

Woran erkenne ich einen „guten“ Selbstverteidigungskurs?!

Oft werden Anfängerkurse in verschiedenen Kampfsportarten als Selbstverteidigungskurs angeboten. Eine Kampfkunst zu erlernen kann Spaß machen und stärkt das Selbstbewusstsein. Im Vordergrund bei diesen Kursen steht aber immer das Erlernen von sportlichen Techniken. Ein guter Selbstverteidigungskurs bietet deutlich mehr.

Lasst Euch eine Kurzbeschreibung der Inhalte geben. Präventive Inhalte und Informationen über gefährliche Situationen sowie Übungen zu effektiven Verhaltensweisen dürfen nicht fehlen. Ebenso sollten Körpersprache, selbstbewusstes Auftreten und Stimmschulung im Kurs enthalten sein. Wenn sich ein Kurs nur auf körperliche Verteidigungstechniken beschränkt und / oder der/die Kursleiter/-in verspricht, dass Ihrem Kind nach dem Kurs nichts mehr passieren kann, sollten sie vorsichtig sein. Niemand kann hundertprozentige Sicherheit garantieren. In solchen Kursen wird möglicherweise ein überzogenes Selbstbewusstsein aufgebaut, das sich im Ernstfall fatal auswirken kann. Statt sich in Sicherheit zu bringen und wegzulaufen, ist man versucht den/die Angreifer/-in kampfunfähig zu machen. Das hat man ja schließlich im Kurs gelernt. In der Realität funktionieren viele Techniken aber erst nach längeren Trainingsjahren - und dann nicht immer, wie jeder Wettkämpfer bestätigen wird.

Ein guter Kurs sollte auch niederschwellige Angriffe, Belästigungen und sexuellen Missbrauch (sexualisierte Gewalt) behandeln. Die wenigsten Angriffe werden von einer/m fremden Gewalttäter/-in, der in der Tiefgarage oder hinter einem Busch auf sein Opfer wartet, verübt. Angriffe im persönlichen Nahraum und durch bekannte, befreundete Personen sollten ebenso Inhalt des Kurses sein, wie die alltägliche Belästigung durch „zweideutige“ Bemerkungen oder „zufällige“ Berührungen und ähnliches. In Rollenspielen sollten effektive Verhaltensweisen spielerisch eingeübt werden. Durch Rollenspiele gelingt es auch sich in das Verhalten der Täter/-in versetzen zu können und dadurch Schwachstellen erkennen zu können und mögliche Verteidigungsstrategien zu entwickeln. Im Kurs sollten man ermutigt und im Selbstbewusstsein gestärkt werden.

Der/Die Kursleiter/-in sollte Erfahrung in einer Kampfsportart haben und zusätzlich eine Ausbildung in der Durchführung von Selbstverteidigungskursen nachweisen können.

Unserer Erfahrung nach ist es nicht notwendig, dass Kurse für Mädchen ausschließlich von Frauen geleitet werden. Viele Männer führen sehr erfolgreich und sensibel Kurse für Mädchen durch. In der Regel werden die „Nicht-mit-mir!“ Kurse gemischt, d.h. mit Mädchen und Jungen bis zum Alter von 12 Jahren gemischt durchgeführt.

Damit Ihr beurteilen könnt, ob es sich um ein seriöses Angebot handelt, möchten wir Euch einige Hinweise dazu geben.

Qualifikation der Trainerinnen oder Trainer

Der Kurs sollte grundsätzlich von qualifizierten und lizenzierten Kursleitern/-innen durchgeführt werden. Lassen Sie sich die Lizenz mit den entsprechenden Lehrinhalten vorlegen. Die Kursleiter/-innen sollten pädagogische Kenntnisse und Erfahrungen haben. Die Kursleiter/-innen oder die Organisationen, die Kurse anbieten, sollten keine Werbung mit ihren Ängsten betreiben.

