

# „Ich habe zwar eine Behinderung, aber ich bin nicht schwach!“<sup>1</sup>

## Die Entwicklung von WenDo zur inklusiven Empowerment Self-Defense

### Ursprung von WenDo

Die Geburtsstunde von WenDo fällt zusammen mit dem Beginn sozialpsychologischer Forschung zum sog. Bystander Effekt oder Genovese-Syndrom. John Darley und Bibb Latané beschrieben hier erstmals 1968 unter dem Begriff der Verantwortungsdiffusion das Phänomen, dass einzelne Augenzeugen eines Unfalls oder einer Straftat seltener eingreifen oder Hilfe leisten, wenn weitere Zuschauer anwesend sind.<sup>2</sup> Trauriger Anlass war die Vergewaltigung und Ermordung von Kitty Genovese 1964 in New York, die sich im öffentlichen Raum und ohne (direktes) Eingreifen einer Vielzahl von Zeugen ereignete und in der Folgezeit von Presse und Öffentlichkeit breit diskutiert wurde. Während sich Darley und Latané theoretisch mit dem Fall auseinandersetzen, reagierte das kanadische Ehepaar Ann und Ned Paige auf eine sehr praktische Art darauf: Sie begannen zusammen mit ihrem Sohn Ken und ihrer Tochter Joy, ein Selbstverteidigungskonzept für Frauen\* zu entwickeln. Dabei griff die Familie auf ihre langjährigen Erfahrungen in verschiedenen Kampfkünsten, besonders Karate und Jiu-Jitsu zurück und wählte daraus Techniken für Notwehrsituationen aus, die sowohl leicht erlernbar als auch effektiv waren. Zunächst vermittelten sie diese Techniken in einer Großveranstaltung, an der über einhundert Frauen\* teilnahmen. Das Konzept der Paige-Familie wurde von feministischen Aktivistinnen\* sehr begrüßt und gleichzeitig weiterentwickelt. Zentrales Element der Weiterentwicklung war dabei der Peer-Gedanke, der davon ausging, dass ausschließlich weibliche Trainerinnen\* den Kurs-Teilnehmerinnen\* ein überzeugenderes Vorbild bieten können. *Women's Self Defence* in Toronto, 1972 gegründet ist mit einer fast 50-jährigen Geschichte heute das älteste Frauenselbstverteidigungskonzept in Kanada (und vermutlich auch darüber hinaus). Bereits ab 1976 gaben kanadische WenDo-Trainerinnen\* auch in Europa WenDo-Trainings. 1979 starteten dann unter den Ausbilderinnen\* Alice Mc Pherson und Gitta Ridder die erste Gruppenausbildung in Deutschland.<sup>3</sup> Die Frauenbewegung der 1970er Jahre hat in Deutschland sehr wesentlich dazu beigetragen, dass sich WenDo und andere frauenorientierte Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungsansätze schnell verbreitet haben. Deutschlandweit gibt es heute schätzungsweise zwischen 100 und 200 aktive WenDo-Trainerinnen, die in Regionalgruppen zusammengeschlossen sind und sich im *Bundesfachverband feministische Selbstbehauptung*

---

<sup>1</sup> Der Titel zitiert Melina Beßel, einer frisch ausgebildeten WenDo-Trainerin mit Lernschwierigkeiten. Vgl. hierzu ihr Video-Porträt: Tran (2020).

<sup>2</sup> Darley and Latané (1964).

<sup>3</sup> Zur Geschichte von WenDo gibt es nur wenig schriftliche Dokumente. Zur Entstehungsgeschichte in Kanada vgl. <http://wendo.ca/our-story/> Zur Weiterentwicklung in Deutschland hat die Hamburger WenDo.-Trainerin Renate Bergmann für diesen Artikel unveröffentlichte Aufzeichnungen zur Verfügung gestellt und die Autorin beraten. Renate Bergmann gehörte zur ersten deutschen Ausbildungsgruppe und gibt bis heute noch WenDo-Kurse. Vielen Dank an dieser Stelle für ihre großzügige und kompetente Unterstützung! Kontakt: re.bergmann@web.de.

und Selbstverteidigung mit anderen Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainerinnen\* als Berufsverband organisiert haben.<sup>4</sup>

### **WenDo als Empowerment Self-Defense (ESD)**

Der Name WenDo ist eine Wortschöpfung. Angelehnt an verschiedene Budō-Künste steht „Do“ für japanisch „der Weg“. Das vorangestellte „Wen“ steht als Abkürzung für das englische Wort „women“. „WenDo“ bedeutet also „Weg der Frauen“. Der Name verweist damit auf seine oben beschriebene Entstehungsgeschichte aus den Kampfkünsten und ist gleichzeitig irreführend, da es sich heute um ein Gewaltpräventionskonzept für Frauen\* und Mädchen\* handelt, das aus den Kampfkünsten entlehnte Selbstverteidigungstechniken als zentrales Elementen enthält, in seinem konzeptionellen Aufbau jedoch weit über deren Vermittlung hinausgeht. WenDo ist in diesem Sinne Präventionsangeboten zuzurechnen, die in der Forschung heute als Empowerment Self-Defense (ESD) bezeichnet werden.<sup>5</sup> Wie andere ESD-Ansätze umfasst es neben konkreten Selbstverteidigungstechniken vor allem Selbstbehauptungselemente. Im Sinne von Gender-Empowerment geht es darum, dass Frauen\* und Mädchen\* sich ihrer Rechte auf Integrität und Selbstbestimmung (noch) bewusster werden und ihre Wahrnehmung trainieren, Grenzverletzungen möglichst frühzeitig zu erkennen und durch u.a. verbale Interventionen zu stoppen sowie eigene Bedürfnisse ernst zu nehmen und sich für deren Erfüllung einzusetzen. Das Konzept beinhaltet daher neben einem Selbstverteidigungsrepertoire für Notwehrsituationen praktische Übungen zur Wirkung der eigenen Körpersprache und Stimme sowie Rollenspiele, in denen konkrete Handlungsmöglichkeiten erprobt und reflektiert werden, genauso wie Wahrnehmungs- und Entschlossenheitsübungen sowie Gesprächsrunden, in denen die Teilnehmerinnen\* Gelegenheit haben, sich untereinander auszutauschen und die gelernten Inhalte zu reflektieren. Als Gruppenangebot richtet sich WenDo an ca. 8 – 12 Teilnehmerinnen. Der zeitliche Umfang für einen Grundkurs umfasst ca. 10 – 12 Zeitstunden. Häufig werden Kompaktkurs an zwei Tagen angeboten, die Zeiten können aber auch auf mehrere Tage verteilt werden. Im Kontext von Frauen\* und Mädchen\* mit Behinderungen arbeiten Trainerinnen\* häufig zu zweit und/oder beziehen Assistentinnen\* mit ein.

