

Lernwirksamkeit von Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskursen

**Autor: Lena Hofmann
4. Semester
Soziale Arbeit
Hochschule Koblenz
07.03.2020**

**Vielen Dank für die Zusammenarbeit mit E. Dzafovic
und seinen Schülern von der krav-maga-schule.de**



Inhaltsverzeichnis

I.	Abkürzungsverzeichnis.....	III
1	Einleitung.....	1
2	Zur Lernwirksamkeit von Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstraining.....	1
2.1	These 1: Die Art der Motivation beeinflusst die Lernintensität	1
2.2	These 2: Gruppenziele haben eine aktivierende Wirkung	3
2.3	These 3: Regelmäßiges Selbstbehauptungstraining wirkt sich auf die Persönlichkeitsentwicklung aus	4
2.4	These 4: Regelmäßiges SB- und SV-Training senkt die Wahrscheinlichkeit weiterer Opfererfahrungen.....	5
2.5	These 5: Spezifische Methoden und Angebote helfen Opfern beim Überschreiben ihrer negativen Erfahrungen	7
3	Fazit	8
4	Quellenverzeichnis	10

I. Abkürzungsverzeichnis

SBT – Selbstbehauptungstraining

SVT – Selbstverteidigungstraining

AAT – Anti-Aggressivitätstraining

GSP – GETSAFEpro (Schule für taktische Selbstverteidigung und Selbstbehauptung)

1 Einleitung

Ein großes Arbeitsfeld der Sozialen Arbeit stellt der Bereich Prävention und spezifisch der Bereich Gewaltprävention dar. Die Frage, ob die Arbeit mit Tätern beispielsweise durch Anti-Aggressionskurse oder ähnliches eine nachhaltige Wirkung hat, wurde in Fachkreisen bereits häufig diskutiert.

Aber auch in der Opferarbeit oder mit Menschen, die sich bewusst nicht in die Opferrolle begeben wollen, stellt sich die Frage, ob spezifisch generierte Angebote, Trainings und Kurse überhaupt einen Lerneffekt erzielen und sich positiv auf die Entwicklung der Klienten auswirken. Diesem Themenfeld widmet sich die folgende Arbeit. Welche möglichen Faktoren dabei einen besonderen Einfluss haben, wird näher betrachtet.

2 Zur Lernwirksamkeit von Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstraining

Wie in der Einleitung beschrieben, geht es in dieser Arbeit darum, einen Zusammenhang zwischen dem persönlichen Lerneffekt und einzelner Faktoren von SB- und SV-Trainings herauszustellen. Die Thesen sind bis 2.3 so aufgebaut, dass davon ausgegangen werden kann, dass jeder Klient, egal ob mit oder ohne Gewalterfahrung, positiv beeinflusst wird. Ab 2.4 wird zudem der Einfluss auf Menschen mit Opfererfahrungen betrachtet.

2.1 These 1: Die Art der Motivation beeinflusst die Lernintensität

Unter der Berücksichtigung, dass Veränderungsmotivation unter den Merkmalen der Dynamik, Komplexität, sozialer Interaktion und besonders des Willens und Handelns gesehen werden muss (vgl. Klug; Zorbrist 2013, S.28), ergibt sich die große Chance beim Angebot von SB- und SV-Trainings, dass der Klient diese frei wählen kann. Intrinsische Motivation, also das Besuchen

