

Beatrice Osdrowski

BV FeSt – Bundesfachverband Feministische Selbstbehauptung & Selbstverteidigung e.V.

## **Feministische Selbstbehauptung & Selbstverteidigung / wendo: Ausgangssituation – Konzept – Inhalte**

Liebe Tagungsteilnehmerinnen, liebe Frauen,

mit meinem Vortrag möchte ich Ihnen im Kontext des Themas dieser Tagung und Ihrer Arbeit – Frauen und Wohnungslosigkeit, Frauen und Sucht – einen eher theoretischen Einblick in die Feministische Selbstbehauptung & Selbstverteidigung am Beispiel von **wendo** bieten und zugleich den Bundesfachverband Feministische Selbstbehauptung & Selbstverteidigung e.V., kurz BV FeSt, in dem sich zahlreiche Trainerinnen für Feministische Selbstbehauptung & Selbstverteidigung zusammengeschlossen haben, vorstellen. In meinem anschließenden **wendo**-Workshop sind Sie herzlich eingeladen, die Gelegenheit zu einem praktischen Einstieg ins Thema nutzen.

Im Zentrum wird dabei Feministische Selbstbehauptung & Selbstverteidigung für **Frauen** stehen. Kurse für Mädchen und besondere Zielgruppen basieren auf derselben Grundlage, nehmen jedoch die spezifischen Bedürfnisse der Zielgruppe in den Blick.

Ich stütze mich in meinem Vortrag nur auf einige wenige publizierte Quellen, da es – bewusst – eher wenig Literatur zu diesem Thema gibt.<sup>1</sup> Mein Wissen habe ich vorrangig in meiner Ausbildung zur **wendo**-Trainerin bei Susanne Hellwig, in verschiedenen Fortbildungen – u.a. bei Lydia Lang (Berlin) und beim BV FeSt –, in unterschiedlichen Netzwerken sowie in meinen Kursen, meiner Zusammenarbeit mit den Teilnehmerinnen und erst in zweiter Linie aus Büchern erworben. In gewisser Weise pflegen wir Trainerinnen so die – traditionell weibliche, jahrtausendealte – Tradition der mündlichen Weitergabe von Wissen und Fähigkeiten bzw. Fertigkeiten.

### 1. *Eine wendo*-Trainerin

Ich möchte mit einer kurzen Vorstellung meiner Person beginnen: Ich wurde 1971 in Thüringen (damals DDR) geboren und habe nach dem Abitur in Jena Literaturwissenschaften (Germanistik / Französisistik / Hispanistik) studiert. Parallel zu meinem Studium habe ich 1995-1997 eine zweijährige Ausbildung zur **wendo**-Trainerin absolviert, nachdem ich als 22-jährige Studentin erstmals mit großer Begeisterung an einem **wendo**-Kurs bei der Bamberger **wendo**-Trainerin Ille Bintig, die sich um die Weitergabe von **wendo** in den sogenannten neuen Bundesländern sehr verdient gemacht hat, teilgenommen habe. Der Impuls zur Ausbildung ging von meiner Freundin Christel Leffler aus, der ich an dieser Stelle – postum – herzlich für diese Zeit der gemeinsamen Erfahrungen danken möchte. Seit 1997 bin ich als **wendo**-Trainerin tätig, in den ersten Jahren eher sporadisch, seit 2004 regelmäßiger, frei- bzw. nebenberuflich. Nach dem Abschluss meines Studiums im Jahre 1998 habe ich eine Promotionsstelle an der Jenaer Universität angenommen und mich fünf lange Jahre der Wissenschaft verschrieben. In meiner Zeit als freiberufliche **wendo**-Trainerin (2004 – 2007) habe ich ein Zertifikatsstudium der Erwachsenenbildung absolviert und z.Zt. lehre ich hauptberuflich an der Universität und arbeite nebenberuflich als freie **wendo**-Trainerin,

---

<sup>1</sup> "Bewusst" deshalb, weil es sich ja um ein feministisches Konzept handelt, welches sich ausschließlich an Mädchen und Frauen richtet. Bei öffentlichen Publikationen ist diese Art der Begrenzung / Einschränkung der Rezipierenden nicht mehr gegeben. Dennoch gibt es interessante Sachbücher zum Thema Selbstbehauptung & Selbstverteidigung für Mädchen und/oder Frauen. Einige Literaturhinweise finden sich am Ende des Artikels.

engagiere mich als Vorstandsfrau im Jenaer Frauenzentrum TOWANDA e.V. und bin ehrenamtlich im Jenaer Netzwerk gegen häusliche Gewalt sowie im BV FeSt aktiv.