### **WenDo und Behinderung**

WenDo basiert wesentlich auf dem systemischen Grundgedanken der Ressourcenorientierung, also der Annahme, dass jede Frau\* und jedes Mädchen\* sich unabhängig von ihrer körperlichen und geistigen Konstitution wehren kann, indem sie (bzw. das Training) bei ihren Stärken und Ressourcen ansetzt. Diese inklusive Grundhaltung hat dazu beigetragen, dass in Deutschland bereits seit vielen Jahren WenDo-Trainings so angeboten werden, dass auch Frauen\* und Mädchen\* mit unterschiedlichen Behinderungen

---

<sup>4</sup> <https://bvfest.de/start.html>.

<sup>5</sup> Vgl. hierzu den Überblicksartikel von Hollander (2018a).

aktiv daran teilnehmen können. Betrachtet man den Gewaltschutz für Frauen\* und Mädchen\* mit Behinderungen in Deutschland in einem größeren Zusammenhang, so stellt sich die Situation (aus juristischer Sicht) bemerkenswert disparat dar. Einerseits hat die Strafgesetzgebung Menschen mit komplexen Behinderungen bis vor Kurzem noch massiv diskriminiert, indem sie ihnen die Fähigkeit zur Selbstverteidigung abgesprochen hat.<sup>6</sup> Andererseits sind seit vielen Jahren im Sozialrecht ESD-Trainings als Leistungsanspruch für Frauen\* mit Behinderungen gesetzlich verankert.<sup>7</sup> Letzteres ist nicht zuletzt der Juristin und Professorin für Recht und Disability Studies Theresia Degener zu verdanken, die als deutsche Delegierte die UN-BRK mit ausgehandelt hat und in deren politische und wissenschaftliche Arbeit immer auch ihre Geschichte als behinderte Aktivistin und Selbstverteidigungstrainerin miteinfließt. Die Autorin hat mit Degener zusammen im Rahmen des bundesweiten Forschungsprojektes „SELBST - Stärkung des Selbstbewusstseins für behinderte Mädchen & Frauen“ ESD-Qualitätsstandards speziell für Frauen\* und Mädchen\* mit Behinderungen entwickelt, die in dieser Fundiertheit wichtige Maßstäbe gesetzt haben.<sup>8</sup> Aufbauend auf diese Grundlagenarbeit hat die Autorin in der Folgezeit ein inklusives Ausbildungskonzept entwickelt, das zum ersten Mal auch Frauen\* mit Lernschwierigkeiten<sup>9</sup> die Chance bietet, WenDo-Trainerinnen\* werden zu können. Nach einem Überblick über die konzeptionellen Grundlagen und Rahmenbedingungen von WenDo-Trainings wird diese weltweit erste inklusive Trainerinnen-Ausbildung noch weiter unten beschrieben.

### **Kernelemente von WenDo**

Um einen tieferen Einblick in die Arbeitsweise von WenDo zu erhalten, wird im Folgenden WenDo anhand von Hollanders Definition von Empowerment Self-Defense (ESD) diskutiert und um die Dimension Behinderung erweitert. Um ESD zu definieren und von anderen, nicht-emanzipatorischen Selbstverteidigungsangeboten abzugrenzen, hat Hollander sieben Kernelemente definiert:

---

<sup>6</sup> Für Fälle, bei denen der Täter aufgrund von geistigen und/oder körperlichen Einschränkungen keinen Widerstand bei seinem Opfer erkennen konnte, sah §179 StGB „Sexueller Missbrauch widerstandsunfähiger Personen“ ein geringeres Strafmaß als im Falle von Vergewaltigung bzw. sexueller Nötigung (§177 StGB) vor. Der Paragraf wurde 1998 zunächst reformiert und 2016 dann komplett gestrichen. Vgl. Zinsmeister (2003).

<sup>7</sup> Im Zuge der Reform des Sozialrechts wurden 2001 die „Übungen zur Stärkung des Selbstbewusstseins“ als ergänzende Leistung der medizinischen und beruflichen Rehabilitation aufgenommen, die im §44 SGB IX formuliert wurden und im neuen Bundesteilhabegesetz in §64 SGB IX n. F. überführt wurden.

<sup>8</sup> Im Rahmen einer Bestandsaufnahme wurden zunächst verschiedene psychologisch-theoretische Konzepte (Selbstkonzept, Selbstwirksamkeit etc.) diskutiert, alle verfügbaren Materialien und Veröffentlichungen zum Thema ausgewertet sowie 57 ESD-Trainerinnen\* schriftlich befragt. Aus den Ergebnissen dieser Bestandsaufnahme wurden Qualitätsstandards für Selbstbehauptungs-Trainings entwickelt und wissenschaftlich evaluiert. Vgl. Degener et al. (2008).

<sup>9</sup> Es wird im Folgenden die Selbstbezeichnung der Selbstvertretung Mensch Zuerst e.V. verwendet, die sowohl Menschen mit sog. geistigen Behinderungen als auch Menschen mit Lernbehinderungen einschließt. Vgl. hierzu <http://www.menschzuerst.de/pages/startseite/wer-sind-wir/grundsatz-programm.php#>

## Kernelemente von ESD-Trainings<sup>10</sup>

### **ESD-Trainings**

### **Nicht-ESD Selbstverteidigungs-Trainings**

sind wissenschaftlich fundiert	verstärken Klischeevorstellungen und falsche Informationen über Übergriffe
umfassen ein inhaltlich und methodisch breit angelegtes (Selbstverteidigungs-)Technikrepertoire gegen die gesamte Bandbreite von Übergriffen	beinhalten nur eingeschränkte Techniken (z.B. nur Körpertechniken oder nur mit Ausrichtung auf Übergriffe durch Fremde)
machen ausdrücklich den Angreifer verantwortlich für die ausgeübte Gewalt	implizieren Schuldzuweisungen an das Opfer
verändern die eigene Körperwahrnehmung	lassen den Mythos von weiblicher Verletzlichkeit unhinterfragt
setzen Gewalt in einen gesellschaftlichen Kontext	sehen die Gründe für und Lösungen gegen Gewalt als individuell an
zielen auf gesellschaftliche Veränderung ab	betrachten Einzelfälle
stärken Frauen	schüchtern und schränken Frauen ein

### Wissenschaftlich fundiert

Obwohl WenDo über viele Jahre als überwiegend oral tradierter Praxisansatz weitergegeben wurde, hat sich WenDo von früh an auf theoretische Grundlagen und empirische Befunde zum Thema Gewalt bezogen. Während heute repräsentative Gewaltstudien das politische Handeln und die nationale Gesetzgebung fundieren und Gewaltdynamiken in ihren intersektionalen Verschränkungen immer besser erforscht sind, hat zu diesem aktuellen Stand der Forschung die zweite Frauenbewegung der 1970er Jahre und die daraus hervorgegangene feministische Forschung wesentlich beigetragen. Heute ist es statistisch gut belegt, dass sich die erdrückende Mehrheit strafrechtlich relevanter sexueller Gewalt im sozialen Nahbereich ereignet,<sup>11</sup> genauso wie es vielfache Belege dafür gibt, dass physische Gegenwehr die Chance, einen Angriff abzuwehren, eklatant erhöht.<sup>12</sup> Seit der ersten bundesweiten Repräsentativstudie zur Gewaltbelastung von Frauen\* und Mädchen\* mit Behinderungen verfügen wir erstmals auch über verlässliche deutsche Zahlen: Frauen\* und Mädchen\* mit Behinderungen sind, unabhängig von der Art der Gewalt, zwei- bis dreimal häufiger von Gewalt betroffen als der weibliche Bevölkerungsdurchschnitt.<sup>13</sup> Die Gründe hierfür sind ebenfalls bekannt: Das Angewiesen-Sein auf Assistenz und Pflege birgt die Gefahr von

<sup>10</sup> Hollander (2018a), pp. 229.

