

## Selbstbehauptung heißt, die eigene Stimme zu finden – und wenn diese sich in Gebärdensprache erhebt, ist sie genauso kraftvoll

VON SCHNEIDER, ROSA, LISSECK, ESTHER, FRIES, SABINE

**In der Zeit von 2021 bis 2024 wurden in Dortmund erstmals elf taube, eine schwerhörige und eine hörende Frau von hörenden Ausbilderinnen zu WenDo-Trainerinnen ausgebildet. Die Entwicklung, die Inhalte und der Verlauf des Projektes werden im folgenden Beitrag dargestellt. Aus Sicht der hörenden Ausbilderinnen und einer tauben Teilnehmerin, die gleichzeitig Gewaltschutzexpertin ist, werden Herausforderungen beschrieben und die Wirksamkeit von WenDo als Präventionskonzept für taube Frauen aufgezeigt.**

### Einleitung

Taube Frauen sind zwei- bis dreimal häufiger von Gewalt betroffen als der weibliche Bevölkerungsdurchschnitt. Das haben Schröttle et al. (2013) in ihrer Studie *Lebenssituation und Belastungen von Frauen mit Behinderungen und Beeinträchtigungen in Deutschland* eindrücklich belegt. Die Ursachen für die hohe Betroffenheit sind multifaktoriell, weshalb insgesamt an vielen Stellen Handlungsbedarf besteht, um Gewalt gegen taube Frauen und Mädchen zu bekämpfen. Der Prävention kommt bei der Bekämpfung von Gewalt und bei der Unterstützung Betroffener eine wichtige Bedeutung zu. Bisher sind präventive Angebote, welche sich gezielt an taube Frauen und Mädchen richten, jedoch nicht oder nur selten verfügbar (s. bspw. Lohe 1998; Pannen & Eilers 2000). Im hörenden Kontext haben sich WenDo-Kurse seit Jahrzehnten als wirksames Präventionskonzept erwiesen.

### Begriffsklärung

WenDo ist feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen (für einen Überblick über WenDo s. Schneider 2025). Der Name WenDo ist eine Wortschöpfung: „Do“ steht für japanisch „der Weg“. Das vorangestellte „Wen“ steht als Abkürzung für das englische Wort „women“. „WenDo“ bedeutet also „Weg der Frauen“. WenDo ist kein Kampfsport, sondern ein Empowerment- und Gewaltpräventionskonzept für Frauen und Mädchen. Es unterstützt Frauen und Mädchen, sich ihrer Rechte auf Integrität und Selbstbestimmung (noch) bewusster zu werden. Es geht darum, der eigenen Wahrnehmung zu trauen und so Grenzverletzungen möglichst frühzeitig zu erkennen und zu stoppen – durch klare Gebärden und klare Körpersprache. Es geht auch darum, die eigenen 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 und Gesprächsrunden, in denen die Teilnehmerinnen Gelegenheit haben, sich untereinander auszutauschen und die gelernten Inhalte zu reflektieren.<sup>[1]</sup>

### Wie ist WenDo entstanden?

WenDo entstand, nachdem 1964 Kitty Genovese in New York vergewaltigt und ermordet wurde, ohne dass Zeug\*innen eingegriffen hätten. Das kanadische Ehepaar Ann und Ned Paige erfuhr von dieser in der Öffentlichkeit breit diskutierten schrecklichen Tat und entwickelte daraufhin ein

Selbstverteidigungskonzept für Frauen, basierend auf Techniken aus Karate und Jiu-Jitsu. Feministische Aktivistinnen griffen das Konzept auf und führten den Peer-Gedanken ein, bei dem Frauen anderen Frauen die Techniken beibringen. Ab 1976 verbreitete sich WenDo in Europa und die erste Ausbildung für Trainerinnen in Deutschland startete 1979. WenDo setzt auf Ressourcenorientierung, also auf die individuellen Stärken jeder Frau. Seit den 1990er-Jahren gibt es inklusiv gestaltete Kurse und Ausbildungen für Frauen mit Behinderungen, seit 2021 erstmals für taube Frauen (Schneider 2025).<sup>[2]</sup>

## **Das Projekt „frauen\*stärken\*frauen-dgs“**

### **Vorgeschichte**

Die Idee zu dem Projekt hatte Esther Lißbeck, Mitarbeiterin des Zentrums für inklusive Bildung und Beratung (ZiBB), die dann auch die Initiative ergriff. Durch ihren familiären Hintergrund und ihre fast 30-jährige Zusammenarbeit mit tauben Menschen hat sie sich mit vielen Themen und Barrieren tauber Menschen auseinandergesetzt sowie verschiedene Projekte initiiert und begleitet. Das Thema „Gewaltschutz für taube Frauen“ entwickelte sich über die Jahre zu ihrem Arbeitsschwerpunkt und Esther Lißbeck bildete sich unter anderem zur WenDo-Trainerin weiter. Ihre ebenfalls hörende Kollegin Dr.in Rosa Schneider – eine erfahrene WenDo-Trainerin für Mädchen und Frauen mit Beeinträchtigungen, die bereits mehrere Multiplikatorinnen-Qualifizierungen und WenDo-Ausbildungen geleitet hat, war von der Idee, taube Frauen zu WenDo-Trainerinnen auszubilden, begeistert. Unter der Leitung von Rosa Schneider wurde die Idee schließlich gemeinsam von beiden umgesetzt. Als taube Expertin und Unterstützerin stand dem Projektteam Prof.in Dr.in Sabine Fries zur Seite und hat schließlich sogar an der Ausbildung selbst teilgenommen.



*Esther Lißbeck und Rosa Schneider*

### **Rahmen und Inhalte der Weiterbildung**

Die Weiterbildung startete im Dezember 2021 zunächst wegen Corona noch online und konnte im Mai 2022 endlich in Präsenz weitergeführt werden. Sie umfasste zehn Wochenenden von Freitag bis Sonntag (insgesamt 226 Unterrichtseinheiten (UE)). Weiterbildungsort war Dortmund, da sich dort der Sitz des gemeinnützigen Vereins ZiBB befindet und Dortmund aus allen Regionen gut erreichbar ist.

Die Weiterbildung bestand aus den drei Modulen „Basis“, „Didaktik“ und „Praxis“.

Im „Basis“-Modul ging es zunächst darum, dass die Teilnehmerinnen und Ausbilderinnen sich kennenlernen und zu einer Gruppe zusammenwachsen, deren Mitglieder sich gegenseitig vertrauen. Im Mittelpunkt stand hier, WenDo als Methode kennenzulernen sowie Gelegenheit zur Selbsterfahrung zu erhalten. Die Teilnehmerinnen wurden unter anderem dazu eingeladen, eigene Themen in Rollenspielen zu bearbeiten.