Dieser "Werdegang" kann als exemplarisch für viele Trainerinnen Feministischer Selbstbehauptung & Selbstverteidigung angesehen werden. Inwiefern? Trainerin für Feministische Selbstbehauptung & Selbstverteidigung ist weniger ein Beruf als vielmehr eine Berufung, d.h. die meisten Trainerinnen haben ursprünglich eine andere Ausbildung oder ein Studium absolviert, bevor sie sich für eine Ausbildung in Feministischer Selbstbehauptung & Selbstverteidigung entschieden haben. Trainerinnen für Feministische Selbstbehauptung & Selbstverteidigung sind daher z.B. Sozialpädagoginnen, (z.T. promovierte) Sozial-, Natur- oder Geisteswissenschaftlerinnen, Bäckerinnen, Sekretärinnen, Lehrerinnen, Kindergärtnerinnen usw. usf. Sie sind zumeist "Einzelkämpferinnen" und kaum eine der Trainerinnen – mich eingeschlossen – kann ausschließlich von ihrer Berufung leben. Es gibt nur wenige, aber immerhin *einige* Vereine, die sich der Feministischer Selbstbehauptung & Selbstverteidigung verschrieben haben – genannt seien Marburg, Gießen, Karlsruhe, Berlin –, aber dafür sind wir Trainerinnen sowohl regional als auch bundesweit gut vernetzt und treffen uns regelmäßig zu gegenseitigem Austausch, gemeinsamem Training und thematischen Fortbildungen.

Für mich persönlich ist **wendo** eine wunderbare Berufung, da die Schutz- und – in gewisser Weise – auch Heilarbeit mit Frauen und Mädchen in den Kursen etwas sehr Wertvolles, Schönes, Spannendes und Bereicherndes in meinem Leben darstellt.

## 2. **wendo** als *ein* Konzept Feministischer Selbstbehauptung & Selbstverteidigung

**wendo** ist *eine* Form/*ein* Konzept Feministischen Selbstbehauptungs- & Selbstverteidigungstrainings, d.h. es existieren weitere feministische Trainingskonzepte, wie bspw. "Jede Frau / jedes Mädchen kann sich wehren" (Sunny Graff / Regina Speulta) und Shury Ryu (Lydia Lang & Ute Pemöller). **wendo**-Trainerinnen sind immer Frauen und auch die Teilnehmerinnen sind stets weiblich. In **wendo**-Kursen wird ein mädchen- und frauenparteilicher Standpunkt eingenommen, der sich u.a. in einer – thematisch fokussierten – feministischen Gesellschaftsanalyse und -kritik sowie in einer feministischen, Frauen und Mädchen wertschätzenden Sprache manifestiert.

**wendo** (es existieren verschiedene Schreibweisen nebeneinander, z.B. auch Wen Do oder Wendo) stellt *eine*, und zwar *die erste* Form Feministischer Selbstbehauptung & Selbstverteidigung in Europa dar. Das Konzept wurde in den 1970er Jahren in Kanada speziell für Frauen und Mädchen entwickelt und bedeutet sinngemäß "Weg der Frauen" (**wen** = Abkürzung für englisch women = Frauen; japanisch **do** = Weg) oder auch "Frauen tun es" / "Frauen werden aktiv" / "Frauen in Bewegung" (engl. **do** = machen, tun). Im Rahmen der Internationalen Frauenbewegung fasste **wendo** 1979 in der Bundesrepublik – und in Westeuropa – Fuß, nachdem u.a. zehn Frauen aus Deutschland eine Ausbildung in Kanada absolviert hatten und nun deutschlandweit als Multiplikatorinnen aktiv wurden. Nach der "Übernahme" der DDR wurde **wendo** auch in die neuen Bundesländer und in osteuropäische Länder "exportiert". Das **wendo**-Konzept wird im Zusammenwirken der Trainerinnen beständig weiterentwickelt, wobei insbesondere neue Ergebnisse der feministischen und/oder Genderforschung, neue Gesetze, gesellschaftliche Veränderungen sowie neue Erkenntnisse im Bezug auf Gewalttaten und Gewalttäter Berücksichtigung finden.