<sup>11</sup> Schröttle and Müller. (2004).

<sup>12</sup> Dardis et al. (2018).

<sup>13</sup> Schröttle et al. (2012).

Machtmissbrauch, während die in Deutschland noch immer weit verbreitete Segregation von Bildungs-, Arbeits- und Lebenswelten das Gewaltrisiko durch geschlossene Systeme eklatant erhöht, indem es Isolation und mangelnden Zugang zu Information und Beratung begünstigt. Es wird damit klar, dass Frauen\* und Mädchen\* mit Behinderungen in ganz besonderem Maße einen Bedarf an ESD-Trainings haben und das Angebote möglichst inklusiv gestaltet werden sollten, damit Segregation hier nicht reproduziert wird.

### Inhaltlich und methodisch breit angelegt

Die in den Kursen thematisierten Inhalte folgen keiner festgelegten Vorgabe, sondern orientieren sich an den Erfahrungen und Interessen der Teilnehmerinnen. Soweit die Teilnehmerinnen\* erlebte Situationen ansprechen, werden diese, falls gewünscht, aufgegriffen und in Rollenspielen analysiert und lösungsorientiert bearbeitet. Für den seltenen Fall, dass keine eigenen Situationen von den Teilnehmerinnen\* eingebracht werden, kann mit modellhaften Situationen, die die jeweilige Lebenswirklichkeit der Teilnehmerinnen\* abbilden, gearbeitet werden. Die Situationen können dabei im privaten genauso wie im beruflichen bzw. schulischen Umfeld verortet sein, sich auf fremde genauso wie nahestehende Personen beziehen sowie das gesamte Spektrum von Gewalt, d.h. von alltäglichen vermeintlich harmlosen Grenzverletzungen bis hin zu strafrechtlich relevanter, schwerer Gewalt reichen. Für Frauen\* und Mädchen\* mit Behinderungen ist hier die Thematisierung von Machtmissbrauch durch Betreuungs-, Assistenz- und Pflegepersonen genauso wie positive Diskriminierungen durch ungebetene Hilfeleistungen oder Rücksichtnahme (um nur zwei Beispiele zu nennen) von wichtiger, weil nicht zuletzt sensibilisierender Bedeutung. Der Angebotscharakter und die Bandbreite gilt genauso für die im Kurs angebotenen Selbstbehauptungsübungen und Selbstverteidigungstechniken. Durch eine Auswahl an verschiedenen mentalen, körpersprachlichen, verbalen und physischen Techniken, erhalten die Teilnehmerinnen\* Gelegenheit, verschiedene Handlungsoptionen zu erproben und die jeweils für sie passenden Strategien daraus auszuwählen. Im WenDo wird dieses Prinzip häufig mit dem Satz „Jedes Mädchen/jede Frau hat ihre eigene Art, sich zu wehren!“ beschrieben. Um Frauen\* und Mädchen\* mit Behinderungen auf ihre körperlichen und kognitiven Möglichkeiten zugeschnittene Angebote zu machen, bedarf es Trainerinnen, die einerseits über ein großes Repertoire an Techniken und Übungen verfügen und andererseits die Teilnehmerinnen\* aktiv dazu auffordern, als Expertinnen\* für sich selbst Techniken zu prüfen und ggf. gemeinsam passend für sich abzuwandeln bzw. neue Techniken zu entwickeln. Eventuelle eigene und fremde Einschätzungen, sich als schwerstbehinderte Frau\* nicht wehren zu können, verflüchtigen sich jedenfalls schnell, wenn z.B. die Kraft und Gewicht eines E-Rollstuhl zur beeindruckenden Gegenwehr einsetzt werden.

### Dem Angreifer Verantwortung zuschreibend

Besonders bei Formen von sexualisierter Gewalt ist die Gefahr groß, dass Frauen\* und Mädchen\* sich selbst die Schuld für erlittene Übergriffe geben und es ist deshalb zentral, die

Aufmerksamkeit der Teilnehmerinnen\* darauf zu lenken, dass die Verantwortung für Gewalt bei der übergriffigen Person liegt. Hier hilft vor allem die von der feministischen Gewaltforschung angeregte Unterscheidung von Sexualität und Gewalt. Durch die Prägung des Begriffs „sexualisierte Gewalt“ wird darauf hingewiesen, dass es sich um ein Gewaltphänomen handelt, das auf Machtausübung beruht und sich sexueller Mittel bedient, in seinem Kern jedoch nichts mit Sexualität zu tun hat. Der Mythos der Männlichen Triebsteuerung wird hier durch das Prinzip der Vorsätzlichkeit und Täter-Verantwortung ersetzt.<sup>14</sup> Im Kontext von Behinderung birgt die Zuschreibung von Verantwortung einem behinderten Täter gegenüber oft zusätzliche Hürden. So wird das Ausüben von Gewalt bei Männern mit Lernschwierigkeiten häufig undifferenziert als Teil ihrer Behinderung erklärt und damit ihr Verhalten vom Umfeld entschuldigt und nicht ausreichend sanktioniert. Ein anderes Beispiel sind taube Frauen\*, die Partnergewalt häufig besonders lange tolerieren. Gründe für ihr Schweigen sind einerseits die Furcht vor negativen Reaktionen aus der eigenen, sehr eng vernetzten Community und andererseits das mangelnde Vertrauen in ein Hilfesystem, das auf eine hörende Mehrheit zugeschnitten ist.

