

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen, WenDo

WenDo bedeutet heißt übersetzt „Weg der Frauen“ oder „Frauen in Bewegung“. Der Name drückt auch aus, dass es im Bereich der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung keine Patentrezepte gibt, sondern dass jede Frau ihren eigenen Weg der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung entwickeln kann.

WenDo ist eine Art der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung von Frauen für Frauen und Mädchen. Sie wurde Anfang der Siebziger Jahre in Kanada entwickelt und wird seit 1979 von Trainerinnen in Deutschland vermittelt und kontinuierlich weiterentwickelt. Im Laufe der Jahre haben sich Kurskonzepte und Angebote differenziert für ganz unterschiedliche Gruppen von Frauen und Mädchen. WenDo bietet heute Kurse für Frauen und Mädchen mit und ohne Behinderung, aller Altersgruppen, unterschiedlicher Herkunft, Kulturen und Bildung. Das Angebot wird ergänzt durch Präventionskurse, Vorträge, Fort- und Weiterbildungen für unterschiedliche Zielgruppen.

Belästigungs-, Bedrohungs- und Gewaltsituationen passieren in der Regel nicht plötzlich, sondern entwickeln sich. Erfahrungen und Statistiken zeigen immer wieder, dass Frauen und Mädchen umso größere Chancen haben Übergriffe abzuwehren, je eher sie diese erkennen und sich dagegen zur Wehr setzen. WenDo-Kurse haben deshalb Prävention zum Schwerpunkt und setzen mit Gesprächen und Übungen im Vorfeld einschränkender, bedrohlicher und gefährlicher Situationen an. Sie berücksichtigen auch, dass ein Großteil der Grenzverletzungen und Gewalt gegen Frauen und Mädchen nicht von Fremden, sondern innerhalb des sozialen Nahfeldes ausgeübt wird.

WenDo ist ein frauenparteiliches, ganzheitliches Konzept, das Mädchen und Frauen ermöglicht, ihre eigenen Handlungsstrategien für ihre jeweiligen Lebenssituationen zu entwickeln. Es setzt an den Bedürfnissen, Stärken und Fähigkeiten jeder einzelnen an und fördert die Entwicklung innerer Stärke. Dies ist wichtig, da wirkungsvolle Selbstverteidigung zu einem Großteil aus der inneren Entschlossenheit besteht, sich selbst und die eigene Würde zu schützen.

Dabei wird zum einen berücksichtigt, dass Selbstbehauptung und Selbstverteidigung körperliche, psychische, emotionale und mentale Aspekte umfasst und zum anderen, dass Gewalt gegen Frauen nicht nur individuell, sondern auch strukturell und gesamtgesellschaftlich stattfindet und auch in dieser Dimension Handlungsstrategien entwickelt werden müssen.

WenDo-Kurse und -Seminare (in Fortbildung und Weiterbildung) gehen auf die jeweilige Zielgruppe ein, d.h. je nach der jeweiligen Gruppe, den Erfahrungen und Bedürfnissen der Teilnehmerinnen sehen die Angebote in Zeitstruktur, Gewichtung der Inhalte, Methoden und Übungen unterschiedlich aus. Grundsätzlich aber geht WenDo von der Tatsache aus, dass jede Frau und jedes Mädchen Möglichkeiten haben, sich selbst zu schützen und zu

verteidigen. Deshalb sind WenDo-Kurse grundsätzlich offen für Frauen und Mädchen jeden Alters und mit unterschiedlichen Fähigkeiten, Einschränkungen oder Behinderungen.

WenDo-Trainerinnen kommen aus unterschiedlichen Berufsfeldern. Sie haben eine fundierte Trainerinnenausbildung erhalten und entwickeln ihre Kurse durch Vernetzung, Supervision und Fortbildung kontinuierlich weiter. Sie sind regional und bundesweit vernetzt mit anderen Trainerinnen sowie Hilfs- und Beratungsangeboten zu Gewalt gegen Frauen und Mädchen. Ziel ihrer Arbeit als Trainerinnen und ihres gesellschaftlichen Engagements ist es, dazu beizutragen, dass Frauen und Mädchen selbstbestimmt und ohne Einschränkung und Gewalt leben können.

Ziele von WenDo:

Die Teilnehmerinnen darin zu unterstützen,

- das eigene Handlungspotential zu erkennen
- durch Bewusstwerden ihrer Stärken und Fähigkeiten ihr Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein zu steigern
- Konfliktsituationen, Grenzverletzungen, Übergriffe und Gewaltsituationen frühzeitig zu erkennen und ihnen erfolgreich begegnen zu können

Inhalt von WenDo-Kursen

WenDo beinhaltet ein ganzheitliches Konzept zur Stärkung von Frauen und Mädchen in ihrem Wissen und Können, sich selbst zu schützen, die Täter-Opfer-Dynamik zu unterbrechen, um selbstbewusst auch in Konflikt- und Gefahrensituationen Handlungsspielräume zu nutzen und zu erweitern. Jede Teilnehmerin wird darin unterstützt, ihre eigenen Grenzen zu schützen und ihre Bedürfnisse klar zu formulieren und ggf. durchzusetzen.

Die Erfahrung, sich selbst schützen zu können, trägt dazu bei, andere Menschen mit deren Grenzen wahrnehmen und achten zu können. (In Seminaren am Arbeitsplatz fördert dies ein kooperatives Arbeitsklima und einen achtsamen Umgang mit KollegInnen und KundInnen.)

Inhalte eines Grundkurses WenDo, Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen

- Vermittlung von Fakten zu Gewalt gegen Frauen in unterschiedlichen Lebensbereichen
- Bewusstmachung von und Erfahrungsaustausch zu verschiedenen Formen von Einschränkung, Belästigung und Gewalt
- Erkennen von Grenzüberschreitungen bis hin zu bedrohlichen und gefährlichen Situationen
- Erlernen von körpersprachlichen und verbalen Strategien der Selbstbehauptung
- Erlernen von körperlichen Schutz-, Abwehr- und Gegenangriffstechniken
- Umgang mit den eigenen Grenzen und Hemmschwellen
- Förderung der Konzentration und Entschlossenheit
- Möglichkeiten gegenseitiger Unterstützung und gemeinsamen Handelns von Frauen im Alltag
- Übertragung von Prinzipien der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung in den eigenen Alltag
- Rechtliche Informationen zu Notwehr und zu Gewalt gegen Frauen

Methoden

- verschiedene Methoden der Körperarbeit
- körperschonende Aufwärmübungen
- Übungen zu Intuition und Wahrnehmung
- mentale Übungen
- Rollenspiele
- Training von einfachen und effektiven Selbstverteidigungstechniken
- Vorträge und Diskussionen
- Partnerinnen-, Klein- und Großgruppenarbeit
- Entspannungsübungen

Zeitlicher Umfang

ca. 10 - 12 Zeitstunden.

Zielgruppe

Alle Frauen.

Kurse werden gestaltet je nach Bedürfnissen, Erfahrungen und speziellen Gegebenheiten der jeweiligen Kursgruppe (und ggf. ihres Arbeitsplatzes oder Arbeitsauftrages).

Alle Übungen werden an die jeweiligen Möglichkeiten oder Teilnehmerinnen angepasst. Alter, körperliches Befinden, etwaige Einschränkungen, Erfahrungen mit Gewalt u.a. werden berücksichtigt.