Im „Didaktik“-Modul lernten die Teilnehmerinnen weitere Übungen und Spiele kennen. Es ging bei diesem Modul darum, sich damit auseinanderzusetzen, wie Übungen eingeführt, angeleitet und in einer Gruppe reflektiert werden können und welche Zielsetzungen sie verfolgen:



- Woran merke ich, dass ich mich in einer Situation nicht wohl fühle?
- Wie gelingt es mir, meiner eigenen Wahrnehmung zu trauen und sie ernst zu nehmen?
- Wie kann Körpersprache bewusst eingesetzt werden, um sich abzugrenzen und deutlich Nein zu sagen?
- Welche Techniken zur Selbstverteidigung gibt es für gefährliche Situationen?
- Welche Schwachstellen einer angreifenden Person kann ich mir dabei zunutze machen?
- Wie gelingt es mir, Zugang zu meiner inneren Entschlossenheit zu finden?

Auch Entspannungsübungen wurden vermittelt. Das Motto war hier: Je genauer ich weiß, was mir guttut, desto schneller merke ich auch, wenn etwas nicht gut für mich ist.

Nicht zuletzt ist das Rollenspiel ein zentrales Element im WenDo und zieht sich durch alle Module. Es bietet die Gelegenheit, neue Handlungsoptionen und Lösungswege für schwierige Situationen konkret zu erleben.

Im „Praxis“-Modul standen praktische Erfahrungen im Mittelpunkt: Die Teilnehmerinnen entwickelten ihre eigenen Konzepte, leiteten eine Übungseinheit innerhalb der Gruppe an und organisierten erste eigene Schnupperkurse, die sie dann auch durchführten und im Anschluss gemeinsam mit der Gruppe reflektierten. Über die gesamte Kursdauer erarbeitete und präsentierte jede Teilnehmerin einen kleinen theoretischen Input zu Themen wie z.B. „Sexting“, „K.O.-Tropfen“ oder „Bodyshaming“.

Im Mai 2024 war es dann endlich so weit und allen 13 Teilnehmerinnen wurde feierlich ihr Zertifikat überreicht.



## Evaluation

Da es sich um die erste WenDo-Weiterbildung für taube Frauen handelte, erachteten die Projektleiterinnen eine Evaluation als sehr wichtig und beantragten deshalb finanzielle Mittel bei Aktion Mensch. Leider wurden diese nicht bewilligt, sodass für die Evaluation zunächst kein Budget zur Verfügung stand. Durch das Einwerben von Spendengeldern konnte jedoch zumindest ein kleines Budget für eine Evaluation bereitgestellt werden. Eine taube Interviewerin führte mit den Teilnehmerinnen leitfadengestützte Interviews in DGS durch. Trotz vieler Bemühungen konnte jedoch keine taube Auswerterin gefunden werden. Um die wertvollen Daten dennoch auswerten zu können, entschieden die Projektleiterinnen in Absprache mit der Gruppe, eine hörende, gebärdensprachkompetente Forscherin, die schon lange in dem Feld arbeitet, zu beauftragen. Sie wertete die Daten aus und besprach die Ergebnisse mit der Gruppe. Die Ergebnisse wurden schriftlich und in DGS auf der ZiBB-Homepage veröffentlicht (<https://www.zibb-beratung.de>).

## **Wie wurde mit bestehenden Herausforderungen umgegangen – aus Sicht der hörenden Ausbilderinnen**

### **Herausforderung: Interessentinnen für die Weiterbildung finden**

Eine erste sehr hohe Hürde stellte die Gewinnung von Teilnehmerinnen für die Weiterbildung dar. Es war uns schon aus vorheriger Gewaltschutzarbeit bekannt, dass das Thema „Gewalt“ eher abschreckt als einlädt. Über Gewalt zu sprechen, unterliegt einem generellen gesellschaftlichen Tabu. Sich über Gewalt innerhalb der Taubencommunity auszutauschen, ist noch deutlich schwieriger, denn die Taubencommunity ist klein, eng vernetzt und als Sozialraum für taube Frauen alternativlos. Es ist deshalb mit einem Risiko verbunden, sich mit einem so heiklen Thema wie Gewalt zu beschäftigen. Gleichzeitig war uns bewusst, dass WenDo als Konzept in der Taubencommunity noch sehr wenig bekannt ist. Wir sind also davon ausgegangen, dass es eher wenige taube Frauen gibt, die schon wussten, was WenDo ist, oder sogar schon einen WenDo-Kurs gemacht hatten. Sich ohne WenDo-Vorerfahrungen dann direkt für eine zweijährige Weiterbildung anzumelden, bedeutete also einen sehr großen Schritt. Nicht zuletzt waren wir als hörende Ausbilderinnen in der Taubencommunity noch nicht bekannt und genossen deshalb noch keinen Vertrauensvorschuss.

Um diese vielfältigen Hürden zu überwinden, half es uns besonders, taube Fürsprecherinnen zu finden, die unser Vorhaben unterstützten und in der Taubencommunity dafür warben. Ganz besonders war dabei Sabine Fries als Gewaltschutzexpertin von Bedeutung, die ein DGS-Video zum Projekt erstellte und damit eine persönliche Empfehlung aussprach. Aber auch eine weitere taube Unterstützerin, Simone Lönne, warb auf Social Media für unsere Idee. Beide waren so überzeugt von der Projektidee, dass sie auch selbst an der Weiterbildung teilnahmen.

Ein weiteres wichtiges Instrument war die Durchführung von Online-Info-Abenden: Hier hatten die Interessentinnen Gelegenheit, uns als Ausbilderinnen und WenDo als Konzept kennenzulernen. Die Info-Abende waren dabei interaktiv gestaltet, d.h. die Interessentinnen konnten einzelne WenDo-Übungen praktisch ausprobieren. Anschließend hatten sie Gelegenheit, Fragen zur Weiterbildung zu stellen. Aufgrund des persönlichen Kontaktes konnten die Interessentinnen sich so ein etwas besseres Bild davon machen, was und wer sie in der Weiterbildung erwarten würde.

Darüber hinaus benötigten wir vor allem Zeit, damit sich die Information in der Community verbreiten konnte. Dies war nicht zuletzt aufgrund einer weiteren Corona-Welle mit Lockdown eine besondere Herausforderung und hat letztlich nur geklappt, weil wir bereits vor Projektbeginn mit der Werbung für das Projekt begonnen hatten.

Da bis zum Start der Weiterbildung nicht alle Plätze an taube Teilnehmerinnen vergeben waren, haben wir die Möglichkeit geprüft, die Anfragen einer schwerhörigen sowie einer hörenden Person mit Gebärdensprachenkenntnissen zu berücksichtigen. Grundsätzlich hatten taube Teilnehmerinnen Vorrang, insbesondere da die Unterrichtssprache DGS (gedolmetscht in beide Richtungen) war und die Inhalte primär für taube Teilnehmerinnen ausgelegt waren.