### Die eigene Körperwahrnehmung verändernd

Im Kontext von Körperwahrnehmung spielen Selbstverteidigungstechniken eine zentrale Rolle. Da ihre Auswahl sich an den Kriterien Effektivität und leichter Erlernbarkeit orientiert, ermöglichen sie den Teilnehmerinnen\* die körperlich erlebte Erkenntnis, dass sie ihren eigenen Körper sehr effektiv und wehrhaft einsetzen können und über ein Maß an Kraft verfügen, das dem Gegenüber im Notfall schwere Verletzungen zufügen kann. Dies ist eine Erfahrung, die die tief verankerten Geschlechterkonstruktionen vom schwachen und verletzbaren weiblichen Körper und dem muskelgepanzerten unverwundbaren männlichen Körper radikal in Frage stellt und den Weg für alternative Selbstzuschreibungen öffnet. Besonders für Frauen\* und Mädchen\* mit Behinderungen, deren Wahrnehmung des eigenen Körpers neben Geschlechterkonstruktionen noch zusätzlich durch Konstruktionen von Behinderung als nicht leistungsfähig, schwach und unattraktiv beeinträchtigt wird, ist die Bedeutung dieser Erfahrung meist fundamental. Um die eigene Kraft und Koordination in Schlag-, Stoß- und Tritttechniken zu üben, werden im WenDo – wie in den meisten Kampfkünsten auch – Schlag- und Tretkissen genutzt. Im Gegensatz zu vielen ESD-Angeboten verzichtet WenDo hier jedoch vollständig auf simulierte Angriffe durch (häufig männliche) Gegner in gepolstertem Ganzkörperschutz.<sup>15</sup> Vielmehr wird die eigene Kraft und vor allem Entschlossenheit durch das Durchschlagen oder –treten eines Brettes demonstriert. Die

---

<sup>14</sup> Vgl. z.B. Gerstendörfer (2007).

<sup>15</sup> Hintergrund hierfür ist die Tatsache, dass es keine Schutzausrüstung gibt, die einen Gegner bei einer mit voller Kraft und effektiv gegen Schwachstellen ausgeführter, also tatsächlich *realistischer* Notwehr verlässlich vor Verletzungen schützen kann. Was umgekehrt dazu führt, dass eine Teilnehmerin aufgrund dieser Tatsache nicht ihre volle Kraft einsetzt und gleichzeitig sich aufgrund fehlender authentischer Reaktionen des Gegners (Schmerz, Verletzungen, Irritation, Rückzug) für die Teilnehmerin kein reales und direktes Feedback einstellt, an dem sie ihre Effektivität ablesen kann.

Erfahrung, über ausreichend Kraft zu verfügen, um einem Gegner sogar Knochen zu brechen, ist hier häufig ein Schlüsselerlebnis.

### Gewalt in gesellschaftlichen Kontext setzend

In ESD-Angeboten erhalten die Teilnehmerinnen\* Gelegenheit, Gewalt statt als individuell erlittenes Erlebnis als gesellschaftliches Phänomen zu verstehen, das in hierarchisch strukturierte, von Ungleichheit geprägten Geschlechterkonstruktionen eingebettet ist. Zur Vermittlung dieses Wissens ist der persönliche Austausch der Teilnehmerinnen\* innerhalb der Gruppe während der Seminarzeit genauso wie in der informellen Pausenzeit zentral. Das Gefühl, nicht allein mit erlebter Gewalt zu sein, kann dabei helfen, eigene Gewalterfahrungen neu zu bewerten und sich für Grenzverletzungen in der Zukunft stärker zu sensibilisieren. Auch hier können inklusive Gruppen besonders stark von ihrer Heterogenität profitieren. So können Teilnehmerinnen\* ohne Behinderungen in ihrem Zutrauen in die eigene Wehrhaftigkeit gestärkt werden, indem sie erfahren, dass Teilnehmerinnen\* mit Behinderungen, die es trotz einer viel schwierigeren Ausgangslage (eigener körperlicher Einschränkungen *und* Abhängigkeit von Assistenz) dennoch schaffen, sich zu wehren. Umgekehrt können Teilnehmerinnen\* ohne Behinderungen zur Selbstwertstärkung von Frauen\* mit Behinderungen beitragen, indem sie ihnen Anerkennung für das Überwinden deutlich höherer Hürden geben, als sie selbst zu meistern haben.

### Auf gesellschaftliche Veränderung abzielend

Wie im vorangegangenen Absatz beschrieben versteht ESD Gewalt als gesellschaftliches und nicht als individuell psychologisches Problem. Auch wenn die Trainings sich dabei überwiegend mit konkreten Situationen interpersonaler Gewalt beschäftigen, so werden diese in einen größeren Zusammenhang von struktureller Gewalt gesehen. Es wird angestrebt, die Teilnehmerinnen\* in ihrem Recht auf Selbstbestimmung zu bestärken und dies über das Training hinaus in ihren Alltag und ihrem beruflichen und privaten Umfeld gegenüber zu vertreten. Idealerweise erzeugen die Teilnehmerinnen\* dadurch Veränderungsprozesse, indem ihr Umfeld auf ihre selbstbewussteren Verhaltensweisen anders, also zum Beispiel weniger grenzüberschreitend reagiert. Auch hier kommt dem Austausch der Teilnehmerinnen\* untereinander eine wichtige Bedeutung zu. Es ist nicht selten, dass nach Trainingsende Telefonnummern ausgetauscht werden und auf diese Weise neue, unterstützende Sozialkontakte angebahnt werden. Bezogen auf inklusive Kurse ist ein häufiges Resultat, dass Frauen\* ohne Behinderungen ihre Berührungängste und Vorteile gegenüber Menschen mit Behinderungen abbauen und damit ebenfalls Bewusstseinsprozesse angestoßen werden, die in Richtung eines inklusiveren Miteinanders führen. Umgekehrt erhalten Teilnehmerinnen\* mit Behinderung die Chance, soziale Kontakte außerhalb ihres häufig segregierten Lebensumfeldes machen zu können.

### Stärkend statt einschränkend

In ESD-Trainings werden Teilnehmerinnen\* als Expertinnen\* in eigener Sache verstanden. D.h., es werden ihnen Informationen, Übungen und Techniken angeboten. Die Entscheidung, was sie davon nutzen und was ihnen selbst entspricht, treffen die Teilnehmerinnen\* selbst. Entsprechend werden in WenDo-Trainings die Teilnehmerinnen\* zu Beginn des Trainings und fortlaufend dazu aufgefordert, ihre eigenen Wünsche und Fragen einzubringen, so dass sie möglichst viele für sie passende Lerninhalte aus dem Training mitnehmen können. Dies ist für Frauen\* und Mädchen\*, die häufig gewohnt sind, sich an den Bedürfnissen anderer zu ausrichten, zunächst oft nicht leicht. Expertin in eigener Sache zu sein, ist für Frauen\* und Mädchen\* mit Behinderungen ebenfalls von besonderer Bedeutung. Entmündigung und Infantilisierung begegnen ihnen in ihrem Leben von früh an sehr häufig in Form von überbehütenden Eltern, vermeintlich unfehlbaren Ärzten und Fachkräften der Behindertenhilfe, die im Geiste eines realen oder angenommenen Schutzauftrages handeln. Es ist für sie deshalb oft besonders schwer, ihrem eigenen Urteil zu trauen, Entscheidungen zu treffen und Verantwortung dafür zu übernehmen.