aus eigenem Interesse, führt zu einer höheren Lernmotivation. „Im allgemeinsten Verständnis ist die intrinsische Motivation durch einen von ‚innen‘ gesteuerten Lernantrieb [...] gekennzeichnet“ (Krapp 1999, S. 388). Gegenübergestellt können hier kritisch die häufig durch richterlichen Beschluss auferlegten AAT Kurse gesehen werden, deren nachhaltiger Lerneffekt in Fachkreisen häufig infrage gestellt wird (vgl. Schröder, Merkle 2014, S.38 f.). Die von Hans Schiefele initiierte Interessenforschung erklärt auch, dass Klienten sich durchaus Angebote suchen, die zu ihren Person-Umwelt-Bezügen passen. Dabei spielen emotionale und wertebezogene Aspekte eine große Rolle (vgl. Krapp 1999, S. 395 ff.). Mitglied L.K. aus der Selbstverteidigungsschule GSP (Menschen stark machen) trainiert seit zwei Jahren regelmäßig SV und schildert seine persönliche Motivation. *„Eigentlich bin ich pazifistisch eingestellt, es passiert aber sehr viel, und man weiß nie. Ich möchte durch das Training lernen, selbstbewusster aufzutreten und nicht in schwierige Situationen zu geraten.“* Die Erwartung, dass sich etwas beziehungsweise ändern kann, ist entscheidend für das Handeln. Ist das Handlungsergebnis oder die Ergebnisfolgen der Motivation für die Klienten einschätzbar, das heißt, das Umfeld reagiert auf das neu erlernte Verhalten, wurden ihre Bedürfnisse, Motive und Ziele in Situationen wirksam und Motivation und Handlung stehen im Zusammenhang. Es muss spürbar etwas für die Klienten „bringen“, sich mit einem Thema auseinanderzusetzen; nur dann entsteht das Gefühl sich für etwas sinnvoll einzusetzen (vgl. Klug; Zorbrist 2013, S.34 f.).

Coping (engl. to cope with, „bewältigen, überwinden“) als Motivation kann auch in diesem Zusammenhang als Lernanlass gesehen werden. Menschen in besonders belastenden Lebensabschnitten/Situationen, wie beispielsweise Gewaltbeziehungen/Erfahrungen oder andauerndem Stress durch psychische Gewalt, finden möglicherweise gerade durch die Belastung den Weg in ein solches Angebot. Dabei könnte dann von einer konstruktiven Coping-Strategie ausgegangen werden, die zu einer langfristigen und nachhaltigen Lösung eines Problems beiträgt. Somit ist auch aus medizinischer Sicht von einem nachhaltigen Lerneffekt auszugehen. Mitglied L.S. aus der Selbstverteidigungsschule GSP bestätigt dies in einem persönlichen Gespräch. *„Ich*

wurde auf der Straße überfallen und wusste nicht, wie ich reagieren soll. Seitdem habe ich das Gefühl, etwas lernen zu müssen, damit mir so etwas nicht noch einmal passiert, und ich weiß, wie ich mich im Notfall verhalten soll.“ In der Neurobiologie wird bestätigt, dass sich bereits Säuglinge Coping-Strategien oder, anders ausgedrückt, stressregulierende Techniken aneignen, um mit Stressoren besser umgehen zu können. Dabei regulieren sie sich entweder selbst oder suchen aktiv nach Hilfe beziehungsweise einem Co-Regulator. Wenn man dieses Prinzip auf das Erwachsenenalter überträgt, erschließt sich der Wunsch gerade von Klienten mit spezifischen negativ Erlebnissen nach einer Gruppe, in der ein angstbehaftetes oder stressbesetztes Thema lösungsorientiert behandelt wird. Besonders dann, wenn in eigener Exploration keine geeigneten Strategien gefunden wurden (vgl. Masten 2016, S.183).

2.2 These 2: Gruppenziele haben eine aktivierende Wirkung

Jeder Klient, der sich entschließt, an einem regelmäßigem SB- oder SV-Training teilzunehmen, sucht sich eine Schule oder einen Kurs und hat dabei ganz persönliche Zielvorstellungen. Vielleicht möchte er selbstbewusster werden, Erfahrungen verarbeiten oder sich sicherer fühlen. Entscheidend ist dabei, welche Ziele die Schule, also auch die Gruppe der Teilnehmer verfolgen, und ob der Suchende sich damit identifizieren kann. Stimmen diese mit den persönlichen Zielen überein, ist dies ein Ort, an dem der Klient persönlichen Erfahrungszuwachs gewinnen kann. Besonders bindend ist eine Gruppe, wenn gemeinsam an Zielen gearbeitet wird und das Training so aufgebaut ist, dass ein Wechsel zwischen Einzel- und Partnerübungen/Aufgaben vorkommen. Wenn das Gefühl entsteht, gemeinsam leichter ans Ziel jeder Einheit zu kommen, entsteht ein starker Zusammenhalt. Die ganz persönliche Zusammensetzung des Zielpools der einzelnen Klienten – je umfangreicher und umsetzbarer, desto besser und die Zufriedenheit mit der Gruppe – steigern stark die Motivation, das Engagement und die Bindung des Einzelnen (vgl. Stahl 2007, S.2 ff.).