Wir stimmten die Entscheidung mit der Gruppe ab, da ein inklusives und transparentes Vorgehen für uns sehr wichtig war. Beide interessierte Teilnehmerinnen konnten erfolgreich in die Gruppe integriert werden, da sie über ausreichende Grundkenntnisse in DGS verfügten, um mit den tauben Teilnehmerinnen kommunizieren zu können.

Dennoch zeigte sich ein gewisses Ungleichgewicht zugunsten der hörenden und der schwerhörigen Teilnehmerin. Durch ihre Möglichkeit, die Ausbilderin informell und direkt – also ohne Einsatz der Dolmetscherin – anzusprechen, hatten sie – trotz der primären Nutzung der DGS im Unterricht – einen gewissen Vorteil gegenüber den tauben Teilnehmerinnen. Dies unterstreicht die Herausforderung, innerhalb gemischter Gruppen gleichermaßen Zugänglichkeit und Chancengleichheit sicherzustellen, selbst wenn die Hauptunterrichtssprache DGS ist.

### **Herausforderung: WenDo-Methoden und -Inhalte für taube Frauen anpassen**

Obwohl – oder besser – weil wir uns bereits vorher mit WenDo im tauben Kontext beschäftigt hatten, war uns klar, dass wir als hörende Ausbilderinnen nicht bereits vorab eine angemessene Anpassung der WenDo-Methoden vornehmen können. Wir gingen mit dieser Tatsache deshalb von Anfang an transparent

um und luden die tauben Teilnehmerinnen dazu ein, sich die Expertise mit uns zu teilen: Während wir die Expertise für das WenDo-Konzept mitbrachten, forderten wir die Teilnehmerinnen dazu auf, ihre taube Expertise aktiv einzubringen und Inhalte und Methoden – wo nötig – für den tauben Kontext anzupassen.

Es werden im Folgenden drei Beispiele genannt, die die Notwendigkeit von Anpassungen verdeutlichen (s. Degener et al. 2008):

### 1. Laute Stimme

Im WenDo kommt dem Einsatz der lauten Stimme und entsprechenden Übungen zum Lautsein eine besondere Bedeutung zu. Denn aus hörender Perspektive gibt es mehrere Aspekte, die den lauten Einsatz der Stimme in grenzverletzenden Situationen Bedeutung verleihen:

1.

1.

- Ich kann so die Aufmerksamkeit anderer, nicht beteiligter Personen erregen,
- für die angreifende Person steigt dadurch das Risiko, dass andere Personen eingreifen und – nicht zuletzt –
- ich verstärke meine eigene körperliche Kraft (Hintergrund des Kampfschreis in verschiedenen Kampfkünsten) und
- beuge einem Erstarren und Nicht-Handeln durch Panik vor, weil meine Atmung im Fluss bleibt.

Während der dritte und vierte Punkt auch für taube Personen von hoher Wichtigkeit sind, stellt sich die Umsetzung des ersten und zweiten Punktes als schwieriger dar. So bedeutet das Erregen von Aufmerksamkeit nicht unbedingt, dass nicht beteiligte hörende Personen dann auch eingreifen, da eine Kommunikation und Klärung der Situation schwierig ist und eventuell nicht gelingt. Hilfe zu bekommen bzw. aktiv zu holen ist für eine taube Person in einer hörenden Welt grundsätzlich massiv erschwert bis unmöglich. Tauben Menschen keine Hilfe zu leisten, gilt leider nicht nur für hörende Passant\*innen, sondern auch noch überwiegend für Polizei und Anlaufstellen.

Dem Üben der lauten Stimme stehen darüber hinaus vielfältige Audismus-Erfahrungen entgegen: So war (und ist) eine lautsprachliche Erziehung häufig mit traumatischem Zwang und Grenzverletzungen verbunden. Übungen zum Einsatz der Stimme im WenDo-Kontext, ganz besonders, wenn sie von einer hörenden Ausbilderin angeleitet werden, können von tauben Teilnehmerinnen deshalb schnell als Aufforderung zur Anpassung an die Standards Hörender erlebt werden und Widerstand erzeugen. Hier lässt sich zukünftig hoffentlich vor allem durch taube Trainerinnen Abhilfe schaffen: Sie können überzeugender darlegen, welche Vorteile der Einsatz einer lauten Stimme hat, ohne dabei in den Verdacht zu geraten, audistische Positionen zu vertreten.

1.

### 2. Rollenspiele

Rollenspiele sind im WenDo eine zentrale Methode. Teilnehmerinnen können mit ihrer Hilfe eigene Probleme teilen und Handlungsmöglichkeiten ausprobieren, die ihnen dabei helfen, sich selbstwirksam und stark zu fühlen. Stärker als ein bloßes Gespräch über die Situation eröffnet das Spielen einer Situation emotionale und körpersprachliche Dimensionen, die für die Lösung des Problems genutzt werden können. Gleichzeitig sorgt die Tatsache, dass die Lösung des Problems nicht nur vorgestellt, sondern *erfahren* wird, dafür, dass sich die Selbstwirksamkeit stärker im Erleben und Erinnern verankert.

Die Umsetzung von Rollenspielen wurde zwar durch den Dolmetschprozess erschwert, doch gelang sie dennoch erstaunlich gut. Dies ist sicherlich zu großen Teilen das Verdienst der sehr engagierten und feinfühligsten Dolmetscherinnen, die die Rollenspiele immer zu zweit dolmetschten. Es ist vermutlich aber auch der Methode selbst geschuldet, bei der die Kommunikation über Sprache nur ein Element von mehreren anderen ist: Körpersprache, interaktives Handeln und emotionale Beteiligung bieten hier die Chance, mehrdimensional miteinander zu kommunizieren. Im Laufe der Weiterbildung vertieften sich so die im Rollenspiel behandelten Themen zunehmend und es entstand ein Raum für Austausch über sehr persönliche und häufig schmerzhaft-traumatische Erfahrungen. Durch die klare Ausrichtung der



Rollenspiele an einer Lösungsorientierung konnten gleichzeitig Selbstwirksamkeits- und Empowerment-Erfahrungen gemacht und so für persönliches Wachstum genutzt werden. Die tauben Teilnehmerinnen sammelten während der Weiterbildung eine Reihe von für taube Frauen (und Mädchen) typischen Situationen, die nun in DGS-WenDo-Kursen genutzt werden können.



*Rollenspiel*

### **3. Meditationen**

Meditationen spielen im WenDo ebenfalls eine wichtige Rolle: Es geht darum, sich selbst, die eigenen Körperempfindungen, Emotionen, Bedürfnisse und Gedanken wahrzunehmen, indem man sie mit innerer Distanz beobachtet. Um sich auf diese innere Reise zu begeben, können Hörende die Augen schließen, den Blick nach innen richten und gleichzeitig auf die Worte einer anleitenden Person hören. Für taube Menschen ist dies nicht möglich.