### Weitere Prinzipien von WenDo: Transparenz, Vertraulichkeit und Freiwilligkeit

Bei der Entwicklung von Qualitätskriterien für ESD-Kurse für Frauen\* und Mädchen\* mit Behinderungen hat die Autorin seinerzeit acht konzeptionelle Grundlagen entwickelt.<sup>16</sup> Fünf davon, nämlich Ressourcenorientierung, Orientierung an den Erfahrungen der Teilnehmerinnen, Ganzheitlichkeit, Parteilichkeit und Atmosphäre der Wertschätzung, decken sich im Wesentlichen mit den von Hollander vorgeschlagenen Kernelementen. Als weitere Grundlagen werden Transparenz, Vertraulichkeit und Freiwilligkeit genannt, auf die im Folgenden noch eingegangen wird, weil sie für Frauen\* und Mädchen\*, die in Einrichtungen der Behindertenhilfe leben und/oder arbeiten, eine besonders wichtige Rolle spielen.

Unter Transparenz wird hier ein demokratisches Verständnis von Leitung verstanden. Die Leitung regt dazu an, sich zu Beginn gemeinsam auf Regeln der Zusammenarbeit zu einigen, gibt einen Überblick über mögliche Inhalte und erläutert ihre Arbeitsweise. Sie lädt aktiv dazu ein, nachzufragen, wenn Inhalte oder Übungen nicht nachvollziehbar erscheinen und fordert in diesem Falle zu einem konstruktiven Dialog auf. Frauen\* und Mädchen\* mit Behinderungen, deren Alltag und ihre Sozialisation nicht selten durch Fremdbestimmung geprägt ist, finden im Kurs so ein wichtiges Lernfeld für Selbstbestimmung vor. Hieran schließt direkt das Freiwilligkeits-Prinzip an. Mindestens im Kontext von Erwachsenenbildung erscheint es als selbstverständlich, allerdings ist auch dies im Kontext von Einrichtungen der Behindertenhilfe, in denen strukturelle Bedingungen die Selbstbestimmung immer wieder einschränken, keineswegs der Fall. Das Freiwilligkeits-Prinzip hat deshalb im Training Signalcharakter und verweist damit gleichzeitig auf das zentrale Trainings-Ziel: Das Recht auf

---

<sup>16</sup> Degener et al. (2008) pp. 177-181.

Selbstbestimmung wird nur dann erlebbar, wenn die Teilnahme am Training selbst auf Freiwilligkeit beruht. Die sog. Ruhe-Ecke erinnert in einem WenDo-Training die Teilnehmerinnen\* deshalb stets an dieses Prinzip: Die Teilnehmerinnen\* können sich jeder Zeit und ohne Begründung oder vorherige Absprache an diesen durch Kissen und Decken einladend gestalteten Ort zurückziehen.

Vertraulichkeit ist dem therapeutisch-beraterischen Kontext entlehnt und wird als Prinzip zu Anfang des Kurses erläutert. Anders als Therapeut\*innen unterliegen WenDo-Trainerinnen\* keiner gesetzlichen Schweigepflicht. Dennoch sichern sie den Teilnehmerinnen\* zu, dass sie persönliche Informationen nicht bzw. nur nach vorheriger Absprache an Dritte weitergeben. Diese Vertraulichkeitsvereinbarung schafft einen geschützten Raum und ist besonders wichtig für Kurse, die innerhalb von Einrichtungen der Behindertenhilfe veranstaltet werden, da sie den Teilnehmerinnen\* so grundsätzlich die Möglichkeit bietet, sich über erlebte Gewalt innerhalb der Einrichtung mitzuteilen. Neben der Selbstverpflichtung der Trainerinnen\* zur Vertraulichkeit vereinbaren WenDo-Trainerinnen\* mit den Teilnehmerinnen\* auch untereinander vertraulich mit persönlichen Informationen umzugehen. Besonders für Kurse im institutionellen Rahmen, in denen sich die Teilnehmerinnen\* untereinander kennen, ist diese Regelung sehr wichtig.

### Traumasesensibilität

Ein weiteres Prinzip, das in den beschriebenen Qualitätsstandards und auch bei Hollander aus Sicht der Autorin in seiner Eigenständigkeit noch keine ausreichende Berücksichtigung gefunden hat, ist die Traumasensibilität. Auch dieses Prinzip stammt aus dem therapeutischen Kontext und grenzt in seiner Ausgestaltung die WenDo-Arbeit gleichzeitig von therapeutischen Angeboten ab. Schon aus rein statistischer Sicht muss in jedem Training davon ausgegangen werden, dass traumatisierte Teilnehmerinnen\* anwesend sind. Gleichzeitig birgt die Beschäftigung mit den Themen Grenzverletzungen und Gewalt immer das Risiko von Trauma-Auslösern. Um diese Gefahr möglichst gering zu halten, helfen die bereits oben beschriebenen Prinzipien der Transparenz und Freiwilligkeit, die den Teilnehmerinnen\* Orientierung und die Möglichkeit bieten, sich selbst zu regulieren. Darüber hinaus gehört es zur Verantwortung der Trainerinnen, den Teilnehmerinnen\* konkrete Distanzierungstechniken als präventives Mittel an die Hand zu geben und sie gleichzeitig so gut im Blick zu haben, dass sie Anzeichen von Reaktivierung von Traumata möglichst frühzeitig erkennen und idealerweise intervenieren können, um Retraumatisierungen zu vermeiden. Um dieser Verantwortung gerecht werden zu können, bedarf es einer fundierten Ausbildung, die Mechanismen von Traumata und den Umgang mit Traumafolgen thematisiert. Gleichzeitig ist es für die Trainerinnen\* (und die Teilnehmerinnen\*) wichtig, sich die Grenzen dessen, was ein Training leisten kann, zu vergegenwärtigen: WenDo ist klar keine Therapie. Deshalb wird als zentraler Bestandteil eines Kurses immer auf Hilfsangebote verwiesen und das Thema Vertrauenspersonen und Sich-Hilfholen eingegangen. Rollenspiele und andere Übungen, in denen reale Situationen simuliert werden, haben ein besonders hohes Risiko für Trauma-

Reaktualisierung. Schutzvorkehrungen sind hier deshalb besonders wichtig. Dem gegenüber zeigt sich, dass das Üben von Selbstverteidigungstechniken, und hier besonders isolierte und in Schlag- und Tretkissen ausgeführte Techniken, ein stabilisierendes und starke Emotionen wie Wut kanalisierendes Potenzial haben.