Beispielsweise meldeten sich bei meinem für das Frauenbüro generierten SB- und SV-Kurses für Seniorinnen gezielt Frauen an, die für ihre Sicherheit und Selbstbewusstsein zugewinnen wollten. In einer Gruppenbefragung zu Beginn des Kurses zeigte sich, dass sich zirka 25 Prozent der Teilnehmerinnen schon in Situationen befanden, die entweder für andere oder für sie selbst angstbehaftet waren oder sogar in grenzüberschreitenden Situationen endeten. Die offene Auseinandersetzung mit dem Thema während des Kurses und der durch die Teilnehmerinnen mögliche Erfahrungsaustausch, regte die Gruppe dazu an, miteinander zu überlegen wie man mit kritischen Situationen in Zukunft einfacher und sicherer umgehen kann. Dabei zeigten die Teilnehmerinnen ein großes Engagement und Einsatzfreude und waren offen für gemeinsame Übungen. Am Ende des Kurses meldeten die Teilnehmerinnen zurück, dass ihre Erwartungen an den Kurs voll erfüllt worden seien.

2.3 These 3: Regelmäßiges Selbstbehauptungstraining wirkt sich auf die Persönlichkeitsentwicklung aus

Selbstbehauptungstraining ist auf Andrew Salter zurückzuführen und wurde zudem von Wolpe in eigener Technik weiterentwickelt. Es zielt darauf ab, selbstunsichere Personen zu bestärken, auf ihre eigenen Möglichkeiten und Fähigkeiten zu vertrauen. Dadurch soll in sozialen Situationen so reagiert werden, dass sie keine Angst vor Konsequenzen wie Ablehnung, Beleidigung oder auch Verletzung haben (vgl. Kriz 2007, S. 120). Dabei werden die Klienten immer wieder aufgefordert, aus eigenen Erfahrungen zu schöpfen und Beispiele zu finden, die in der Vergangenheit zu positiven Lösungen kritischer Situationen geführt haben. Es werden also keine Musterlösungen vorgegeben, sondern der Klient ist gefragt, aktiv mitzuarbeiten.

In eigens generierten Kursen wende ich Methoden an, die gezielt in der gewaltpräventiven Arbeit angewendet werden können. Hier ist das vorrangige Ziel, die Klienten soweit zu stärken, dass sie sich gegen weitere Verletzungen schützen können. Dies kann in verschiedenen Formen umsetzbar sein. Die Klienten lernen ihr eigenes Auftreten und Handeln zu reflektieren und

somit zu überprüfen, ob sie daran etwas ändern sollten, um selbstbewusster und selbstbestimmter auftreten zu können. Dabei werden zudem Übungen angewendet, die Unterschiede des Auftretens sichtbar machen und helfen können, die Selbstwahrnehmung zu verbessern. Grenzen frühzeitig setzen, „nein“ sagen und aktiv für sich eintreten sind weitere praktische Übungen, die oft wiederholt werden müssen, bis sie auch außerhalb eines Kurses umsetzbar sind. Ein weiterer Punkt ist die aktive Einbindung des sozialen Umfeldes: Welche Ressourcen können hier aktiviert werden, um mir Sicherheit zu geben? Welche Ressourcen und Strategien hat der Klient vielleicht schon in der Vergangenheit genutzt? Im Fokus steht dabei immer, persönliche Stärken und positive Erfahrungen aufzuzeigen.

Nur wenn sich die Klienten mit Themen aktiv auseinandersetzen, Themen begreifen können, sie erleben, entwickeln sie sich weiter. Geschieht das Lernen dabei möglichst noch expansiv – „Ich lerne aufgrund meines Handlungsproblems genau das, was ich lernen muss, um meine Aktivitäten fortzusetzen und meine Handlungsmöglichkeiten zu erweitern“ (Grotlüschen 2004, S.2) –, hat das Training auch einen nachhaltigen Einfluss auf die Persönlichkeitsentwicklung.