Für die Umsetzung von Meditationen für die tauben Teilnehmerinnen holten wir uns externe Expertise, indem wir Betty Schätzchen als Referentin zu einem Online-Abend einluden. Sie leitete dabei von ihr entwickelte und für taube Menschen angepasste Meditationsübungen praktisch an und gab den angehenden Trainerinnen anschließend Gelegenheit, sich über deren Aufbau und Gestaltung auszutauschen.

Ein klar strukturierter Ablauf sowie Visualisierungen – bspw. „Stell dir vor, du tauchst von der Oberfläche eines Sees hinab bis zum Grund“ – spielten hier eine besonders wichtige Rolle, um eine Wahrnehmungsreise in das Innere gut begleiten zu können.



*Meditation*

## **Herausforderung: Rahmenbedingungen der Weiterbildung anpassen**

Auch die Rahmenbedingungen der Weiterbildung selbst benötigten eine Anpassung an die Bedürfnisse der Teilnehmerinnen. Die gefundenen Lösungen erwiesen sich dabei als Bereicherung für unsere Weiterbildungsmethoden, unabhängig von der Zielgruppe. Wir geben zwei Beispiele:

### **1. Hospitationen**

In einer WenDo-Weiterbildung sind Hospitationen fester Bestandteil der Qualifizierung: Über die Präsenztermine der Weiterbildung hinaus haben die Teilnehmerinnen die Aufgabe, bei WenDo-Kursen teilnehmend zu beobachten und über ihre Erfahrungen zu reflektieren. Sie erleben so ein Stück Praxis, bevor sie selber beginnen, Kurse anzubieten. Für die angehenden tauben Trainerinnen waren Hospitationen leider keine umsetzbare Option, weil WenDo-Kurse in Gebärdensprache kaum angeboten werden und es nicht finanzierbar gewesen wäre, lautsprachliche WenDo-Kurse in DGS zu dolmetschen. Wir suchten deshalb nach einer alternativen Lösung: Die angehenden Trainerinnen erhielten am Ende der Weiterbildung die Aufgabe, selbst einen WenDo-Kurs von ca. zwei bis sechs Stunden zu organisieren und durchzuführen. Wir waren uns bewusst, dass dies eine hohe Anforderung an die Teilnehmerinnen darstellte. Deshalb bereiteten wir diesen Teil der Qualifizierung gut vor, indem wir frühzeitig dabei begleiteten, Kontakte zu Kooperationspartner\*innen aufzubauen und eventuell auftretende Schwierigkeiten auszuräumen. Erfreulicherweise gelang es allen Teilnehmerinnen, einen eigenen WenDo-Kurs durchzuführen. Gleichzeitig entstand im Prozess der Vorbereitung eine hohe Solidarität der Teilnehmerinnen untereinander, indem sie sich gegenseitig Mut machten und Kontakte vermittelten. Durch die Notwendigkeit, selbst initiativ werden zu müssen, erreichten die Teilnehmerinnen auf diese Weise einen sehr intensiven Zugang zur Praxis und der dabei nötigen organisatorischen Hintergrundarbeit, den sie durch Hospitationen so nicht erlangt hätten. Statt einer ‚Notlösung‘ bescherte uns die gefundene Alternative also eine Methode für den Praxiseinstieg, die wir nun auch für angehende hörende Trainer\*innen nutzen wollen.

### **2. Dokumentation der Lerninhalte**

Eine ähnliche Erfahrung machten wir bei der Dokumentation der Lerninhalte. Die Teilnehmerinnen hatten als Teil ihrer Qualifizierung die Aufgabe, erlernte Methoden und Übungen zu beschreiben. Dies konnte sowohl in Schriftsprache als auch in Form eines Gebärdens-Videos erfolgen, die auf einer digitalen Lernplattform gesammelt wurden. Um Übungen besser wiedererkennen zu können, wurde der Vorschlag einer Teilnehmerin aufgegriffen, jede Übung mit einem Foto zu visualisieren. Die alphabetisch nach Titeln geordnete Sammlung der Übungsfotos diente anschließend als Glossar, um sich innerhalb der Vielzahl an Übungen orientieren zu können. Diese Form der Visualisierung ist ebenfalls eine Lösung, die wir jetzt auch für hörende Teilnehmerinnen nutzen, weil sie die Erinnerung stark unterstützt.

## **Herausforderung: Sprachmittlung zwischen Ausbilderinnen und Teilnehmerinnen**

Da eine von uns Ausbilderinnen nur über eine geringe Gebärdensprachkompetenz verfügt, war es zwingend notwendig, durchweg mit Gebärdensprachdolmetscherinnen zu arbeiten. Dies brachte viele Herausforderungen mit sich, von denen einige Aspekte hier kurz angerissen und weiter unten aus der Sicht einer tauben Teilnehmerin noch detaillierter beleuchtet werden.





*Gebärdensprachdolmetscherinnen mit Rosa Schneider*

### **1. Kontakt zur Gruppe und zu jeder einzelnen Teilnehmerin**

Neben der reinen Vermittlung von Methoden und Inhalten steht bei einer WenDo-Weiterbildung auch die individuelle persönliche Entwicklung der Teilnehmerinnen sowie die Entstehung eines Gruppengefühls im Mittelpunkt. Aufgabe der Ausbilderinnen ist es deshalb auch, diese individuellen Prozesse und die Gruppenprozesse eng zu begleiten. Dazu gehört, einen persönlichen Kontakt zu jeder einzelnen Teilnehmerin aufzubauen sowie Entwicklungen und Stimmungen innerhalb der Gruppe wahr- und ernst zu nehmen. Ein wichtiges Instrument für den Aufbau einer persönlichen Beziehung sind dabei informelle und individuelle Gespräche in Pausen und Randzeiten. Die eine Ausbilderin, der diese Gespräche nur mit Verdolmetschung zur Verfügung standen – wodurch diese sofort den spontanen Charakter verloren –, war hier klar im Nachteil. Wir versuchten, dieses Handicap auszugleichen, indem die andere gebärdensprachkompetente Ausbilderin vor allem diese Rolle übernahm und immer wieder das direkte Gespräch mit Teilnehmerinnen suchte. Im nachbereitenden Austausch der Ausbilderinnen untereinander konnte so zumindest ein Teil der atmosphärischen und individuellen Schwingungen und Themen kommuniziert werden. Diese ‚Arbeitsteilung‘ galt auch für den Umgang mit Missverständnissen bei der Verdolmetschung: Die gebärdensprachkompetente Ausbilderin (sowie eine der beiden Dolmetscherinnen und einige Teilnehmerinnen mit Resthörvermögen) konnte hier immer mal wieder dabei helfen, wenn der Kontext einer Aussage falsch erfasst worden war, und auf Feinheiten und Nuancen hinweisen, die der Ausbilderin mit minimaler Gebärdensprachkompetenz sonst komplett verborgen geblieben wären.