### **Die erste inklusive ESD-Trainerinnen-Ausbildung für Frauen\* mit Lernschwierigkeiten**

Während in bisherigen ESD-Trainerinnen-Ausbildungen in Deutschland vereinzelt Frauen\* mit körperlichen oder Sinnesbehinderungen ausgebildet wurden,<sup>17</sup> ist die Ausbildung von WenDo-Trainerinnen\* mit Lernschwierigkeiten ein (weltweites) Novum. Aufbauend auf die ESD-Qualitätsstandards, an deren wissenschaftlicher Entwicklung und Evaluation die Autorin wesentlich beteiligt war und die Frauen\* und Mädchen\* mit Lernschwierigkeiten erstmals explizit berücksichtigt haben,<sup>18</sup> hat die Autorin zusammen mit ihrem Team von September 2018 bis April 2021 eine inklusive WenDo-Trainerinnen-Ausbildung durchgeführt, die ebenfalls wissenschaftlich begleitet wurde. An der Ausbildung nahmen insgesamt 13 Frauen\* mit Lernschwierigkeiten (und zum Teil auch körperlichen und Sinnesbehinderungen) und 10 Frauen\* ohne Lernschwierigkeiten teil. Die Teilnehmerinnen\* kamen aus dem gesamten Bundesgebiet, mit Schwerpunkt NRW. 20 Frauen\* schlossen ihre Ausbildung ab.<sup>19</sup>

Die auf einen Zeitraum von 2,5 Jahren ausgelegte und berufsbegleitend angelegte Ausbildung umfasst insgesamt drei Ausbildungsmodule: Im ersten Modul stehen Selbsterfahrung, die eigenen Stärken und die Methoden der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung im Vordergrund. Im zweiten Modul geht es um die didaktische Vermittlung der Inhalte. Das dritte Modul begleitet die Teilnehmerinnen\* bei ihrem Übergang in die Praxis. In dieser Phase wird auch eine Vernetzung über die Ausbildung hinaus zur weiteren Qualitätssicherung angebahnt. Insgesamt umfasst die Ausbildung 280 Zeitstunden für die Teilnehmerinnen\* mit Lernschwierigkeiten und 200 Zeitstunden für die Teilnehmerinnen\* ohne Lernschwierigkeiten. Neben den Präsenzzeiten haben die Teilnehmerinnen\* zusätzliche Lernaufgaben in regionalen Kleingruppen zu bearbeiten sowie bei ESD-Kursen bei anderen Trainerinnen\* zu hospitieren.

Es zeigte sich im Verlauf der Ausbildung, dass sich das Lernen in der inklusiven Großgruppe als besonders günstig erwies und die ursprünglich für die Gruppe der Frauen\* mit Lernschwierigkeiten vorgesehenen zusätzlichen Lernzeiten immer mehr in den Hintergrund traten. Die inklusive Gruppenzusammensetzung erwies sich ebenfalls als günstig, um

---

<sup>17</sup> Die im Rolli sitzende niederländische ESD-Trainerin Lydia Zijdel hat seit den frühen 1990er Jahren viele ESD-Trainerinnen\* in Deutschland zum Thema ESD mit Behinderung fortgebildet.  
<https://www.lydiazijdelfoundation.com>

<sup>18</sup> Die Teilnahme von Frauen\* mit Lernschwierigkeiten an Selbstbehauptungstrainings wurde im Rahmen der Evaluation in inklusiven Settings außerhalb der Behindertenhilfe erfolgreich getestet, und es haben sich hier sehr positive Effekte für die Teilnehmerinnen\* mit und ohne Lernschwierigkeiten gezeigt. Vgl. Degener et al. (2008), pp. 302-309.

<sup>19</sup> Für einen Einblick in die Ausbildung eignen sich neben dem im Titel-Zitat erwähnten Kurzfilm zwei weitere Kurzfilme, die die Ausbildung vorstellen und Teilnehmerinnen\* zu Wort kommen lassen: frauen.stärken.frauen. Selbstbehauptung, Selbstverteidigung, Selbstwirksamkeit für Frauen mit und ohne Lernschwierigkeiten (2019) <https://youtu.be/TFnv3EpbcyU> und Wendo - der Weg der Frauen (2020) <https://youtu.be/vlJsH7xWH58>.

pandemie-bedingte Veränderung der Lernkontexte zu realisieren. So gelang es durch Bildung von inklusiven Lerntandems Fern- und Online-Settings technisch und organisatorisch so gut umzusetzen, dass die gesamte Ausbildungsgruppe partizipieren konnte.

## **Ausblick**

Der interessanteste Ansatzpunkt für weitere Forschung zu ESD-Ansätzen sind sicherlich Fragestellungen, die sich mit der Wirksamkeit von ESD beschäftigen. In diesem letzten Abschnitt wird der aktuelle Forschungsstand zur Wirksamkeit von ESD kurz zusammengefasst und Fragestellungen angerissen, die aus Sicht der Autorin von besonderem Interesse für die weitere Forschung zu inklusiven ESD-Angeboten sind.

### Aktueller Forschungsstand zur Wirksamkeit von ESD

Eine zentrale Rolle im WenDo spielt die Steigerung der Selbstwirksamkeit. Albert Bandura selbst, der das Konzept der Selbstwirksamkeit in den 1970er Jahren aus der sozial-kognitiven Handlungstheorie entwickelte, wendete es in einer empirischen Studie zusammen mit Elisabeth Ozer bereits in den 1990er Jahren auf Frauenselbstverteidigungskurse an und stellte hohe Effekte fest.<sup>20</sup> Diese wurden seitdem in einer ganzen Reihe von Studien bestätigt. So gibt Hollander einen umfassenden Überblick über den Forschungsstand im anglo-amerikanischen Sprachraum, während Kelly & Sharp-Jeffs zusätzlich den europäischen Raum beleuchten.<sup>21</sup> In ihrer Meta-Studie haben sie insgesamt 38 Studien zur Wirksamkeit von ESD ausgewertet. Wie auch die von Hollander betrachtete Forschung weisen hier mehrere Studien mit Follow up- und Kontrollgruppendesign eine signifikante Reduktion bezogen auf strafrechtlich relevante Formen von Gewalt, also (versuchte) Vergewaltigung und sexueller Nötigung, nach.<sup>22</sup> Darüber hinaus lassen sich aber auch andere Effekte nachweisen. So berichten Teilnehmerinnen\* nach ESD-Trainings über geringere Angst vor Gewalt und weniger Vermeidungsverhalten, weniger Selbstvorwürfe für zurückliegende Gewalterlebnisse und verringerte posttraumatische Belastungssymptome, ein gesteigertes Mitteilungsverhalten und positivere Einstellung zum eigenen Körper, sowie ein kritischeres Verständnis von Geschlechterkonstruktionen. Sie empfinden sich in ihrem Recht auf Selbstbestimmung und –Selbstverteidigung gestärkt und erleben sich als insgesamt durchsetzungsfähiger.<sup>23</sup>

Leider beziehen sich bislang die allermeisten Studien auf College-Studentinnen als Testpersonen.<sup>24</sup> Ein expliziter Wirksamkeitsnachweis für Frauen\* und Mädchen\* mit Behinderungen steht deshalb noch aus. Degener et al. hatten bereits den Nachweis erbracht,

---

<sup>20</sup> Ozer and Bandura (1990). Eine deutsche Adaption des Instrumentariums hat Sophie Sader in ihrer Bachelorarbeit an der Dt. Sporthochschule Köln entwickelt. Vgl. dazu Ewald (2019).

<sup>21</sup> Hollander (2019b), Kelly and Sharp-Jeffs (2016).

<sup>22</sup> Vgl. z.B. Senn et al. (2015).

<sup>23</sup> Hollander (2018b) pp. 6-8.

