

## Selbstverteidigung - eine Frauensache?

Erschienen in der Herbstnummer 2005 von Malmö

Selbstverteidigung für Frauen hat ein Imageproblem : hauptsächlich wird sie als eine sportliche Angelegenheit gesehen, die Frauen womöglich aggressiv macht. Obwohl feministische Selbstverteidigung (FSV) schon etwa eben so lang existiert wie Frauenhäuser oder Frauennotrufe, wird weniger darüber geforscht, gibt es weniger Geld und Anerkennung dafür, ja, scheint sie, mit Ausnahme der Niederlande, nicht einmal in den nationalen Aktionsplänen gegen Gewalt gegen Frauen auf.

### Was'n das?

Selbstverteidigung für Frauen sitzt zwischen zwei Stühlen : einerseits von Feministinnen kritisiert, andererseits vom Mainstream. In beiden Fällen geht es um verzerrte Vorstellung davon, was Selbstverteidigung ist. Darum hier ein kurzer Überblick, was die vielfältigen FSV-Schulen gemeinsam haben. Sie gehen alle von der Idee aus, daß die traditionelle Konstruktion von Weiblichkeit und die geschlechtsspezifische Sozialisation Frauen schlecht darauf vorbereiten, Gewalt etwas entgegenzusetzen. Das Ziel von FSV ist es, gemeinsam Wege zu entwickeln, wie Frauen wirksam Grenzen setzen können, bei subtilen Übergriffssituationen ebenso wie bei offenen Angriffen.

Zu diesem Zweck enthält FSV vier Elemente (Kelly/Seith 2003, p. 21ff). Sie entmystifiziert Gewalt gegen Frauen und vermittelt forschungs- und erfahrungsbasiertes Wissen um Präventionsstrategien. Mittels Rollenspielen erfahren die Teilnehmerinnen, daß sie Worte, Stimme und Körpersprache bewußt einsetzen können, um brenzlige oder schlicht unangenehme Situationen zu beenden, und gewinnen dadurch an Selbstvertrauen. Sie erlernen einfache und effiziente körperliche Techniken zum Selbstschutz. Und gewisse FSV-Schulen beinhalten auch eine mental-psychologische Komponente, um die neuen Verhaltensweisen zu integrieren.

### Bei solchen „Freundinnen“...

Für manche Feministinnen gehört es zum guten Ton, einen Selbstverteidigungskurs zu absolvieren. Aber das ist nicht überall so. Martha McCaughey hat ausführlich beschrieben, wie manche feministische Strömungen meinen - ihrerseits von der Konstruktion von Frauen als von Natur aus friedfertigen Wesen ausgehend - sich zu verteidigen hieße, auf das Niveau gewalttätiger Männer herabzusinken. Daß es bei Selbstverteidigung darum geht, Gewaltsituationen tunlichst im Vorfeld zu verhindern und daß immer noch der Angreifer für seine Gewalt verantwortlich ist, wird dabei geflissentlich übersehen.

Aus einer anderen feministischen Ecke kommt der Vorwurf, FSV rede Frauen, die Gewalt erlebt haben, Schuldgefühle ein, weil sie sich nicht gut genug verteidigt hätten. Aber das ist ein Problem der feministischen Anti-Gewaltarbeit überhaupt: wie können wir über Gewalt gegen Frauen kommunizieren, ohne Frauen in der Opferrolle festzuschreiben? Jedenfalls ist es gerade die feministische Selbstverteidigung, die mit diesem Thema sehr behutsam umgeht, was mensch von ihrer Konkurrenz (Kampfkunstschulen, Polizeikurse, Leibwächtertraining usw.) nicht behaupten kann.