### **2. Zeitmanagement**

Eine Schwierigkeit war, dass durch die Planung der Weiterbildung ein Zeitkontingent vorgegeben war, das von den Ausbilderinnen und der Gruppe als zu gering empfunden wurde. Dies hatte zum einen mit dem durch Sprachmittlung entstandenen zeitlichen Mehraufwand zu tun, der weiter unten noch genauer beschrieben wird. Zum anderen wurde von den Ausbilderinnen bei der Planung der Weiterbildung der Bedarf an persönlichem Austausch unterschätzt. Der von den Ausbilderinnen als geschützter Raum gestaltete Austausch in der Weiterbildungsgruppe bot den Teilnehmerinnen einen Ort, um sich über persönliche und zunehmend tiefergehende Themen auszutauschen. Diese Prozesse zu begleiten und immer wieder auch zeitlich begrenzen zu müssen, um auch dem Qualifizierungsauftrag durch die Vermittlung von Inhalten und Methoden gerecht zu werden, stellte eine sehr große Herausforderung sowohl für die Ausbilderinnen als auch im gleichen Maße für die Teilnehmerinnen dar. Hier zeigte sich deutlich, dass es dringend mehr geschützte und professionell begleitete Kontexte braucht, in denen Raum für Selbsterfahrung und persönliches Wachstum gegeben wird. Genau solche Räume stellen WenDo-Kurse dar.



## **Wie wurde mit bestehenden Herausforderungen umgegangen – aus Sicht einer tauben Teilnehmerin und Gewaltschutzexpertin**

### **Herausforderung: Kommunikation zwischen Hörenden und Tauben**

Die Ausbildung von elf tauben Frauen zur WenDo-Trainerin stellte ein Novum dar, insbesondere, weil der Unterricht der zwei hörenden WenDo-Ausbilderinnen in der deutschen Lautsprache durchgeführt und durch Dolmetscherinnen in die Deutsche Gebärdensprache (DGS) übersetzt wurde. Demzufolge kommunizierten die Ausbilderinnen und Teilnehmerinnen während des Unterrichts indirekt miteinander. Die beiden Dolmetscherinnen spielten eine Schlüsselrolle dabei, nicht nur die Sprache zu verdolmetschen, sondern auch die emotionale und kulturelle Bedeutung der Inhalte zu übertragen.

Im Folgenden werden einige der zentralen kommunikativen Herausforderungen näher beschrieben.

#### *Verzögerungen und Verluste bei der Kommunikation*

Die Ausbilderinnen erklärten die Kursinhalte durchgehend in gesprochener Sprache. Diese Inhalte wurden anschließend von den beiden Gebärdensprachdolmetscherinnen, die für die gesamte Zeit der Ausbildung zur Verfügung standen, übersetzt. Hierdurch kam es zwangsläufig zu Verzögerungen. Die Zeit, die benötigt wurde, um die Inhalte in die Gebärdensprache zu übertragen, führte zu einem zeitlichen Versatz, der – obwohl nur gering – nicht nur den Ablauf verzögerte, sondern auch das Risiko barg, dass Nuancen oder emotionale Feinheiten der gesprochenen Inhalte verloren gingen. Das soll nachfolgend an einem Beispiel konkretisiert werden.

Praktische Übung zur Selbstverteidigung:

1. Erklärung der Technik durch die Ausbilderinnen: Die hörenden Ausbilderinnen erklärten zunächst eine Selbstverteidigungstechnik verbal. Zum Beispiel beschrieben sie, wie man sich gegen einen Angreifer verteidigen kann, der versucht, die Person am Arm festzuhalten.
2. Übersetzung durch die Dolmetscherinnen: Die Dolmetscherinnen dolmetschten diese Erklärung parallel in Gebärdensprache. Gleichzeitig versuchten sie sicherzustellen, dass wichtige Begriffe und Techniken korrekt verstanden wurden.
3. Nachfragen der Teilnehmerinnen: Nach der Verdolmetschung hatten die Teilnehmerinnen oft Rückfragen. Diese Rückfragen liefen erneut über die Dolmetscherinnen an die beiden Ausbilderinnen.
4. Wiederholung der Erklärung: Damit alle Teilnehmerinnen die Technik sicher anwenden konnten, wurde die ursprüngliche Erklärung häufig wiederholt – oft in langsameren und kleineren Schritten. Dies wurde von den Dolmetscherinnen erneut übersetzt. Es galt hier, sensibel vorzugehen: Jede Rückfrage wurde ernst genommen.
5. Visuelle Demonstration: Um sicherzustellen, dass die Technik klar geworden war, führten die Ausbilderinnen die Bewegung vor, während die Dolmetscherinnen parallel weiterhin die Gebärdensprache nutzten, um Details zu erklären. Die Dolmetscherinnen waren bemüht, nonverbale Anweisungen und Feinheiten der Bewegung verständlich zu machen. Wenn eine Teilnehmerin während der Demonstration eine Frage hatte, wurde der Ablauf kurz unterbrochen, damit die Dolmetscherinnen auch diese Frage übersetzen konnten.
6. Nachbesprechung: Nach der Übung hatten die Teilnehmerinnen die Möglichkeit, ihre Fragen oder Erfahrungen zu teilen. Diese Nachbesprechungen waren enorm wichtig für die Dynamik zwischen den hörenden Ausbilderinnen, den Gebärdensprachdolmetscherinnen und den tauben Frauen.



Technikübung

Der kommunikative Kontakt zwischen den Ausbilderinnen und den tauben Teilnehmerinnen war größtenteils durch die Dolmetscherinnen ‚gefiltert‘. Emotionen, Betonungen und nonverbale Signale, die normalerweise in einer direkten Kommunikation transportiert werden, mussten durch eine dritte Person weitergegeben werden. Regelmäßige Feedback-Schleifen wurden integriert, um sicherzustellen, dass alle Anwesenden die emotionale und soziale Botschaft der Inhalte ebenfalls klar wahrnehmen konnten.