<sup>24</sup> Hollander (2018b) p. 8.

dass ESD-Trainings gelingen, wenn sie inklusiv angelegt werden, genauso wie der inklusive Ansatz der Pilot-Ausbildung der Autorin auf vielfältige positive Effekte hindeutet.<sup>25</sup> Nicht zuletzt wird es in diesem Zusammenhang wichtig sein, eine intersektionale Forschungsperspektive einzunehmen, die den vielfältigen Wechselwirkungen und Dimensionen, die ein inklusiver Ansatz mit sich bringt, Rechnung tragen kann. In den deutschsprachigen Disability Studies wird beispielsweise gerade Verletzlichkeit bzw. Verletzbarkeit als alternative Form von Subjektivität diskutiert, die als allgemein-menschliche Grunderfahrung eine ableistische Norm ersetzen könnte.<sup>26</sup> Dass die Verletzlichkeit von Körpern neben ihrer Behinderungs-Dimension eine zutiefst geschlechtliche Dimension enthält, ist Grundgedanke aller ESD. Interessant wäre hier weiter zu erkunden, ob die von den Teilnehmerinnen\* mit und ohne Behinderungen geteilte Erfahrung, dass weibliche Körper als verletzlich konstruiert werden, ihre Bereitschaft erhöht, sich auf einen gegenseitigen Austausch, d.h. auf neue, inklusive Erfahrungen einzulassen. In solcher Austausch berge dann das Potenzial, die Haltung zum eigenen bzw. als anders wahrgenommenen Körper emanzipatorisch zu verändern.

### Wirkmechanismen von ESD-Trainings

Nicht zuletzt steht eine systematische Forschung zu den Wirkmechanismen von ESD noch aus.<sup>27</sup> Und zwar sowohl zu der grundsätzlichen Frage, welche Elemente auf welche Weise wirken, als auch zu spezielleren Fragestellungen, die die Besonderheiten von ESD für Frauen\* und Mädchen\* mit unterschiedlichen Behinderungen betreffen. So wurde beispielsweise bereits in den 1990er Jahren mit dem sog. „palm paradigm“ nachgewiesen, dass die Aktivierung von Armbeugemuskeln in uns Gefühle von Annäherung erzeugt, während durch das Strecken der Arme (zum Beispiel beim Einnehmen der STOPP-Handhaltung als wichtigem körpersprachlichen Element in ESD-Training) Gefühle von Ablehnung entstehen.<sup>28</sup> Die Embodiment-Forschung kann hier sicherlich viele weitere Nachweise für die Effektivität von Körpersprachübungen in ESD-Trainings erbringen. In diesem Zusammenhang ließe sich die Frage vertiefen, welche Vorteile der Einbezug des Körpers grundsätzlich für Lernprozesse hat.<sup>29</sup> Das in den Kampfkünsten verankerte Lern-Prinzip des körperlichen Vormachens und Nachahmens, das in den strengeren Traditionen komplett ohne erklärende Worte stattfindet, wurde – neben leichter und einfacher Sprache - beispielsweise von der Autorin und ihrem Team in der Ausbildung genutzt, um Teilnehmerinnen\* mit Lernschwierigkeiten einen möglichst barrierearmen Zugang zur Vermittlung von Körpertechniken und -sprache sowie Rollenspielen zu ermöglichen. Aus Sicht der Autorin profitierten von der Aktivierung dieser

---

<sup>25</sup> Ergebnisse der Evaluation lagen zu Redaktionsschluss leider noch nicht veröffentlicht vor. Es wird deshalb im Folgenden nur auf einige interessante Punkte verwiesen.

<sup>26</sup> Vgl. Hirschberg & Valentin (2020) und Kaiser & Pfahl (2020).

<sup>27</sup> Hollander (2018) p.11.

<sup>28</sup> Cacioppo et al. (1993).

<sup>29</sup> Riskind & Gotay haben hier bereits schon 1982 interessante Experimente entwickelt, die in der aktuellen Embodiment-Forschung aufgegriffen und weiterentwickelt werden. Vgl. hierzu z.B. Storch & Tschacher (2014).

non-verbale Kommunikationskanäle die Teilnehmerinnen\* ohne Lernschwierigkeiten mindestens genauso.

### Wirksamkeit von ESD durch Trainerinnen\* mit Lernschwierigkeiten

Zentrales Ziel der Ausbildung war es, einen nachhaltigen und wirksamen Beitrag zur Prävention von Gewalt gegen Frauen\* und Mädchen\* mit Lernschwierigkeiten zu leisten. Als zukünftige WenDo-Trainerinnen\* nehmen die Frauen\* mit Lernschwierigkeiten nun eine wichtige Vorbildfunktion für Frauen\* und ganz besonders für Mädchen\* mit Lernschwierigkeiten und können möglicherweise als Türöffnerinnen\* den Zugang zum Hilfesystem für viktimisierte Teilnehmerinnen\* erleichtern. Hypothese ist hier: Erleben die Teilnehmerinnen\* eine Trainerin, die wie sie selbst Lernschwierigkeiten hat und sich trotzdem selbstbewusst darstellen und effektiv verteidigen kann, könnte diese Lernerfahrung überzeugender und nachhaltiger wirken, als wenn eine nicht-behinderte Trainerin vor ihnen steht. D.h. es könnten Potenziale aktiviert werden, zu denen die Teilnehmerin ohne Peer-Vorbild sonst schwerer Zugang fänden, wie z.B. ihre eigenen Fertigkeiten und Fähigkeiten in den Blick zu nehmen und sich selbst in Kompetenzrollen vorzustellen - eine zentrale Voraussetzung, diese anzustreben und tatsächlich zu einem späteren Zeitpunkt einzunehmen.<sup>30</sup> Nicht zuletzt geht von den Trainerinnen\* mit Lernschwierigkeiten eine wichtige gesellschaftliche Signalwirkung aus: Durch einen Kontakt auf Augenhöhe können Menschen ohne Behinderungen, die Trainerinnen\* als Expertinnen\* erleben, Vorurteile und Berührungängste abbauen und ihren Blick auf deren Kompetenzen richten. Mit dieser neu ausgebildeten Generation von Trainerinnen\* mit Lernschwierigkeiten besteht nun erstmals die Möglichkeit, auch solche zukünftigen Effekte systematisch zu untersuchen.

### **Literatur**

Cacioppo, John T., Priester, Joseph R. & Berntson, Gary G. (1993). Rudimentary determinants of attitudes, II: Arm reflexion and extension have different effects on attitudes. *Journal of Personality and Social Psychology* 65 (1), 5-17.

Dardis, Christina M., Sarah E. Ullman & Brecklin, Leanne R. (2018). "It's Worth the Fight!": Women Resisting Rape. In L. Orchowski & C. Gidycz (Eds.) (2018). *Sexual Assault Risk Reduction and Resistance Theory, Research, and Practice* (pp. 111-133). Academic Press. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-805389-8.00006-2>

Darley, John M. & Latane, Bibb (1968). Bystander intervention in emergencies: Diffusion of responsibility. *Journal of Personality and Social Psychology*. 8 (4): 377–383. [doi:10.1037/h0025589](https://doi.org/10.1037/h0025589). PMID 5645600.

