

# **Jede Frau und jedes Mädchen kann sich wehren!**

## **Aus- und Fortbildungskonzept nach Sunny Graff**

### **Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungstrainerinnen**

#### **Aus- und Fortbildungstermine:**

Die Gesamtausbildung erstreckt sich auf 285 Ausbildungsstunden an Wochenenden.

30. April 2011	Informationstag
02./03. Juli 2011	Basismodul 1/4
10./11.09.2011	Basismodul 2/4
08./09.10.2011	Basismodul 3/4
05./06.11.2011	Basismodul 4/4
10./11.12.2011	Mädchenmodul 1/3
21./22.1.2012	Mädchenmodul 2/3
17./18.3.2012	Mädchenmodul 3/3
21./22.04.2012	Elternseminar

Daten für die weiteren Aufbaumodule stehen noch nicht fest.

#### **Ziele / Inhalte:**

In dieser Ausbildung werden Trainerinnen qualifiziert, einen Kurs eigenständig vorzubereiten und durchzuführen.

Das Basismodul und das Mädchenmodul beinhaltet vordergründig den Gesamtbereich der feministischen Selbstbehauptung, ergänzt durch körperliche Selbstverteidigungstechniken. Rassismus sowie weitere Formen von Diskriminierung sind Bestandteil der Inhalte. Gewalt gegen Frauen und Mädchen werden aus feministischer Sicht analysiert und entsprechende Handlungsmöglichkeiten zur Gegenwehr erarbeitet.

#### **Inhalte der Ausbildung:**

- Lehrmethoden
- Organisation von Kursen
- Konfrontationstraining (Analysen von Alltagssituationen)
- Umgang mit Frauen und Mädchen mit Gewalterlebnissen
- Alltägliche Grenzüberschreitung
- Täter / Opfer-Dynamik
- Juristische Aspekte
- Körperliche Selbstverteidigungstechniken

**Leitung der Ausbildung:** Regina Speulta und Annette Heck

**Kosten:** € 1.850,-- inkl. Ü/Unterrichtsmaterial (14,3% Preisreduzierung bei Komplettbuchung der Gesamtausbildung)

**Veranstaltungsort:**

In Nae e.V.  
Frauenselbstverteidigung und Kampfkunst  
Augartenstraße 1  
76137 Karlsruhe  
[www.jede-kann-sich-wehren.de](http://www.jede-kann-sich-wehren.de)  
[regina.speulta@jede-kann-sich-wehren.de](mailto:regina.speulta@jede-kann-sich-wehren.de)

**Beschreibung:**

Das Konzept gliedert sich in verschiedene Aspekte von Gewaltformen, denen Mädchen und Frauen ausgesetzt sein können. Selbstverteidigungstrainerinnen sind in der Lage Informationen sowie Handlungsmöglichkeiten weiter zu geben, damit in Gewalt- und unangenehmen Situationen entsprechend der Verhältnismäßigkeit reagiert werden kann. Je nach Altersgruppe geschieht dies auf spielerische Weise, so dass das Selbstvertrauen, die Selbstbehauptung und die vorhandene Stärke der Mädchen und Frauen gefördert wird. Aufschluss über ihre sexuelle Selbstbestimmung, über das Recht, Grenzen zu setzen und „Nein“ zu sagen sowie die verschiedenen Möglichkeiten, Hilfe zu bekommen, sind Bestandteil eines solchen Kurses.

Ein Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungskurs für Mädchen und Frauen soll helfen, die eigenen zur Verfügung stehenden Potentiale zu entdecken, um das Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen zu stärken und eine realistische Einschätzung der eigenen Kräfte zu ermöglichen.

Mädchen und Frauen wachsen mit dem kollektiven Wissen heran, dass sie aufgrund ihres Geschlechts einer besonderen Form von Gewalt ausgesetzt sind. Sie bekommen vermittelt, dass sie allein durch ihre sexuelle Existenz diese Gewalt provozieren. Sie werden für das, was ihnen passiert, mitverantwortlich, wenn nicht sogar allein verantwortlich gemacht. Deshalb ist das wichtigste Ziel eines Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungskurses, die innere Stärke der Mädchen und Frauen zu unterstützen sowie ihre Entschlossenheit, ihr Leben, ihre Gesundheit und ihre Würde zu schützen.

Mädchen und Frauen spüren und wissen, wenn ihre Grenzen von anderen Menschen nicht geachtet werden. Ein Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungskurs soll sie durch die Stärkung ihrer Wahrnehmung und ihrer Intuition ermuntern, dem etwas entgegenzusetzen. In Rollenspielen und anderen Übungen können ihre eigenen Grenzen und ihr Recht auf Abgrenzung, ihr Recht auf eigene Gefühle, ihr Recht, „Nein“ zu sagen, zum Thema gemacht werden. Das Recht, „Nein“ zu sagen, gilt auch gegenüber Autoritätspersonen wie z.B. Lehrern oder Eltern. Mädchen sollen kreative, den vorhandenen Fähigkeiten entsprechende Möglichkeiten der Gegenwehr und ihre Handlungsspielräume kennen lernen.

Sie sollen lernen, dass sie sich in belästigenden oder gewalttätigen Situationen wehren und dabei erfolgreich sein können. Die Teilnahme an einem Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungskurs soll dazu beitragen, dass bedrohliche Situationen schneller erkannt und besser eingeschätzt werden, auch wenn sie das Auftreten von Gefahrensituationen nicht verhindert.

Da der Ausgangspunkt für viele Übungen und Rollenspiele der eigenen Erfahrungswelt der Mädchen/Frauen entspringt, wird der Kurs für verschiedene Altersgruppen angeboten werden. Jede Altersgruppe hat ihre altersabhängigen spezifischen Auseinandersetzungen zu dem Thema Grenzüberschreitung, Gewalt und sexuelle Gewalt.