2.4 These 4: Regelmäßiges SB- und SV-Training senkt die Wahrscheinlichkeit weiterer Opfererfahrungen

„Im Jahr 2018 wurden [...] 140.755 Opfer von vollendeten und versuchten Delikten der Partnerschaftsgewalt erfasst. [...] zwischen 2014 und 2018 [wurde eine um] insgesamt [...] 11,5%³ angestiegene Anzahl erfasster Opfer [...] vermute[t]“ (Bundeskriminalamt 2018, S.6 ff.). Die hohen Zahlen lenken das Interesse darauf, welche Maßnahmen zu einer Verringerung der Zahlen weiterer Opfer führen können.

In den meisten Fällen wird die Erfahrung als Opfer mit einer anschließenden Vermeidungshaltung aus Angst begleitet. Man spricht dabei auch von einer sogenannten Kriminalitätsfurcht (vgl. Egg; Minthe 2003, S.241). Das Vermei-

dungsverhalten wiederum schränkt die Klienten stark in ihrer Lebensqualität ein (vgl. Egg; Minthe, S.63). Die in privater oder freier Trägerschaft generierten, möglichst niederschweligen Angebote, können unmittelbar zur Reduzierung eigener Unsicherheiten der Klienten führen. Hilfe zur Selbsthilfe beruht dabei auf helfenden Beziehungen, der Kursleitung wird eine große Bedeutung zuteil. Die Frage ist dann auch innerhalb der Kursmethodik nicht vorrangig, ein Programm abzuliefern, sondern eine individualisierte Hilfeleistung zu generieren. Dabei wächst die Beziehung mit regelmäßigem Kontakt und einfühelndem Verstehen, wie es Rogers in seinem Konzept der klientenzentrierten Gesprächsführung beschreibt (vgl. Klug; Zorbit 2013, S.54 ff.). Kongruenz, Empathie, Wertschätzung und Akzeptanz sind innerhalb der Kurse Werte, die den Klienten entgegengebracht werden, sie stärken und dadurch auch durch die innere Veränderung dafür sorgen, dass der Klient nach außen selbstsicherer auftritt und somit die Wahrscheinlichkeit eines weiteren Übergriffs verringert wird (vgl. Klug; Zorbit 2013, S.65).

Die Wichtigkeit helfender Beziehungen, die innerhalb der Kurse aufgebaut werden, wird noch einmal deutlicher, wenn man berücksichtigt, dass die wenigsten von Gewalt betroffenen Frauen und Männer offen über ihre Erfahrungen sprechen. Scham und Schuldgefühle gehen mit der erlittenen Gewalt einher und stellen große Barrieren dar. Hinzu kommt die Angst vor weiterer Gewalteskalation und Gefährdung. Im geschützten Rahmen der Kurse können die Klienten mit weiteren Betroffenen und der ausgebildeten Fachkraft über ihre Erfahrungen sprechen und lernen, dass die Verdrängung oder Ausblendung ihrer Problematik nicht zu einer Verbesserung ihrer Situation führt (vgl. GiG-net 2008, S.82 ff.). Die Kursleitung hat nach dem Aufbau einer vertrauensvollen Beziehung die Aufgabe, an andere Hilfestellen weiterzuvermitteln. Durch das Aufbauen eines Hilfenetzwerkes für die Klienten sinkt auch die Wahrscheinlichkeit weiterer Opfererfahrungen.

2.5 These 5: Spezifische Methoden und Angebote helfen Opfern beim Überschreiben ihrer negativen Erfahrungen

Wenn von Opferhilfe gesprochen wird, ist die Unterstützung von Kriminalitätsopfern gemeint; sie hat zum Ziel, die Opferwerdung und damit verbundene Viktimisierung besser zu verarbeiten und gegebenenfalls heilen zu können. Opferunterstützend kann ein SB-Kurs durchaus durch das Einsetzen eigener Ressourcen der Klienten dazu führen, dass diese aus eigener Initiative wieder zu Kräften kommen (vgl. Hartmann 2010 S.10 f.).