Auch Fachbegriffe, insbesondere im Bereich der Gewaltprävention und Selbstverteidigung, wurden über die Dolmetscherinnen vermittelt. Diese Übersetzung brachte mit sich, dass die Dolmetscherinnen nicht nur die Sprache übertragen, sondern auch die Bedeutung von Begriffen in einem neuen kulturellen und sprachlichen Kontext interpretieren mussten. Das Risiko, dass dabei Feinheiten der Fachbegriffe verloren gingen oder missverstanden wurden, war groß. Hilfreich war hier sicherlich, dass jede Teilnehmerin aufgefordert war, einen Kurzvortrag zu einem relevanten Thema zu halten. Die Vorträge beinhalteten Themen wie bspw. *Grooming* (das gezielte Anbahnen von sexuellen Übergriffen im Internet) oder *Cybermobbing* (gezielte, verletzende Angriffe in digitalen Medien). Diese Methode des aktiven Vortrags förderte das tiefere Verständnis von Fachbegriffen und komplexen Prozessen, die sonst durch die indirekte Vermittlung über Dolmetscherinnen schwieriger zu erfassen gewesen wären. Das bedeutete, dass die Teilnehmerinnen Fachbegriffe wie *Grooming* oder *Cybermobbing* nicht nur passiv durch die Dolmetscherinnen aufnahmen, sondern selbst recherchierten und erklärten. In diesem Prozess waren sie gefordert, die Begriffe in ihrer Tiefe zu verstehen und in eine verständliche Form zu bringen, die auch den übrigen Teilnehmerinnen zugänglich war. Die Vorträge wurden in DGS gehalten, was bedeutete, dass die Teilnehmerinnen ihre eigene visuelle Ausdrucksweise nutzen konnten, um die Inhalte zu vermitteln. Fachbegriffe, die zunächst abstrakt oder schwer verständlich erschienen, wurden auf diese Weise für die gesamte Gruppe greifbarer, da sie in der ‚eigenen‘ Sprache präsentiert wurden. Nach jedem Vortrag hatten die anderen Teilnehmerinnen die Möglichkeit, Fragen zu stellen oder Unklarheiten zu beseitigen. Diese interaktiven Diskussionen führten dazu, dass die Fachbegriffe und Prozesse, wie sie bspw. im Kontext von Cybermobbing ablaufen, tiefergehend besprochen und verstanden wurden. Es entstand eine lebendige Lernumgebung, in der die Teilnehmerinnen voneinander lernten und sich gegenseitig unterstützten.

Auch die Verarbeitung der sprachlichen Informationen spielte eine Rolle: Da die Teilnehmerinnen die Inhalte nicht direkt von den Ausbilderinnen, sondern erst über die Dolmetscherinnen empfangen, erforderten viele Informationen eine doppelte oder mehrfache Verarbeitung: Zuerst waren die Teilnehmerinnen gefordert, die gedolmetschten Inhalte aufzunehmen. Die übersetzten Inhalte mussten im nächsten Schritt verstanden und schließlich in praktische Übungen/Reflexionsaufgaben etc. umgesetzt werden. Dies erhöhte die kognitive Belastung und verlangte große Konzentration. Hier war es besonders wichtig, den Unterricht an einigen Stellen zu verlangsamen und zusätzliche Pausen einzuplanen, damit die Teilnehmerinnen die Möglichkeit hatten, die Informationen gründlich zu verarbeiten.

*Beispiel für eine doppelte Verarbeitungssituation – Reflexion über persönliche Grenzen und Grenzüberschreitungen*

Die Ausbilderinnen begannen den reflexiven Teil mit der Frage: „Was bedeutet es für euch, eure eigenen Grenzen zu kennen und zu schützen?“ Sie erklärten, wie wichtig es ist, die eigenen emotionalen und körperlichen Grenzen zu erkennen, und gaben dabei Beispiele für Situationen, in denen Grenzen respektiert oder überschritten wurden. Dies erfolgte wie gewohnt in gesprochener Sprache. Die Dolmetscherinnen dolmetschten diese Fragen und Erklärungen in DGS. Diese Situation war besonders herausfordernd, weil die Reflexion über emotionale Themen nicht nur inhaltliches Verstehen erfordert, sondern auch zu einer tieferen persönlichen Auseinandersetzung mit dem Gesagten auffordert. Die tauben Teilnehmerinnen mussten den emotionalen Inhalt erst durch die Verdolmetschung aufnehmen und dann die Zeit finden, um die eigene emotionale Reaktion darauf zu verarbeiten. Dies zog eine Reflexion auf zwei Ebenen nach sich:

1. Verstehen der gestellten Frage: Was bedeutet es, Grenzen zu setzen? Welche Bedeutung haben Grenzen in meinem Leben?
2. Verknüpfung mit eigenen Erfahrungen: In welchen Situationen habe ich meine Grenzen klar gemacht? Gab es Momente, in denen meine Grenzen überschritten wurden, und wie habe ich darauf reagiert?

Nachdem die Teilnehmerinnen Zeit gehabt hatten, über ihre Grenzen nachzudenken, ermutigten die Ausbilderinnen sie, ihre Gedanken mit der Gruppe zu teilen. Eine Teilnehmerin erzählte z.B. von einer persönlichen Situation, in der ihre Grenzen verletzt worden waren, und wie sie sich dabei gefühlt hatte. Während sie ihre Geschichte in Gebärdensprache erzählte, wurde diese wiederum von den Dolmetscherinnen für die hörenden Ausbilderinnen gedolmetscht. Erneut wurden emotionale und soziale Signale über die Dolmetscherinnen vermittelt, also Gefühle wie Frustration, Angst oder Stolz, die im persönlichen Erzählen sehr wichtig sind.

Es ist vorgekommen, dass die emotionalen Tiefen durch den simultanen Dolmetschprozess und den zuweilen sehr schnellen kommunikativen Austausch abgeschwächt wurden. Dabei machten alle Beteiligten die Erfahrung, dass emotionale Themen mehr Zeit zum Verarbeiten benötigen. Oft war es sinnvoll, dem Gesprächsverlauf mehr Zeit zu geben als die Sanduhr vorgab. Die Ausbilderinnen bauten bewusst Pausen nach jeder Reflexionseinheit ein, um den Teilnehmerinnen die Möglichkeit zu geben, die Gesprächsinhalte zu durchdenken und zu verarbeiten. Gleichzeitig nutzten sie die Zeit, um sich selbst über Strategien und die weitere Vorgehensweise abzusprechen.

### **Herausforderung: Kulturelle Unterschiede**

Die Gruppe bestand mehrheitlich aus tauben Frauen, die andere kulturelle und soziale Erfahrungen gemacht hatten als hörende Frauen. So haben taube Frauen oft spezielle Erfahrungen in Bezug auf Diskriminierung und Isolation gemacht, was die Diskussion über Gewaltprävention in einen anderen Kontext setzt. Diese Unterschiede haben dazu geführt, dass bestimmte Themen intensiver diskutiert wurden oder emotional belastender waren. Hier war eine inklusive Unterrichtsgestaltung, bei der die speziellen Bedürfnisse der einzelnen Teilnehmerinnen berücksichtigt wurden, besonders wichtig.

