle Gewalt - männliche Sozialisation und potentielle Täterschaft, Frankfurt am Main, 1995

Gabriele Stanzel, Begleitbuch zur präventiven Arbeit in Schulen, Wildwasser Wiesbaden e.V., Walluferstr. 1, 6200 Wiesbaden

Friese Fastie, Ich weiß Bescheid, Rechtsratgeber für Mädchen und Frauen, Donna Vita, 1997

Gitta Mühlen Achs, Wie Katz und Hund, Die Körpersprache der Geschlechter, München 1993

Gavin de Becker, Mut zur Angst, Wie Intuition uns vor Gewalt schützt, Frankfurt am Main, 2001

AMYNA, Die alltägliche Zumutung, Gewalt gegen Mädchen in der Schule zu beziehen über: AMYNA, Verein zur Abschaffung von sexuellem Mißbrauch und sexueller Gewalt, Westermühlstr. 22, 80469 München

Ulrike Herle, Selbstverteidigung beginnt im Kopf, Ein psychologischer Ratgeber mit praktischen Übungen, Piper München 1994

Claudia Kugelmann, Starke Mädchen – schöne Frauen? Weiblichkeitszwang und Sport im Alltag, Afra, Butzbach-Griedel 1995

### **Außerdem empfehlen wir folgende Broschüren**

Bayerischer Jugendring

- "Prävention vor sexueller Gewalt in der Kinder- und Jugendarbeit"
- "Qualitätsstandards Selbstverteidigung und Selbstbehauptungstrainings für Mädchen und junge Frauen" (erscheint im Januar 2002), zu beziehen durch den Bayerischen Jugendring Herzog-Heinrich-Straße 7; 80336 München

Landeshauptstadt München, Schul- und Kultusreferat

- "Wie kann ich mein Kind schützen? – Eine Information für Eltern und Erziehungsberechtigte zum Schutz von Mädchen und Jungen vor sexualisierter Gewalt",
- Übersetzungen dieser Broschüre in die türkische, kroatische/serbische und griechische Sprache sind in Vorbereitung (voraussichtlich Frühjahr 2003) erhältlich beim Schul- und Kultusreferat, PKC, Neuhauserstraße 39, 80331 München, Tel. 233-26577

### **Fortbildungen zur Thematik**

finden Sie beim  
Pädagogischen Institut des Schulreferats unter  
[www.pifwe.muc.kobis.de](http://www.pifwe.muc.kobis.de)





Mittelfristig plant das Schulreferat, durch Weiterbildung geeigneter Lehrerinnen ein flächendeckendes Angebot an Selbstbehauptungstrainings für Mädchen und junge Frauen an allen städtischen Schulen der Landeshauptstadt München einzurichten.

Es wird angestrebt, dass auf längere Sicht die meisten Einrichtungen Selbstbehauptungstrainings selbst organisieren und finanzieren werden. Angesichts der engen Finanzlage der Stadt sind Zuschüsse knapp. Gelegentlich gelingt es, Sponsoren zu gewinnen oder Zuschüsse über die Bezirksausschüsse, von Bürgerstiftungen, über die Elternbeiräte oder durch andere "Töpfe" zu erhalten.

Die Höhe der Kosten errechnet sich je nach

- Anzahl der Teilnehmerinnen,
- Dauer des Kursangebots,
- Kosten für Raummiete,
- Anzahl der Trainerinnen.

Wenn ein Kurs als Veranstaltung einer Einrichtung des Schulreferats durchgeführt wird, entfallen die Kosten für die Raummiete innerhalb der schulreferatseigenen Räume. Dies ist vorab mit dem Schulreferat-BP, Frau Murr, Tel 233-25913 abzuklären. Die beschriebenen Qualitätsstandards sind einzuhalten und es ist sicher zu stellen, dass Mädchen aus finanzschwachen Familien ebenfalls am Kurs teilnehmen können.

### **Gabi Anders-Hanfstingl**

Dipl.-Sozialpädagogin, Lehrerin, Familientherapeutin, Koordination Mädchenförderung an städt. Schulen, tätig im Bereich Fortbildung, Krisenintervention, Beratung der Schulleitung, von Lehrkräften, Eltern, Schülerinnen, Begleitung des Mädchens/der jungen Frau in akuten Krisensituationen, Arbeit in den Klassen zu Themen wie Konfliktbearbeitung, Gewalt/-prävention, Sexualpädagogik u.a.

### **Cornelia Lohmeier**

Diplompsychologin, Zusatzausbildung in analytischer Gestalttherapie Tätigkeiten in der Jugendarbeit, in der Gesundheitsförderung und Prävention Seit 1994 in der Gleichstellungsstelle für Frauen zuständig für Gewalt gegen Frauen und Mädchen, Frauengesundheit, Fragen von Migrantinnen, Mädchen und älteren Frauen

### **Melitta Walter**

Erzieherin, Sexualpädagogin, Autorin Seit 1979 Referentin zu Frauen- und Familienthemen, Umgang mit sexualisierter Gewalt, Medien für Kinder zu Konfliktfeldern und Geschlechterpädagogik Fachberaterin für "Geschlechtergerechte Pädagogik und Gewaltprävention" der Städtischen Kindertageseinrichtungen Tätig im Bereich Fortbildung, Koordination, Konzept- und Projektentwicklung

### **Susanne Tschee**

Diplom Sozialpädagogin FH Von 1998 bis Sommer 2002 Leiterin der Ferienangebote des Stadtjugendamtes München. Seit 1997 Mitfrau in der Initiativgruppe der Münchner Kampagne und im darauf folgenden Münchner Bündnis "Aktiv gegen Männergewalt" Multiplikatorin für Fachfragen zur Gewalt an Mädchen in der Jugendhilfe



## Impressum

Qualitätssicherungsstandards  
Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungstrainings  
für Mädchen und junge Frauen  
an Einrichtungen des Schulreferats  
der Landeshauptstadt München  
1. Ausgabe Januar 2003

Herausgeber und Copyright  
Landeshauptstadt München  
Schul- und Kultusreferat  
Gleichstellungsstelle für Frauen  
Sozialreferat - Stadtjugendamt

Koordination  
Monika Muschol  
Gesamtprojekt Gewalt- und Suchtprävention für Kinder und Jugendliche in  
Kindertageseinrichtungen, Schulen und im Sport  
Schul- und Kultusreferat – Planung, Koordination, Controlling

Photo  
Melitta Walter ©  
Weibliche Skulptur aus dem Boboli-Garten in Florenz

Gestaltung  
Diet & Partner, München

Druck  
Stadtkanzlei

Auflage 5000