Oder, ein etwas makrosoziologischeres Argument, Frauen Selbstverteidigung beizubringen, würde die Männer und die gesamte Gesellschaft von ihrer Verantwortlichkeit für Gewalt gegen Frauen entbinden und rechter Sicherheitspolitik als Ausrede dienen, daß „die Leute“ ihre Sicherheit selbst in die Hand nehmen sollten, wenn der Staat nicht dazu fähig ist, sie zu beschützen. Als ob Frauen däumchendrehend (und wehrlos) abwarten müßten, daß die Herren sich endlich zum Nettsein bequemen. Und das staatliche Gewaltmonopol ist wohl kaum jemals im

Sinne von Frauen eingesetzt worden. Gewalt individuell und im Vorfeld zu verhindern ist außerdem etwas anderes, als Bürgermilizen auf die Straße zu schicken.

Wieder andere, etwas weniger kategorische Feministinnen sind einfach nur falsch informiert über Ziel und Inhalt von FSV und befürchten, daß in solchen Kursen nur Draufhauen erlernt würde. Gewaltdynamiken und andere psychosoziale Aspekte würden dabei zu kurz kommen. Dabei hat es die FSV-Bewegung geschafft, trotz mangelnder struktureller Unterstützung die Kursinhalte auf die jeweils neuen Erkenntnisse von Wissenschaft und Frauenbewegung abzustimmen. So nehmen heute - im Unterschied zu den Selbstverteidigungskursen vor 30 Jahren, die noch stark auf die Prävention von Vergewaltigung durch Fremde abzielten, Gewaltsituationen im sozialen Nahraum sehr viel Platz im Kurs ein und wurden neue Arbeitsmethoden entwickelt, um Zielgruppen wie Mädchen, Frauen mit Behinderung, Migrantinnen, alte Frauen, Transgenderfrauen usw. zu erreichen (Kelly/Seith 2003).

Daß der Rest der Welt denkt, Selbstverteidigung sei etwas für Männerhasserinnen und führe zum Krieg der Geschlechter, überrascht dann nicht mehr so sehr. FSV sei unnütz, denn gegen einen größeren, stärkeren Angreifer hätte eine Frau doch niemals eine Chance. Das erste Argument ist Ausdruck von Misstrauen gegenüber einer ausschließlich Frauen vorbehaltenen Aktivität und eine Banalisierung der bereits herrschenden Gewalt gegen Frauen, die manche Feministinnen bereits als Krieg gegen Frauen bezeichnet haben. Das zweite Argument wird durch feministische Forschung widerlegt, die zeigt, daß Frauen auch ohne schwarzen Gürtel oder Schwarzeneggermuskeln Angriffe, sogar von mehreren und/oder bewaffneten Männern, abwehren können (zB Bart/O'Brien 1985, Caignon/Groves 1998).

### **Super, endlich dekonstruiert!**

Selbstverteidigung als feministische Praxis hat das Interesse feministischer Theorien am Körper und seiner (De-)Konstruktion vorweggenommen. Sie hat ein, meines Erachtens sehr subversives Potential, denn sie stellt die allgemein angenommene körperliche Überlegenheit der Männer über die Frauen ernstlich in Frage. FSV verortet Frauen als starke Akteurinnen mit Ressourcen und Möglichkeiten. Sie dekonstruiert ein Gebilde gegenderter Verhaltensweisen, oft das „brave Mädchen“ genannt (ständiges Lächeln, wenig Platz einnehmen, hohe Stimme, Unterwerfungsgesten), die sie zu leichten Opfern machen. Es entsteht ein neues Körperprojekt, das heißt eine bewußte Kontrolle und Inszenierung des Körpers, jenseits der traditionellen Gendergrenzen.

Einige Beispiele: Die Stimme ist ein zentrales Mittel zur Selbstverteidigung, denn sie dient dazu, Grenzen zu setzen, Befehle zu erteilen, die Aufmerksamkeit anderer anzuziehen, zu zeigen, daß die Frau den Opferstatus verweigert, und, wenn nötig, Körperkraft zu mobilisieren. Frauen erfahren ihre eigene Kraft und lernen, zuzuschlagen oder zu treten, ohne zu zögern oder abzubremsen. Und die körperlichen Abwehrtechniken dringen in den Körper des männlichen Angreifers ein, sie verletzen, bringen zum Bluten, reißen Bänder, verstauchen Gelenke, brechen Knochen usw. Das alles sind natürlich alles andere als weibliche Verhaltensweisen, und sie ermöglichen es den Teilnehmerinnen an einem Selbstverteidigungskurs, ihr Verhaltensrepertoire zu erweitern.

