



# MUTIGE MÄDCHEN

Programm zur Prävention sexualisierter Gewalt an Schulen



Leitung: Lynn Kalinowski (Psychologin M.Sc.)

## **Prävention sexualisierter Gewalt – das Mutige-Mädchen-Programm**

Die Prävalenzraten sexualisierter Gewalt betonen die alltägliche Gefahr einer potenziellen Viktimisierung und somit die Relevanz der Thematik für jede Frau und jedes Mädchen. Vor diesem Hintergrund und in Anbetracht der häufig schwerwiegenden Folgen wird deutlich, dass eine Prävention sexualisierter Gewalt notwendig angezeigt ist. Mit Hilfe von Präventionsprogrammen können Mädchen und Frauen potenziell vor einer Viktimisierung bewahrt werden. Gerade eine Gegenwehr der Opfer kann die Wahrscheinlichkeit des Abbruchs einer Tat erheblich erhöhen. Leider werden Programme, die den Frauen und Mädchen Kompetenzen vermitteln wollen, nur selten von Grund auf wissenschaftlich fundiert oder gar überprüft, sodass in diesem Bereich, gepaart mit einem primär kommerziellen Interesse der Anbieter, eine Art „Wildwuchs“ von unprofessionellen, kaum wirksamen und evtl. sogar schädlichen Angeboten zu beobachten ist – das Mutige-Mädchen-Programm will hier ein positives Gegenmodell bilden.

### **Namensgebung**

„Nomen est Omen“ – oder „Welche Schülerin will kein mutiges Mädchen sein?“. Den Begriff „Mut“ verknüpfen wir mit den HeldInnen aus unserer Kindheit, die drachentötend oder auch in aller Stille Gutes bewirkt haben und dabei selbst nicht unterzukriegen waren. Diese positiven Assoziationen und den Aufforderungscharakter, der dem Begriff innezuwohnen scheint, macht sich das Programm Mutige-Mädchen zunutze.

Mut verkörpert hierbei eine Zielorientierung, die ihre Wirksamkeit schon begrifflich entfaltet. Zugleich dient Mut als Grundgedanke, der den Raum zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung öffnet, denn Kenntnisse und Fertigkeiten bleiben so lange unwirksam, wie der entsprechende Impuls sie einzusetzen, die vorhandenen Barrieren nicht durchdringt. Mut ist also eine wesentliche Voraussetzung dafür, aktiv in eine Situation eingreifen zu können, wie bereits der griechische Philosoph Demokrit festhielt: „Mut steht am Anfang des Handelns [...]“ (Demokrit, ca. 370-280 v. Chr. zit. nach Menzel-Salpietro, 2006; S.46). In diesem Sinne fungiert Mut als Medium, der Angst etwas entgegenzusetzen; einer Angst, die lähmt, einengt, mit Rückzug und damit in Verbindung steht, etwas über sich ergehen zu lassen. Dieses Verständnis von Mut ist nun wiederum eng mit dem Machtbegriff verknüpft. Bei einer Zuspitzung auf die interpersonale Dimension bedeutet „Mut beweisen“ dann, der Gewalt des Angreifers, die dem „Opfer“ widerfährt, mit Macht zu begegnen. So ist Mut mit Macht im Sinne natürlicher Autorität verbunden, wobei Autorität als Verhaltensantwort in der dyadischen Interaktion im Sinne des Mutige-Mädchen-Programms primär *Rückgang in die Macht des Selbst*

bedeutet – eine Terminologie, die Peter Kalinowski im Zusammenhang mit seiner „Pädagogik des Loslassens auf dem Weg zu einer Psychologie der Freiheit“ (Kalinowski, 2007, S.194) einführt. Das bedeutet bezogen auf eine Verteidigungssituation, sich einem Angreifer zu stellen und sich zugleich nicht von dessen Handeln abhängig zu machen, da die eigene Person und der eigene Körper immer absolute Referenz bleiben.

Alles in Allem eignet sich die Bezeichnung „Mutige Mädchen“ zugleich als griffiger Programmtitel, grobe Zielbestimmung und sogar zur Ansprache der Teilnehmerinnen z.B. in E-Mails.