Die (historische) Ausgangssituation für die Entstehung bzw. Implementierung von **wendo** in Deutschland und Europa fällt in die Zeit der sogenannten Zweiten Frauenbewegung, in die späten Siebziger und frühen Achtziger Jahre des 20. Jahrhunderts. Zu dieser Zeit gibt es keine

speziellen Selbstverteidigungskonzepte für Frauen, und traditionelle Selbstverteidigungskurse (aus Kampfsportarten entwickelt) vernachlässigen den Aspekt der Selbstbehauptung und werden somit den Bedürfnissen der teilnehmenden Frauen nicht wirklich gerecht. Andererseits wird Gewalt gegen Frauen erstmals explizit als gesellschaftliches Phänomen benannt, analysiert und kritisiert, worin wohl die Hauptursache für die Entstehung, Entwicklung und Weitergabe feministischer Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskonzepte zu sehen ist. Diese entwickeln sich im Kontext alternativer Bildungsbewegungen als "Hilfe zur Selbsthilfe"-Konzepte. Bis heute stellt dieser Aspekt ein grundlegendes Merkmal Feministischer Selbstbehauptung & Selbstverteidigung dar.

### 3. Grundsätze, Ziele, Inhalte und Methoden eines **wendo**-Kurses

#### Grundsätze

Jeder **wendo**-Kurs will einen geschützten Raum und Rahmen geben, in welchem Frauen und Mädchen sich mit dem Thema Gewalt im Geschlechterverhältnis persönlich und emotional auseinandersetzen und Lösungsansätze in Richtung erfolgreiche Gegenwehr entwickeln und ausprobieren können. Voraussetzung dafür sind einige Grundprinzipien, auf welche sich die Teilnehmerinnen zu Beginn eines Kurses einigen:

- Freiwilligkeit, d.h. jede entscheidet selbst darüber, welche Übungen sie mitmacht und welche nicht, und jede entscheidet selbst darüber, was sie in der Gruppe erzählen möchte,
- Verantwortlichkeit und Achtsamkeit im Umgang mit sich selbst und mit den anderen Teilnehmerinnen,
- Vertraulichkeit, d.h. alles, was im Kurs /in der Gruppe gesagt und besprochen wird, bleibt in diesem Kreis und wird von allen Anwesenden vertraulich behandelt,
- die im Kurs vermittelten Selbstverteidigungstechniken, dürfen nur an Mädchen und Frauen weitergegeben bzw. nur mit Mädchen und Frauen trainiert werden.

#### Ziele

**wendo** zielt auf Empowerment, also auf eine ganzheitliche Stärkung der teilnehmenden Frauen. Das heißt konkret, dass

- 1) die Teilnehmerinnen das eigene Handlungspotential erkennen und erfahren können und dass die eigene Handlungsfähigkeit gestärkt wird, indem das Repertoire an möglichen Handlungsoptionen in als bedrohlich wahrgenommenen Situation (beträchtlich) erweitert wird;
- 2) **wendo** Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein der Frauen steigert, denn nur wer sich selbst wertschätzt, wird auch für ihre seelische und körperliche Unversehrtheit eintreten und ggf. kämpfen;
- 3) **wendo** Frauen ermutigt, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen;
- 4) **wendo** die Teilnehmerinnen befähigt, mögliche Konfliktsituationen, Übergriffe und/oder Gewaltsituationen frühzeitig zu erkennen und in einer solchen Situation im Sinne der eigenen Unversehrtheit zu handeln;
- 5) **wendo** antritt, die Lebensqualität von Frauen zu verbessern und sie befähigen möchte, die eigene Lebenslust zurückzugewinnen oder zu vergrößern.