Wird Euch suggeriert, dass die Kriminalität in Deiner Region überproportional steigt oder gar eine „Geld-zurück-Garantie bei Nichterfolg“ geboten wird, dann sollte das Angebot auf jeden Fall eingehend geprüft werden.

Ebenso sollten die Kursleiter keinen falschen Eindruck von Sicherheit vermitteln!
– Daran denken: **100% Sicherheit kann man nicht garantieren!**

Kursziele und Kursinhalte

Gewaltpräventions-, Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungskurse sind Angebote, die auf die Förderung des Selbstbewusstseins zielen. Diese Kurse sollten über Gewalt im Allgemeinen, Gewaltentstehung, und sexualisierte Gewalt informieren und mit Rollenspielen arbeiten. Wichtiger Bestandteil aller Kurse sollte die Schulung in den Bereichen Mimik, Gestik, Ausdruck in der Sprache und Körpersprache sein. Selbstverteidigungstechniken sollten im Rahmen von entsprechenden Situationen erläutert und geübt werden. Hier sollte deutlich gemacht werden welche realistischen Chancen Ihr habt, um Euch gegen tätliche Angriffe zur Wehr zu setzen, um Zeit für Eure Flucht zu gewinnen. Die Anwendung von Gewalt sollte im Rahmen des Kurses klar als letztes einzusetzendes Mittel definiert sein. Außerdem sollten die Kursleiter/-innen Euch über Präventionsmaßnahmen informieren und entsprechende hilfreiche Tipps geben. Ihr solltet über die Kursinhalte mit einem gestärkten Selbstbewusstsein, den Kurs beenden.

Um die genannten Anforderungen an einen Kurs schnell zu erfassen, haben wir für Euch eine kleine Checkliste erstellt.

Kurscheckliste

- **Gruppengröße:** 10 – 12 Personen, maximal 16 Personen
- **Kursdauer:** etwa 12 Unterrichtsstunden á 45min. - kein Wochenendkurs
- **Kurse:** Unterscheidung von Anfänger7-innen (Erst)- Kurse und Wiederholungskurse
- **Inhalte:** Prävention, Selbstbehauptung (Übungen und Rollenspiele zur Stärkung des Selbstbewusstseins, Stimmschulung, Selbstverteidigungstechniken im sinnvollen Zusammenhang (Situationen und rechtliche Betrachtungsweise), Hinweise zu Hilfsmitteln
- **Kursleiter/-in:** Lizenz (am Besten die Kursleiter/-innenlizenz „Nicht-mit-mir!“, Erklärung über Vorstrafen, berufliche Qualifikation
- **Einsatz von Material:** Pratzen, Bruchtester, Schulungsunterlagen, DVD
- **Grundsätzliches:** kein Zwang zur Teilnahme an Übungen – Freiwilligkeit ist wichtig (Kursleiter/-in muss die Teilnehmenden zur Teilnahme positiv motivieren. Der Veranstalter sollte einem Netzwerk angehören (zum Beispiel: Sportverband oder eine sozialen Organisation). Örtlicher Anbieter sollte mit den örtlichen Beratungs- und Präventionsstellen Kontakt haben. Die Bedürfnisse der Teilnehmenden sollten im Kurs berücksichtigt werden.
- **Lernziele einen Kurses:** Schreien können, dass die Wände wackeln durch Stimmübungen mit Partner/-in oder Gruppe – Nein Sagen können lernen! Verhaltensweisen korrigieren oder verstärken. Ihr Selbstwertgefühl und Ihr Selbstvertrauen stärken, durch Rollenspiele und einem Bruchtest! Einfache Selbstverteidigungstechniken entdecken und erlernen!

- **Trainingsraum:** geeigneter Raum ohne Zuschauende – Achtung bei Sporthallen
- **Referenzen:** Welche Referenzen hat der Anbieter? Welche Informationsmaterialien hat der Anbieter?
- Sonstiges: Die Eltern sollten mit einbezogen werden – Elternarbeit (Infobriefe, Hausarbeiten und Elternabend). Ebenso sollten die Lehrkräfte der Schulen mit einbezogen werden.