Natürlich ruft dieses neue Körperprojekt Widerstand auf den Plan. Frauen, die sich gegen Übergriffe und Gewalt wehren, werden in der Regel als aggressiv hingestellt, und die Geschlechtertrennung ist oft stärker als die Aufteilung in Gut und Böse. So berichtet eine Frau, die während eines Vergewaltigungsversuchs brutal geschlagen wurde und dem Angreifer entkommen konnte, indem sie heftig an seinem Penis zerrte, daß die Polizisten, denen sie den

Vorfall berichtete, mit schockiertem Schweigen, Grimassen oder Stöhnen reagierten, sich also mit dem Körper des Angreifers identifizierten, nicht mit ihr. (Bart/O'Brien 1985, p 11)

Aber Widerstand kommt nicht nur von außen, die Teilnehmerinnen haben auch einen inneren Widerstand zu überwinden, wenn es darum geht, sich diese neuen Körperstrategien anzueignen. Die körperlichen Techniken sind an sich einfach zu erlernen, und trotzdem vergeht viel Zeit im Kurs damit. Die Teilnehmerinnen sind teilweise unkonzentriert, manche können ihre Kraft nicht mobilisieren, wieder andere beherrschen ihre Bewegungen kaum. Und vor allem wird viel über Techniken diskutiert. Von einem simplen „und was ist, wenn er mich so festhält?“ kommt die Gruppe immer wieder schnell zu „und was ist, wenn mich fünf bewaffnete Männer gleichzeitig angreifen und ich schon am Boden liege?“ Es geht dabei weniger um ein Abtesten der Effizienz dieser oder jener Technik, sondern darum, das eigene Abwehrpotential nicht wahrhaben zu wollen, indem die Teilnehmerinnen sich in Situationen versetzen, in denen es ihnen trotz allem unmöglich erscheint, sich zu wehren.

### **Und wann dekonstruieren Sie?**

Schließlich noch einige Eindrücke von Teilnehmerinnen am Ende eines FSV-Kurses, die illustrieren, daß für sie mehr oder weniger bewußt eine Veränderung stattgefunden hat: „Ich sehe jetzt eher, wie ich körperlich/verbal reagieren kann, anstatt in hilflose Starre zu verfallen.“ - „Jetzt kann ich mich verteidigen, obwohl ich sehr zart bin.“ - „Ich habe Dinge gelernt, von denen ich dachte, daß ich dazu unfähig bin.“ - „Ich fühle mich sicherer und weiß, daß diese Wahrnehmungsveränderung mir langfristig gut tun wird.“ - „Ich habe gelernt, daß Frausein nicht gleich Opfersein ist.“

Im Fahrwasser von Simone de Beauvoir haben viele Feministinnen gedacht, sich nur von der patriarchalen Unterdrückung befreien zu können, indem sie sich von ihrem Körper entfernen. Feministische Selbstverteidigung meint ihrerseits, daß Frauen sich mit ihrem Körper verbünden sollten, und zwar als Akteur und Werkzeug ihrer Befreiung.

### **Bibliographie**

Bart, Pauline B. ; O'Brien, Patricia H. (1985) : *Stopping Rape : Successful Survival Strategies*. New York : Pergamon Press.

Caignon, Denise ; Groves, Gail (1998 ; orig. 1987) : *Schlagfertige Frauen.Erfolgreich wider die alltägliche Gewalt*. Francfort/Main : Fischer Verlag.

Kelly, Liz ; Seith, Corinna (2003) : *Achievements Against the Grain : Self-Defence Training for Women and Girls in Europe*. London : London Metropolitan University.

McCaughey, Martha (1997) : *Real Knockouts : The Physical Feminism of Women's Self-defense*. New York : New York University Press.