Klienten mit Opfererfahrungen erleben eine drastische Beeinträchtigung ihres Wohlbefindens und Selbstwertes. Die eigene Identität wird unmittelbar angegriffen. Je weniger individuelle Bewältigungsressourcen die Klienten mitbringen, desto stärker wird das spätere Befinden (beispielsweise durch Furcht oder Selbstzweifel) belastet. Suchen die Klienten in ihrem Bewältigungsprozess trotzdem mit aktiven umweltgerichteten Anstrengungen nach Hilfe, besteht die Chance, durch das Training zu lernen, das Selbstbild wieder neu anzupassen (vgl. Egg; Minthe 2003, S.264 f.).

Egal ob körperlicher oder medizinischer, materieller, emotionaler oder psychischer Schaden: Alle Opfer haben die gleichen Bedürfnisse – es soll nicht noch einmal geschehen. Rückblickend wünschen sie sich eine erfolgreiche Prävention, damit ihnen der Angriff des Täters erspart geblieben wäre. Ausgelöst durch das Ohnmachtsgefühl, wächst der Wunsch, wieder Kontrolle über das aus der Bahn geworfene Handeln und Empfinden zu erlangen. Die Opfer möchten sich aus der Ohnmacht befreien und ihren Einfluss auf ihr Leben zurückbekommen (vgl. Egg; Minthe 2003 S.58 ff.).

Nach einer Traumatisierung steht für die Klienten im Vordergrund, mit Hilfe der entsprechenden Beratungsstellen und der ersten Beratung durch Sozialarbeiter/innen auch psychologische Unterstützung leicht zugänglich zu machen. Die gängigsten Typen der Opferhilfe sind derzeit allgemeine Opferhilfestellen, zielgruppenspezifische Opferhilfestellen wie Frauenhäuser, Zeugenbetreuung, Täter-Opfer-Ausgleich, integrierte Opferhilfe (zum Beispiel im Rahmen von Schulsozialarbeit) und ehrenamtliche Opferhilfe, wie sie der

Weißer Ring leistet. Die einzelnen Organisationen stehen miteinander durch den Arbeitskreis der Opferhilfen in der BRD in Kontakt und stellen zum Teil Fachpersonal zur Verfügung, die auch an einzelne Angebote freier beziehungsweise privater Träger weitervermitteln (vgl. Hartmann 2010, S.12 ff.). Hier kommen Angebote und Einrichtungen oder Vereine für SB und SV infrage, die gezielt praktisch mit den traumatisierten Opfern arbeiten.

Auch wenn die Soziale Arbeit und die angebotenen Kurse keinen Psychologen und traumazentrierte Psychotherapie ersetzen können, arbeitet man in SB- und SV-Kursen mit ähnlichen Ansätzen. Der Klient lernt Selbstkontrolle, Selbstverantwortung und Selbstfürsorge. Durch die Kombination praktischer szenischer Elemente kann er sein Trauma wiedererleben und den Verlauf der kritischen Situation aktiv so umstellen, dass es zu einem positiven Ausgang kommt (ähnlich wie bei Imaginationsübungen in der Psychotherapie). Gerade für Klienten, die ein Trauma erlebt haben und zu den Personen gehören, deren seelische Verletzung auch ohne therapeutische Begleitung ausgeheilt wären, sind dabei als Zielgruppe zu betrachten (vgl. Hartmann 2010, S.73 ff.)

3 Fazit

In der abschließenden Betrachtung lässt sich eines klar festhalten: SB- und SV-Trainings tragen insgesamt zu einer Steigerung des allgemeinen Wohlbefindens bei. Präventive Vorkehrungen können eine neue Lebensqualität zur Folge haben, wenn diese sinnvoll konzipiert und professionell eingesetzt werden.

Wenn die motivationalen Aspekte der Klienten stimmen, ist der Weg zu einem intensiven Lerneffekt und der persönlichen Weiterentwicklung geebnet. Antriebsmotoren wie schwierige Lebensphasen können als Schubkraft genutzt werden, um als Klient selbsttätig zu werden und das Präventionsnetz in Anspruch zu nehmen. Profitieren kann der Klient zudem besonders stark, wenn er ein Angebot findet, das an seinen Interessen ziel- und ressourcenorientiert ausgerichtet ist. Das setzt eine große Transparenz der einzelnen

Angebote voraus. In unserer Gesellschaft sind daher entsprechende Online-auftritte als mehr als notwendig anzusehen.