## **Entstehung des Mutige-Mädchen-Programms**

Die Wurzeln des Programms reichen bis in die 1990er Jahre zurück. Zu dieser Zeit fanden vor allem Wochenendkurse zur Selbstverteidigung für Frauen im Raum Freiburg nach externen Anfragen beim Initiative Karatekunst e.V. statt – einer Gruppierung um den Sozialphilosophen Peter Kalinowski, die sich mit innovativen Methoden zur Vermittlung von ostasiatischer Kampfkunst befasst. Diese Anfragen kamen insbesondere von Krankenkassen im Rahmen der Verstärkung von deren Präventionsbemühungen. Schon damals setzen diese Präventionskurse bei Erkenntnis an, dass die alleinige Vermittlung von körperlichen Abwehrtechniken durch Kampfkunstexperten den Bedürfnissen der teilnehmenden Frauen nicht gerecht wird und immer zumindest eine speziell ausgebildete Frau als Vorbild und Gesprächspartnerin hinzugezogen werden muss. Zu diesem Zeitpunkt bildeten sich bereits die ethischen Standards heraus, auf denen das Mutige-Mädchen-Programm bis heute basiert. Nachdem dann die Kursleitung mehr und mehr in die Hand von Frauen übergeben wurde, bekam die psychische Stärkung der Teilnehmerinnen in den in Zwischenzeit bereits auf mehrere Termine verteilten, wöchentlich stattfindenden Kursen ein immer größeres Gewicht. Im Jahr 2006 fixierten Judith Stern und Peter Kalinowski den Namen „Mutige Mädchen“ in Verbindung mit erstmalig direkt an Freiburger Schulen stattfindenden und absolut kostenfreien Kursen. Ungefähr zur selben Zeit wurden die ersten Schlagpolster und weitere Materialien für Gruppen von bis zu 30 Schülerinnen angeschafft. Mit dem zunehmenden Erfolg der Kurse, war es nicht mehr möglich, das kostenfreie Angebot aufrechtzuerhalten, woraufhin verschiedene Finanzierungsmodelle konzipiert und erprobt wurden. Bis heute wurde daran festgehalten, dass es, wenn irgend möglich, zu vermeiden ist, dass die Kosten für die Präventionsmaßnahme durch die Schülerinnen bzw. deren Eltern zu tragen sind – die Teilnahme eines Mädchens sollte in keinen Fall von den finanziellen Möglichkeiten und der aktiven Unterstützung durch das Elternhauses abhängen. Auch forderte der Anspruch, die Wirksamkeit des Projekts zu optimieren und nachzuweisen, eine enge Verknüpfung mit der Wissenschaft. In diesem Zusammen-

hang wurde im Wintersemester 2007/08 das Projektseminar „Gewaltprävention an Schulen – Modelle für die Sekundarstufe“ am Institut für Soziologie der Universität Freiburg in einem umfassenden Lehrmodul zum Thema „Gewaltprävention“ verankert. Hier wurden weitere wichtige theoretische Ansatzpunkte für die Weiterentwicklung des Mutige-Mädchen-Programms erarbeitet und insbesondere dadurch, dass eine Reihe regionaler Angebote der Prävention sexualisierter Gewalt unter die Lupe genommen wurden, konnten dort auftretende Schwierigkeiten antizipiert und zu einem Großteil im selbst aufgelegten Programm von vornherein vermieden werden. Insbesondere im Rahmen des Kolloquiums „Macht–Gewalt–Aggression“ präsentierten ExpertInnen verschiedener Fachrichtungen ihre Erfahrungen und Forschungsergebnisse, wodurch ein fruchtbarer Austausch zwischen den verschiedenen Wissenschaftsdisziplinen (z.B. Kriminologie, Medizin und Psychologie) sowie Vertretern der Praxis (z.B. Polizei und Erlebnispädagogik) entstehen konnte, vor dessen Hintergrund das Mutige-Mädchen-Programm zunehmend an Profil gewann. So entstanden zum einen die „Standards und Perspektiven des Mutige-Mädchen-Programms zur Prävention sexualisierter Gewalt“ (Kalinowski & Kalinowski, 2010) und zum anderen konnten immer mehr konkrete Übungsformen ins Curriculum des psychologisch-pädagogischen Teils eingegliedert werden. Dies ging einher mit der zunehmenden begrifflichen und inhaltlichen Differenzierung in Aspekte der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung im Hinblick auf diese beiden Kursteile, wobei seither dementsprechend auch immer zwei Lehrkräfte gemeinsam für die Durchführung eines Kurses verantwortlich sind. Dabei liegt die Öffnung des Zugangs zum eigenen Energiepotential z.B. an Schlagpolstern neben der Vermittlung körperlicher Abwehrstrategien in der Verantwortung der einen Lehrperson, während die andere zwar auch im Selbstverteidigungsteil unterstützend anwesend ist, bestimmungsgemäß die psychologischen Strategien der Selbstbehauptung im Rahmen des Kurses vertritt.