Zugleich will **wendo** Schuldzuweisungen und Schuldgefühlen für erfahrene Gewalt auf Seiten der Frauen entgegenwirken.

#### Inhalte

Inhaltlich werden diese Ziele durch vier große Schwerpunkte vermittelt:

- 1) **wendo** informiert über verschiedene Formen von Gewalt im Geschlechterverhältnis und in unserer Gesellschaft und bietet Raum und Zeit zu Reflexion und Austausch darüber (ca. 10% des Gesamtkurses);
- 2) Informationen und Übungen zur Selbstbehauptung (ca. 50% des Gesamtkurses);
- 3) Grundlagen und Techniken einer effektiven Selbstverteidigung (ca. 25% des Gesamtkurses);
- 4) im **wendo**-Kurs werden wesentliche statistische und juristische Informationen zum Thema Gewalt im Geschlechterverhältnis vermittelt (ca. 15% des Gesamtkurses).

Das bedeutet, dass Gewalt im Geschlechterverhältnis und die damit in Verbindung stehenden persönlichen Erfahrungen, Einstellungen und Emotionen der Teilnehmerinnen die Ausgangssituation eines Kurses bilden. Hilfreich für den Einstieg in dieses sensible Thema ist die folgende Grafik zur häuslichen Gewalt – "Das Rad der Gewalt" –, die verschiedene Formen von Gewalt im Geschlechterverhältnis definiert und zugleich zeigt, wie diese zusammenwirken können. Im Zentrum steht dabei auf der Täterseite immer das Bedürfnis nach Macht und Kontrolle – egal um welche Form der Gewalt es sich handelt.



Quelle: Domestic Abuse Intervention Projekt 1983  
 modifizierte Darstellung der Übersetzung von S.I.G.N.A.L. Berlin  
 (www.gesine-info.net)

In **wendo**-Kursen ist diesem Schema die Form der strukturellen Gewalt hinzuzufügen, welche die durch vermeintlich gewachsene gesellschaftliche und/oder traditionelle Strukturen verübte Gewalt gegen Frauen meint – zu nennen ist hier bspw. die Entgeltungleichheit zwischen

Frauen und Männern<sup>2</sup> oder auch die männliche Dominanz in den Chefetagen und Führungsgremien zahlreicher staatlicher, gesellschaftlicher u.a. Einrichtungen.

Der (freiwillige!) Austausch über verschiedene Erfahrungen mit und Wahrnehmungen von Gewalt verdeutlicht den Teilnehmerinnen, dass es sich hier nicht um Einzelfälle, sondern um ein gesamtgesellschaftliches bzw. globales Problem handelt. Das kann einerseits zu einer Solidarisierung der Frauen miteinander führen und macht andererseits klar, dass es wichtig und notwendig ist, sich gegen jegliche Form von Gewalt zur Wehr zu setzen, um langfristig eine tatsächliche Gleichstellung der Geschlechter und damit verbunden eine Beendigung der Gewalt im Geschlechterverhältnis zu erreichen.

Konkrete und sachliche Definitionen der Gewaltdelikte erleichtern den Teilnehmerinnen erfahrungsgemäß die Auseinandersetzung mit dieser schwierigen Thematik und dienen zugleich dazu, den Gegenstand einzugrenzen und "kalkulierbar" werden zu lassen.

Dadurch wird es möglich, im nächsten Schritt ausgehend von den konkreten Gewaltdelikten gemeinsam Handlungsoptionen zu erarbeiten, die im Laufe des Kurses vertieft, ausprobiert und geübt werden. Da es sich dabei nicht um völlig neu zu erwerbende Kompetenzen handelt, sondern die verschiedenen Handlungsmöglichkeiten an Ressourcen der Teilnehmerinnen anknüpfen, muss im Prinzip nichts neu erlernt werden. Vielmehr geht es darum, den Teilnehmerinnen ihre Potentiale und Fähigkeiten aufzuzeigen, sie zum Handeln zu ermutigen und (manchmal) verschüttete Ressourcen ans Tageslicht zu holen. Deshalb raunt in **wendo**-Kursen hin und wieder ein staunendes "Aha!" durch den Raum...