Degener, Theresia, Kühnert, Sabine, Schneider, Rosa, Schwarzkopf, Manuela & Zinsmeister, Julia (2008). Projekt: SELBST. Stärkung des Selbstbewusstseins für behinderte Mädchen &

---

<sup>30</sup> Zur Bedeutung von Kompetenz-Rollen für Menschen mit Lernschwierigkeiten im Kontext von Inklusion vgl. z.B. Erhardt & Grüber (2011). Für eine kritische Beleuchtung des Peer-Ansatz und dem Konzept von Selbstbetroffenheit vgl. Homann & Bruhn (2020).

Frauen (§ 44 SGB IX). Studie im Auftrag des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.

<https://www.bmfsfj.de/blob/95286/45f05e705d771985e396307097176eea/selbstabschlussbericht-data.pdf>.

- Erhardt, Klaudia, & Grüber, Katrin (2011): Teilhabe von Menschen mit geistiger Behinderung am Leben in der Kommune. Lambertus-Verlag.
- Ewald, Alexander (2019). Frauenselbstverteidigungstraining und Steigerung der Selbstwirksamkeitserwartung: Ein fortführender Grundlagenartikel mit Blick auf entsprechende Studien. *Integrative Bewegungstherapie*. 2019(01), 170-250.  
<https://www.fpi-publikation.de/integrative-bewegungstherapie/>
- Gerstendörfer, Monika (2007). Der verlorene Kampf um die Wörter: Opferfeindliche Sprache bei sexualisierter Gewalt: Ein Plädoyer für eine angemessenere Sprachführung. Junfermannsche Verlagsbuchhandlung.
- Hermes, Gisela (2015) Mehrdimensionale Diskriminierung. In Theresia Degener & Elke Diehl (Eds.), *Handbuch Behindertenrechtskonvention: Teilhabe als Menschenrecht – Inklusion als gesellschaftliche Aufgabe* (pp. 252-268). Bundezentrale für politische Bildung.
- Hirschberg, Marianne, Valentin, Gesche (2020). Verletzbarkeit als menschliches Charakteristikum. In David Brehme, Petra Fuchs, Swantje Köbsell & Carla Wesselmann (Eds.), *Disability Studies im deutschsprachigen Raum: Zwischen Emanzipation und Vereinnahmung* (pp. 89-95). Beltz Juventa.
- Hollander, Jocelyn (2018a). Empowerment Self-Defense. In Lindsay M. Orchowski & Christine A. Gidycz (Eds.) (2018), *Sexual Assault Risk Reduction and Resistance. Theory, Research, and Practice* (pp. 221-244). Academic Press <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-805389-8.00011-6>
- Hollander, Jocelyn (2018b). Women's self-defense and sexual assault resistance: The state of the field. *Sociology Compass*. 2018/e12597. <https://doi.org/10.1111/soc4.12597>
- Homann, Jürgen, Bruhn, Lars (2020). Wer spricht denn da? Kritische Anmerkungen zum Konzept der Selbstbetroffenheit. ' . In David Brehme, Petra Fuchs, Swantje Köbsell & Carla Wesselmann (Eds.), *Disability Studies im deutschsprachigen Raum: Zwischen Emanzipation und Vereinnahmung* (pp. 82-88). Beltz Juventa.
- Kaiser, Mareice, Pfahl, Lisa (2020). Ableism und Verletzlichkeit. Überlegungen zur ‚Erfindung neuer Formen von Subjektivität In David Brehme, Petra Fuchs, Swantje Köbsell & Carla Wesselmann (Eds.), *Disability Studies im deutschsprachigen Raum: Zwischen Emanzipation und Vereinnahmung* (pp. 96-102). Beltz Juventa.
- Kelly, L. & Sharp-Jeffs, N. (2016). Knowledge and Know-how: the Role of Self-defence in the Prevention of Violence against Women. Study of Directorate General for Internal Policies – Policy Department c: Citizens' Rights and Constitutional Affairs – Women's Rights Gender Equality.  
[http://www.europarl.europa.eu/thinktank/en/document.html?reference=IPOL\\_STU\(2016\)571385](http://www.europarl.europa.eu/thinktank/en/document.html?reference=IPOL_STU(2016)571385)
- Ozer, Elizabeth M. & Bandura, Albert (1990). Mechanisms governing empowerment effects: A self-efficacy analysis. *Journal of Personality and Social Psychology*, 58(3), 472–486.

- Riskind, John H. & Gotay, Carolyn C. (1982). Physical posture: Could it have regulatory or feedback effects on motivation and emotion?. *Motiv Emot* 6, 273–298.  
<https://doi.org/10.1007/BF00992249>
- Schröttle, Monika & Müller, Ursula (2004). Lebenssituation, Sicherheit und Gesundheit von Frauen in Deutschland: Eine repräsentative Untersuchung zu Gewalt gegen Frauen in Deutschland. <http://www.bmfsfj.de/BMFSFJ/Service/publikationen,did=20560.html>
- Schröttle, Monika, Hornberg, Claudia, Glammeier, Sandra, Sellach, Brigitte, Kavemann, Barbara, Puhe, Henry & Zinsmeister, Julia (2012). Lebenssituation und Belastungen von Frauen mit Behinderungen und Beeinträchtigungen in Deutschland. Kurzfassung.  
<https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/publikationen/lebenssituation-und-belastungen-von-frauen-mit-beeintraechtigungen-und-behinderungen-in-deutschland/80576?view=DEFAULT>
- Senn, Charlene Y., Eliasziw, Misha, Barata, Paula C., Thurston, Wilfreda E., Newby-Clark, Ian R., Radtke, H. Lorraine & Hobden, Karen L. (2015). Efficacy of a Sexual Assault Resistance Program for University Women. *New England Journal of Medicine* 372(24): 2326-35.
- Storch, Maja Tschacher, Wolfgang (2014). Embodied communication: Kommunikation beginnt im Körper, nicht im Kopf. Huber.
- Tran Thi, H. Phuong (2020, September 26). „Ich habe zwar eine Behinderung, aber ich bin nicht schwach“: Melina will Frauen Selbstverteidigung lehren. Folge 7 der Videoreihe "Ungehindert". Spiegel Panorama. <https://www.spiegel.de/panorama/gewalt-gegen-frauen-mit-behinderung-melina-will-frauen-selbstverteidigung-lehren-a-7dc38b5c-5a47-4e8b-bcc8-8c6a5ab3731d>
- Zinsmeister, Julia (2003). Werden behinderte Frauen durch das Sexualstrafrecht diskriminiert? — Eine Einführung in die gegenwärtige Reformdiskussion. In Julia Zinsmeister (Ed.), *Sexuelle Gewalt gegen behinderte Menschen und das Recht: Gewaltprävention und Opferschutz zwischen Behindertenhilfe und Strafjustiz* Dokumentation des Potsdamer Rechtssymposiums (pp.23-26). Springer.