Die Ausbilderinnen und Dolmetscherinnen waren gefordert, besonders sensibel auf diese Themen einzugehen. Es war sehr hilfreich, dass die Ausbildung in einem sicheren Raum stattfand, in dem sich die Teilnehmerinnen wohl fühlten und bereit waren, ihre Erfahrungen zu teilen. Allein die Tatsache, dass dieser Kurs mehrheitlich aus tauben Frauen bestand, schuf einen besonderen sicheren Raum, in dem sich die Teilnehmerinnen verstanden und angenommen fühlten. Sie mussten nicht befürchten, dass ihre Erfahrungen nicht nachvollzogen oder abgetan wurden. Diese Atmosphäre der Zugehörigkeit ermöglichte es ihnen, sich zu öffnen und auch besonders belastende Themen anzusprechen.

### **Herausforderung: Spezielle Erfahrungen der tauben Frauen**

Die tauben Frauen in der Gruppe haben oft ihre eigenen, tiefgehenden Erfahrungen eingebracht, die sich auf ihre speziellen Lebensumstände beziehen. Einige von ihnen berichteten, dass sie durch Kommunikationsbarrieren oft schon seit der Kindheit isoliert wurden – sei es in der Schule, in der Familie oder im Beruf. Viele waren in Familien aufgewachsen, in denen niemand Gebärdensprache spricht. Hier wurde die tief sitzende emotionale Erfahrung, von der Herkunftsfamilie kommunikativ abgeschnitten zu



sein, oft thematisiert. Diese Form der Isolation wurde von ihnen als eine sehr spezifische Art der Diskriminierung erlebt, die für Außenstehende oft schwer nachvollziehbar ist. Das Gefühl, aufgrund nicht zugänglicher Kommunikation ständig ausgeschlossen zu sein – auf Familienfeiern, im Freundeskreis oder am Arbeitsplatz –, diese Art von Isolation kann besonders traumatisch sein, weil sie das Gefühl von Machtlosigkeit und Fremdbestimmung verstärkt. Hier erwiesen sich Rollenspiele oft als hilfreich, die von den beiden Ausbilderinnen angeboten wurden, wenn die Teilnehmerinnen in Gesprächssituationen nicht mehr weiterkamen. Sie boten eine Möglichkeit, Kommunikationssituationen, die oft zum Stillstand kommen, neu zu durchdenken und zu gestalten. Durch die Simulation realer Szenarien konnten die Frauen alternative Kommunikationswege erkunden und dabei neue Verhaltensmuster ausprobieren. Diese Übungen halfen nicht nur, ein besseres Verständnis für die eigenen Kommunikationsbedürfnisse zu entwickeln, sondern auch, Selbstbewusstsein im Umgang mit schwierigen Gesprächssituationen zu gewinnen.

Das Rollenspiel ermöglichte es, Barrieren spielerisch zu durchbrechen, emotionale Spannungen abzubauen und positive Kommunikationserfahrungen zu machen. Es förderte das Gefühl von Kontrolle und Eigenständigkeit, das im realen Leben so oft fehlte. Auf diese Weise konnten die Frauen einen Teil ihrer Macht zurückgewinnen, indem sie lernten, ihre Kommunikationsstrategien zu verbessern und sich in gesellschaftlichen Kontexten besser zu behaupten.

Insgesamt betrachtet war in diesem Kurs, der speziell für taube Frauen konzipiert war, die inklusive Unterrichtsgestaltung entscheidend, um die emotionalen und kulturellen Unterschiede berücksichtigen zu können. Sensible Themen wie Diskriminierung, Isolation und Gewalt konnten intensiv diskutiert werden, weil die Teilnehmerinnen sich sicher und verstanden fühlten. Die Ausbilderinnen und Dolmetscherinnen spielten dabei eine Schlüsselrolle, indem sie die Diskussionen feinfühlig moderierten und die Kommunikation in der Weise sicherstellten, dass alle sich wohl fühlten.

Nur durch die Kombination eines sicheren Raums und einer besonders sensiblen Kommunikation war es den tauben Frauen möglich, ihre Ausbildung zur WenDo-Trainerin erfolgreich abzuschließen und dabei eine einzigartige Perspektive auf Gewaltprävention zu entwickeln. Dieser sichere Raum bot ihnen die nötige Unterstützung, um ihre tief verwurzelten Erfahrungen mit Kommunikationsbarrieren und Isolation zu reflektieren. Gleichzeitig ermöglichte die achtsame, inklusive Art der Kommunikation, dass sie offen über ihre individuellen Herausforderungen sprechen und ihre spezifischen Bedürfnisse einbringen konnten.

Gerade die Verbindung von Gehörlosigkeit und alltäglicher Diskriminierung prägte ihre Sicht auf Gewaltprävention auf besondere Weise. Sie entwickelten Ansätze, die nicht nur körperliche, sondern auch psychische und soziale Aspekte der Selbstverteidigung umfassen. Ihre Strategien fokussierten darauf, wie wichtig es ist, eigene Grenzen zu erkennen und selbstbewusst zu vertreten – auch und gerade in einer Welt, die ihnen oft keine Stimme gibt. Dabei gelang es ihnen, ihr Wissen aus der eigenen Lebensrealität in eine ganzheitliche Methode der Prävention und Selbstermächtigung zu integrieren.

Ihre Ausbildung zur WenDo-Trainerin war somit nicht nur ein persönlicher Erfolg, sondern auch ein wichtiger Schritt hin zu einer inklusiveren Gewaltprävention, die taube und hörende Frauen gleichermaßen berücksichtigt. Diese Frauen trugen mit ihrer einzigartigen Perspektive dazu bei, WenDo um eine neue Dimension zu bereichern, die die komplexen Zusammenhänge zwischen Behinderung, Diskriminierung und Gewalt tiefgreifend beleuchtet.

## **Ausblick**

WenDo als Methode der feministischen Selbstbehauptung und Selbstverteidigung bietet insbesondere tauben Frauen eine Möglichkeit, ihre Grenzen klar zu definieren und sich gegen übergriffiges Verhalten zur Wehr zu setzen. In der Taubencommunity, wo spezifische Barrieren und Kommunikationsbedarfe bestehen, stellt WenDo ein wichtiges Instrument dar, um taube Frauen in ihrer Selbstwirksamkeit und ihrem Selbstbewusstsein zu stärken. Durch die Anwendung der Deutschen Gebärdensprache (DGS) als Unterrichtssprache ist WenDo für taube Teilnehmerinnen unmittelbar zugänglich und ermöglicht es ihnen, sich in einem geschützten Raum in ihrer Erstsprache auszudrücken. Dies schafft ein starkes Gefühl der Zugehörigkeit und des Verständnisses innerhalb der Gruppe, was die Wirkung und den langfristigen Nutzen des Trainings verstärkt.