Die Handlungsoptionen lassen sich zwei Gruppen – Selbstbehauptung und Selbstverteidigung – einteilen. Die wesentlichen Handlungsoptionen der Selbstbehauptung, die im **wendo**-Kurs vermittelt werden, sind: Körpersprache \* Selbstwertschätzung / Stärkung des Selbstbewusstseins \* Wahrnehmung (von Gefühlen, Grenzen, Bedrohung/Gefahr) \* Nein sagen, Stop sagen, Grenzen setzen \* "aus der Rolle fallen" \* vermeiden, weggehen, weglaufen und Hilfe bzw. Unterstützung holen. Die Handlungsoptionen der Selbstverteidigung umfassen im **wendo**-Kurs: Grundlagen der Selbstverteidigung \* die eigene Kraft spüren \* Erlernen und Üben leicht erlernbarer, effektiver Selbstverteidigungstechniken \* rechtliche Informationen (z.B. Notwehr) \* Reflexion über die individuelle Bereitschaft und Entschlossenheit zur Gegenwehr und über ggf. vorhandene Hemmschwellen.

Neben dem praktischen Ausprobieren und Üben der verschiedenen Handlungsmöglichkeiten, wobei Spaß und Freude nie zu kurz kommen und immer wieder Zeit und Raum zur Reflexion bleiben, wird im Laufe eines **wendo**-Kurses weiteres relevantes Wissen zum Thema Gewalt im Geschlechterverhältnis vermittelt. Dabei handelt es sich um statistische Informationen zum erfolgreichen Gegenwehrverhalten von Frauen in Gewaltsituationen,<sup>3</sup> um die Differenzierung in gewalttätige Übergriffe durch bekannte und/oder verwandte Täter (u.a. Tatort Familie!) und durch unbekannte Täter, um juristische und rechtliche Informationen zu verschiedenen Gewaltdelikten wie sexualisierte Gewalt, Vergewaltigung, Stalking, Mobbing etc., um Informationen zu sinnvollem Verhalten nach erfolgreicher Gegenwehr bzw. nach einer überlebten Gewalterfahrung sowie um Informationen zu lokalen und regionalen Hilfsangeboten speziell für Frauen und um Literaturhinweise.

---

<sup>2</sup> Vgl. dazu bspw. BMFSFJ (Hg.): *Entgeltungleichheit zwischen Frauen und Männern. Einstellungen, Erfahrungen und Forderungen der Bevölkerung zum "gender pay gap"*, Berlin 2008 [www.bmfsfj.de].

<sup>3</sup> Vgl. dazu die zum Zeitpunkt ihres Erscheinens "bahnbrechende" Studie von Susanne Paul, "Gewalt gegen Frauen. Zum Problem der Gegenwehr bei Vergewaltigung und sexueller Nötigung", in der Zeitschrift *Kriminalistik*, Heft 11 (1993), S. 721-724.

## Methoden

Allen **wendo**-Kursen liegen Methodenvielfalt und ein ganzheitlicher Ansatz sowie Teilnehmerinnenorientierung und Transparenz zugrunde. Die Trainerin geht also stets von den Bedürfnissen, Wünschen und Erwartungen der Teilnehmerinnen aus, lässt die Teilnehmerinnen an jedem einzelnen Schritt des Kurses partizipieren und trifft keine Entscheidungen über die Köpfe der Teilnehmerinnen hinweg. In einer angenehmen und sicheren, geschützten und schützenden Atmosphäre werden die **wendo**-Ziele und -Inhalte – nach einem ausführlichen Kennenlernen – durch Spiele und spielerische Übungen (Spaßfaktor!), Rollenspiele, Übungen zur Wahrnehmung und Selbstbehauptung, körperliches Training, Entspannung und Massage, durch Austausch, Reflexion und Feedback sowie durch mentale Übungen vermittelt. Zentral ist die Sozialform der Gruppe, welche sich aus (etwa 6 bis 12) Teilnehmerinnen zusammensetzt. Daneben wird jedoch auch einzeln, zu zweit sowie in Kleingruppen gearbeitet, diskutiert, ausprobiert oder geübt.