Das Schlüsselwort „Beziehung“ steht auch in diesem Kontext an höchster Stelle. Beziehung setzt Vertrauen voraus und hat enormen Einfluss auf die weitere Entwicklung der Klienten. Die Fachkräfte haben dabei einen besonderen Stellenwert für die Klienten und sollten sich ihrer Verantwortung bewusst sein. Dabei ist die Zusammenarbeit der einzelnen Akteure im Hilfenetz unabdingbar, um einen bedarfsgerechten Plan mit den Klienten zu entwickeln.

SB-, und SV-Trainings sind als Puzzleteil im Präventionsnetz zu betrachten und können ergänzend zu weiteren Hilfsangeboten und eigenen Bemühungen der Klienten durchaus als große Bereicherung erlebt werden.

4 Quellenverzeichnis

Bundeskriminalamt (2018): Partnerschaftsgewalt. Kriminalstatistische Auswertung – Berichtsjahr 2018. Online unter:

https://www.bka.de/DE/AktuelleInformationen/StatistikenLagebilder/Lagebilder/Partnerschaftsgewalt/partnerschaftsgewalt_node.html. [05.03.2020].

Egg, Rudolf; Minthe, Eric (Hrsg.) (2003): Opfer von Straftaten. Kriminologische, rechtliche und praktische Aspekte. KUP. Kriminologie und Praxis. Schriftreihe der Kriminologischen Zentralstelle e.V. Band 40. Wiesbaden.

GiG-net (Hrsg.) (2008): Gewalt im Geschlechterverhältnis. Erkenntnisse und Konsequenzen für Politik, Wissenschaft und soziale Praxis. Barbara Budrich Verlag. Opladen & Farmington Hills.

Grotlüschen, Anke (2004): Expansives Lernen: Chancen und Grenzen Subjektwissenschaftlicher Lerntheorie. Online unter: <https://www.ew.uni-hamburg.de/de/ueber-die-fakultaet/personen/grotlueschen/files/ag-expansives-lernen--cedefop-pdf.pdf>. [03.03.2020].

Hartmann, Jutta; ado e.V. (Hrsg.) (2010): Perspektiven professioneller Opferhilfe. Theorie und Praxis eines interdisziplinären Handlungsfelds. 1. Aufl. VS Verlag für Sozialwissenschaften. Wiesbaden.

Kahlert, A. (2017): Meet The Expert - Bewältigungsstrategien DGBS Jahrestagung 07. -09. Sep. 2017. Online unter: https://dgbs.de/fileadmin/user_upload/PDFs/Jahrestagung_2017/Abstracts_2017/A_Kahlert_Stress_Bewaeltigungsstrategien.pdf. [23.02.2020].

Kug, Wolfgang; Zobrist, Patrick (2013): Motivierte Klienten trotz Zwangskontext. Tools für die Soziale Arbeit. Ernst Reinhardt Verlag. München.

Krapp, Andreas (1999): Intrinsische Lernmotivation und Interesse. Forschungsansätze und konzeptuelle Überlegungen. Zeitschrift für Pädagogik 45 (1999) 3, S. 387-406. Belz. Weinheim. Online unter: https://www.pedocs.de/volltexte/2012/5958/pdf/ZfPaed_1999_3_Krapp_Intrinsische_Lernmotivation.pdf. [23.02.2020].

Kriz, Jürgen (2007): Grundkonzepte der Psychotherapie. 6. Aufl. Verlagsgruppe Belz. Weinheim.

Masten, Ann S. (2016): Resilienz: Modelle, Fakten & Neurobiologie. Das ganz normale Wunder entschlüsselt. Junfermann Verlag. Paderborn.

Schröder, Achim; Merkle, Angela (2014): Leitfaden Konfliktbewältigung und Gewaltprävention. Pädagogische Konzepte für Schule und Jugendhilfe. 3. überarb. Aufl. Debus Pädagogik Verlag. Schwalbach.

Stahl, Eberhard (2007): Dynamik in Gruppen. Handbuch der Gruppenleitung. 2. vollst. überarb. erw. Aufl. Belz Verlag. Weinheim, Basel.