Während der Pilotphase von 2006 bis 2011 wurde das Programm bereits 2009 vom staatlichen Schulamt Freiburg empfohlen (erneut 2013) und außerdem auch schon mehrfach ausgezeichnet:

<b>Preis</b>	<b>Träger</b>	<b>Jahr</b>
Sport pro Gesundheit & Pluspunkt Gesundheit	Deutscher Olympischer Sportbund	seit 2006
Stern des Sports in Bronze	Deutscher Olympischer Sportbund in Zusammenarbeit mit den Volksbanken und Reifeisenbanken	2007
„Innovative und integrative Projekte mit Modellecharakter“ im Rahmen der Kooperation Schule–Verein	Kultusministerium Baden-Württemberg	2008
Kiwanis–Kinder- und Jugendförderpreis	Kiwanis-Club	2011

Heute ist das Programm „Mutige Mädchen – Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Schülerinnen“ zur Prävention sexualisierter Gewalt primär psychologisch ausgerichtet und soll vor allem das Selbstwertgefühl und die Selbstwirksamkeitserwartungen von Mädchen stärken sowie die Ängste, die mit potenziellen sexuellen Übergriffen einhergehen, konstruktiv bearbeiten. Daneben klären wir die Mädchen über das Phänomen sexualisierter Gewalt auf und vermitteln ihnen körperliche Abwehrtechniken, die geeignet sind, einen sexuellen Übergriff möglichst schon im Ansatz zu vereiteln. Dabei ist entscheidend, dass die körperliche Dimension, die beim Üben dieser Verteidigungsaktionen angesprochen und herausgefordert wird, nicht nur auf spezielle Selbstverteidigungssituationen bezogen bleibt, sondern auch mit einer allgemeinen Stärkung des Selbst einhergeht. Das Körperpräsenz<sup>®</sup>-Konzept bildet dabei die systematische Grundlage, Körperkommunikation substanziell zu verankern. Hier soll der Körperausdruck und das Verhalten der Mädchen, das im Vorfeld eines körperlichen Übergriffs ausschlaggebend ist, auf eine qualitativ andere Basis gestellt werden, um eine Viktimisierung effektiv zu vermeiden.

### **Aktueller Stand des Mutige-Mädchen-Programms**

Die Kurse und Workshops finden derzeit in Kooperation mit einzelnen Bildungs- und Jugendeinrichtungen statt. In den Großen Kreisstädten Emmendingen und Waldkirch wird das Programm ab dem Schuljahr 2013/14 flächendeckend in den Sportunterricht der dritten und siebten Klassen implementiert. So kann das Mutige-Mädchen-Programm exemplarisch aufweisen, wie auf lange Sicht jedem Mädchen im Klassenverband ohne zusätzliche Kosten die Möglichkeit gegeben werden kann, an Präventionsprogrammen teilzunehmen. Der Unkostenbeitrag wird dabei vollständig von Fördervereinen, Stiftungen oder – in besonders vorbildlicher Weise in Waldkirch – von der Gemeinde übernommen.