## 4. Struktur, Organisation und Zielgruppen

Ein **wendo**-Grundkurs umfasst etwa 12 Zeitstunden inklusive Pausen und wird entweder an zwei Tagen (vorzugsweise an einem Wochenende), ggf. aber auch als wöchentliches Training angeboten. Neben den Grundkursen bieten einige Trainerinnen Aufbaukurse unterschiedlichen Umfangs (etwa 6 bis 12 Zeitstunden) und Übungsgruppen an.

Je nach Zielgruppe sind verschiedene Kursformen zu unterscheiden: **wendo** für Mädchen verschiedener Altersgruppen (z.B. 8 bis 12 Jahre und 12 bis 16 Jahre), **wendo** für Frauen (16+), **wendo** für Seniorinnen (60+), Mütter-Töchter-Kurse sowie Kurse für Mädchen oder Frauen mit körperlichen, psychischen und/oder geistigen Andersbefähigungen.

**wendo**-Kurse werden häufig in Zusammenarbeit mit Vereinen, Institutionen, Schulen etc. angeboten, da so bestimmte Zielgruppen direkt angesprochen und erreicht werden können. Eine grundsätzliche öffentliche Förderung von Feministischer Selbstbehauptung & Selbstverteidigung bzw. **wendo**-Kursen besteht leider nicht, so dass jeweils "individuell" mögliche Unterstützer/innen gefunden werden müssen. In einigen Bundesländer wird immerhin die Durchführung von **wendo** / Feministischer Selbstbehauptung & Selbstverteidigungs-Kursen an Schulen aus öffentlichen Mitteln gefördert. Aufgrund der geringen Förderung wird in zahlreichen Kursen Kursgebühren von den Teilnehmerinnen erhoben, die die verschiedenen Ausgaben wie Raummiete, Fahrt- und Materialkosten und das Trainerinnen-Honorar finanzieren.

## 5. Zum Nutzen Feministischer Selbstbehauptung & Selbstverteidigung

Zusammenfassend möchte ich an dieser Stelle noch einmal den Nutzen unserer Kurse im Kontext der Tagung "Nimmste was, biste was?! Frauen mit Süchten in der Wohnungslosenhilfe" auf den Punkt bringen.

**wendo** als *eine* Form Feministischer Selbstbehauptung & Selbstverteidigung dient der Prävention sexualisierter und anderer Gewalt und dem Empowerment von Mädchen und Frauen. **wendo** leistet in diesem Sinne Schutz- und Heilarbeit, vermittelt den Teilnehmerinnen Selbstvertrauen und Selbstbewusstsein, Stärke und (eigene) Handlungsfähigkeit sowie einen Zugewinn an Handlungsoptionen (neben Sucht oder Selbstverletzung bspw.). Mädchen und Frauen mit Gewalterfahrungen wird durch **wendo** glaubwürdig und erfahrungsorientiert vermittelt, dass "es" sich nicht wiederholen muss, weil die Teilnehmerinnen gefährliche / bedrohliche Situationen künftig besser einschätzen lernen und praktisches Wissen darüber erwerben, wie sie sich effektiv zur Wehr setzen können. Das bedeutet, dass **wendo** und

Feministische Selbstbehauptung & Selbstverteidigung *eine* Möglichkeit darstellen, mit einer traumatischen Erfahrung besser umgehen und leben zu können. Auch gewaltbetroffene Mädchen und Frauen können durch **wendo** / Feministische Selbstbehauptung & Selbstverteidigung Lebensqualität und Lebensfreude zurückgewinnen und wieder am gesellschaftlichen Leben teilnehmen. Dies bestätigen meine eigenen, persönlichen Erfahrungen ebenso wie meine Erfahrungen mit Kursteilnehmerinnen. Die große Stärke von **wendo** liegt darin, dass es den Frauen und Mädchen Angebote zur Selbsthilfe unterbreitet, die bereits unmittelbar nach dem Besuch eines Grundkurses zu einer Neugestaltung des Lebens ermutigen und beitragen können.