Als nächster Schritt wird vom ZiBB ein Folgeprojekt angestrebt, das sich auf die nachhaltige Etablierung von WenDo-Kursen für taube Frauen konzentriert. Ein wichtiges Ziel ist, WenDo als Methode in der Taubencommunity weiter bekannt zu machen und taube Trainerinnen dabei zu unterstützen, solche Kurse eigenständig in DGS durchzuführen. Der „Train-the-Trainer“-Ansatz zielt darauf ab, taube WenDo-Trainerinnen so weiterzubilden, dass sie zukünftig selbst als Multiplikatorinnen fungieren können. Durch diese zusätzliche Qualifikation können sie dann wiederum andere taube Trainerinnen ausbilden, wodurch langfristig ein Netz an geschulten WenDo-Trainerinnen innerhalb der Taubencommunity entsteht. Dies fördert die Eigenständigkeit der Community und trägt dazu bei, den Zugang zu selbstbestimmten Schutzmöglichkeiten für taube Frauen nachhaltig zu sichern.

Gebärdensprachlich kommunizierende Frauen, die Interesse an WenDo haben, können sich gerne per E-Mail ([info@zibb-beratung.de](mailto:info@zibb-beratung.de)) oder Video-Botschaft (WhatsApp, Signal, Telegram 0176-72416239) direkt beim ZiBB melden. Mehr Einblicke bekommen Interessierte auch über den Instagram-Kanal vom ZiBB ([https://www.instagram.com/zibb\\_e.v/](https://www.instagram.com/zibb_e.v/)).

Die tauben WenDo-Trainerinnen sind auf unserer Homepage zu finden: [www.zibb-beratung.de](http://www.zibb-beratung.de).



## Literatur

Degener, Theresia; Sabine Kühnert & Julia Zinsmeister (unter Mitarbeit von Rosa Schneider; Manuela Schwarzkopf; Christina Dick; Nicole Solbach; Patrizia Militano sowie den Studentinnen Ines Buscher; Judith Jülicher; Regina Rosenberg; Melanie Trommer & Brigitte Walschek) (2008): Projekt: SELBST – Stärkung des Selbstbewusstseins für behinderte Mädchen & Frauen (§ 44 SGB IX). Abschlussbericht. Hrsg. vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend; <https://www.bmfsfj.de/resource/blob/95286/45f05e705d771985e396307097176eea/selbst-abschlussbericht-data.pdf> (29.01.2025).

Lohe, Nicole Andrea (1998): „Hör auf!!!“ – Ein ganz spezielles Training für gehörlose und schwerhörige Frauen – Selbstbehauptung und Selbstverteidigung“. In: DAS ZEICHEN 46, 550–553.

Pannen, Wilma & Meike Eilers (2000): „WenDo, Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für gehörlose Frauen und Mädchen – Ein Interview“. In: DAS ZEICHEN 51, 68–70.

Schneider, Rosa (2025): „Ich habe zwar eine Behinderung, aber ich bin nicht schwach!“ – Die Entwicklung von WenDo zur inklusiven Empowerment Self-Defense“. In: Alexander Ewald & Marcus Coesfeld (Hg.): Kampf- & Bewegungskünste (KuB): Kulturgeschichte, Gewaltprävention & Therapie. Eine internationale Online-Anthologie von Wissenschaftlern und Praktikern; [https://kampfssportmuseum.de/wp-content/uploads/2025/01/Schneider\\_-\\_T2\\_-\\_WenDo.pdf](https://kampfssportmuseum.de/wp-content/uploads/2025/01/Schneider_-_T2_-_WenDo.pdf) (29.01.2025).

Schrötte, Monika; Claudia Hornberg; Sandra Glammeier; Brigitte Sellach; Barbara Kavemann; Harry Puhe & Julia Zinsmeister (2013): Lebenssituation und Belastungen von Frauen mit Behinderungen und Beeinträchtigungen in Deutschland. Endbericht (Kurzfassung). Berlin: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend; <https://www.bmfsfj.de/resource/blob/94204/3bf4ebb02f108a31d5906d75dd9af8cf/lebenssituation-und-belastungen-von-frauen-mit-behinderungen-langfassung-data.pdf> (29.01.2025).

Zentrum für inklusive Bildung und Beratung e.V. (ZiBB e.V.): Videos in Deutscher Gebärdensprache: „Was ist WenDo“, „Geschichte von WenDo“ und weitere Videos sowie die Evaluation der Weiterbildung in Schriftsprache und in Deutscher Gebärdensprache; <https://www.zibb-beratung.de> (29.01.2025).

## Fußnoten

---

[1] Ein Video in Deutscher Gebärdensprache „Was ist WenDo?“ ist auf der Homepage des ZiBB zu finden (<https://www.zibb-beratung.de/angebote/frauen-st%C3%A4rken-frauen-dgs/>).

[2]

Videos in Deutscher Gebärdensprache zur Geschichte von WenDo sind auf der Homepage des ZiBB zu finden (<https://www.zibb-beratung.de/angebote/frauen-st%C3%A4rken-frauen-dgs/>).



### Schneider, Rosa

ist Genderwissenschaftlerin, WenDo-Trainerin, Supervisorin und Organisationsberaterin. Sie ist Gründungsfrau von ZiBB e.V. und verfügt über langjährige Erfahrungen in der Konzeption und Durchführung von inklusiven Bildungs- und Beratungsangeboten. In ihrem Modell-Projekt *frauen.stärken.frauen* (<https://www.zibb-beratung.de/angebote/frauen-stärken-frauen/>) hat sie erstmals Frauen mit und ohne Lernschwierigkeiten zu WenDo-Trainerinnen ausgebildet und wurde dafür mit mehreren Preisen ausgezeichnet.  
*rosaschneider@zibb-beratung.de*

(Stand: April 2025)

### Lißbeck, Esther

ist Theologin, Expertin für Deaf Studies und engagierte Aktivistin für die Rechte und Aufklärung in der Deaf Community. Sie promovierte über das Thema „Gewalterfahrungen tauber Frauen“ und leistete viele Jahre ehrenamtliche Aufklärungsarbeit, sowohl innerhalb der Deaf Community als auch darüber hinaus. Sabine Fries leitet den Studiengang Gebärdensprachdolmetschen (GSD) an der Hochschule Landshut. Seit Mai 2024 ist sie zudem zertifizierte WenDo-Trainerin und bringt damit ihre Expertise in gewaltpräventiver Selbstverteidigung für Frauen auch in ihre Arbeit ein.

(Stand: April 2025)

### Fries, Sabine

ist Dipl.-Sozialpädagogin (FH), zertifizierte Sexualpädagogin und WenDo-Trainerin. Sie hat unter anderem zwei Jahrzehnte in einer Beratungsstelle für Menschen mit Hörbehinderung gearbeitet und führt seit 2013 freiberuflich Projekte in den Bereichen sexuelle Bildung und Gewaltprävention für und mit Menschen mit Hörbehinderung durch. Derzeit ist sie im Amt für Gleichstellung der Stadt Münster beschäftigt und erstellt einen Aktionsplan zur Umsetzung der Istanbul-Konvention.

(Stand: April 2025)



Gesellschaft für Gebärdensprache und Kommunikation Gehörloser e.V.