## 6. BV FeSt – Bundesfachverband für Feministische Selbstbehauptung & Selbstverteidigung e.V.

Nach diesem umfassenden Überblick über Ausgangssituation, Konzept und Inhalte von **wendo** möchte ich Ihnen schließlich den Bundesfachverband für Feministische Selbstbehauptung & Selbstverteidigung e.V. (BV FeSt) vorstellen, welchen ich hier auf der Tagung vertrete. Hinter diesem Namen verbirgt sich ein bundesweites Netzwerk von Trainerinnen, Vereinen und interessierten Frauen, die sich für Feministische Selbstbehauptung & Selbstverteidigung engagieren. Der im Jahre 2002 gegründete Verband besteht neben dem – ebenfalls bundesweiten – **wendo**-Netzwerk und schließt auch andere Formen der Feministischen Selbstbehauptung & Selbstverteidigung explizit ein. Es geht um Solidarisierung, gegenseitige Vernetzung und Unterstützung, um Lobby- und Öffentlichkeitsarbeit. Es geht weiter um interne Verbandsarbeit, um Fortbildungen für Trainerinnen, um die Weiterentwicklung der Qualitätsstandards für Feministische Selbstbehauptung & Selbstverteidigung. Und es geht in verschiedenen Arbeitsgemeinschaften um Themen wie Fortbildung für Bezugspersonen (z.B. Lehrer/innen) und Gewaltprävention an Schulen. Auf der Internetpräsenz des Verbandes ([www.bvfest.de](http://www.bvfest.de)) finden sich Kontaktdaten von Trainerinnen in den verschiedenen Regionen Deutschlands, Informationen und Qualitätsstandards zu Feministischer Selbstbehauptung & Selbstverteidigung sowie weitere Informationen zu aktuellen Themen und Veranstaltungen des Verbandes.

## 7. Danksagung

Ich bedanke mich herzlich für Ihr Interesse und Ihre Aufmerksamkeit und wünsche mir, dass Sie neugierig geworden sind und ich Sie für die Ziele und Inhalte Feministischer Selbstbehauptung & Selbstverteidigung begeistern konnte.

Ich würde gern die Gelegenheit nutzen, mich bei denjenigen Menschen zu bedanken, die mich auf meinem Weg zur und als **wendo**-Trainerin auf die eine oder andere Art und Weise unterstützt und begleitet haben bzw. mich noch immer unterstützen und begleiten – mein besonderer Dank gilt Susanne Hellwig, Christel Leffler, Lydia Lang, Dami Charf, Luisa Francia, Lara Fellerer und allen Teilnehmerinnen meiner Kurse sowie Tom Riebe.

## Literatur

Abschlussbericht des Forschungsprojekts SELBST – Selbstbewusstsein für behinderte Mädchen und Frauen (§ 44 SGB IX): [http://www.ehf-bochum.de/aktuelles/neue\\_publicationen.html](http://www.ehf-bochum.de/aktuelles/neue_publicationen.html) (letzter Zugriff: 22.08.08).

Bloom, Lynn Z. / Coburn, Karen / Pearlman, Joan: Die selbstsichere Frau - Anleitung zur Selbstbehauptung, Reinbek bei Hamburg: Rowohlt, seit 1979.

Francia, Luisa: Starke Medizin. Handbuch zur Selbstheilung, München: Frauenoffensive, seit 1995.

Francia, Luisa: Beschützt, bewahrt, geborgen. Wie magischer Schutz wirklich funktioniert, München: nymphenburger, 2007.

Götz, Barbara / Späth, Gabi: Ich bin stark!: Selbstverteidigung für Mädchen, Würzburg: Arena, 2005.

Graff, Sunny: Mit mir nicht! Selbstbehauptung und Selbstverteidigung im Alltag, Berlin: Orlanda Frauenverlag, 1995.

Graff, Sunny: Mädchen sind unschlagbar. Selbstverteidigung kannst du lernen, Ravensburg: Ravensburger Buchverlag, 32001.

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

Martin, Laura: Vergewaltigung - Wie Frauen sich schützen können, München: Knaur, 1994.

Quinn, Khaleghl: Hände weg! Selbstverteidigung für Frauen, Frankfurt/Main: Zweitausendeins, 1994.