Wir arbeiten größtenteils ehrenamtlich, vor allem mit der Unterstützung einer großen Zahl an Studentinnen, die im Rahmen unserer Universitätskurse im Programm geschult wurden, um dieses wichtige Thema ausgehend von der Region stark zu machen.

Das **Kooperationsprojekt "Mutige Mädchen"** zur Prävention sexualisierter Gewalt ist von **Lynn und Dr. Peter Kalinowski** zusammen mit **Einrichtungen der Universität Freiburg** für den Schulkontext entwickelt worden und wird mit Unterstützung einer Projektgruppe von Studierenden wird an einer Vielzahl von Schulen in der Region Freiburg durchgeführt.

## **Das Mutige-Mädchen-Projekt im Kontext wissenschaftlicher Forschung**

Auf der Basis des von Dr. Peter Kalinowski bereits Anfang der 1990er-Jahre am Sportinstitut der Universität Freiburg entwickelten Körperpräsenz-Konzepts wurden schon vor etwa 20 Jahren spezielle Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse für Mädchen und Frauen als Wochenendangebote konzipiert und durchgeführt. Bereits damals wurde die Auffassung vertreten, dass solche Angebote unbedingt geschlechtsspezifisch ausgerichtet sein müssen. Die auf dem Körperpräsenz-Programm basierenden Übungen können so unter völlig unterschiedlichen Gesichtspunkten vermittelt werden. Wo Jungs in erster Linie lernen, sich mit sich ihrer Aggressivität auseinanderzusetzen, ihr eigenes Verhalten zu spiegeln und Empathie zu entwickeln, werden Mädchen alternative Handlungsweisen in Gefahrensituationen vermittelt und grundlegende Optionen aufgezeigt, sich – wenn notwendig – auch körperlich durchzusetzen.

Daher findet schon seit vielen Jahren ein geschlechtsspezifisches Training bei den Kindergruppen statt; Jugendliche und Erwachsene hingegen werden dann teilweise wieder gemeinsam unterrichtet.

Das Gesamtkonzept "geschlechtsspezifisches Training" gipfelt in dem seit 2006 mit weit über 1000 Schülerinnen durchgeführten MUTIGE-MÄDCHEN-Programm. Im Zentrum dieses Programms steht die Prävention sexualisierter Gewalt. Das Projekt setzt neben der Schulung der Körperpräsenz auf die Vermittlung von Verhaltensmaßregeln für brenzlige Situationen und Selbstverteidigungstechniken für den Fall eines, vor allem sexuell motivierten, Übergriffs. Da Mädchen im Jugendalter besonders gefährdet sind, Opfer sexualisierter Gewalt zu werden, steht ihre Stärkung hin zu einem selbstbewussten Auftreten und das Erkennen von Gefahren im Vordergrund, damit die Mädchen sich in Grenzsituationen verbal und körpersprachlich behaupten können bzw. gar nicht erst in Gefahr kommen.

Von Anfang an wurde das Mutige-Mädchen-Projekt in enger Kooperation mit Einrichtungen der der Universität Freiburg durchgeführt. So entsteht am Lehrstuhl für Neuropsychologie derzeit ein Manual, d.h. ein Leitfaden für Lehrende an verschiedenen Schultypen und für bestimmte Klassenstufen; außerdem wird das Projekt wissenschaftlich durch eine langfristige Evaluation des Programms begleitet. Daneben finden immer wieder Schulungs-Lehrgänge für Kursleiterinnen und Multiplikatorinnen statt, u.a. auch über viele Jahre an der Universität Freiburg als Angebot im

Rahmen der Lehramts- und Psychologinnenausbildung. Schließlich wird seit 2012 eine zweite Pilotphase konzipiert, die mit einer abschließenden wissenschaftlichen Untersuchung und Empfehlung von differenzierten Modulen der Prävention sexualisierter Gewalt für verschiedene Schultypen in bestimmten Klassenstufen einhergehen soll; dadurch soll der Weg für einen überregionalen Einsatz von Modulen zur Prävention sexualisierter Gewalt an Schulen geebnet werden.

Die Mädchen sollen eben dort erreicht werden, wo sie lebensweltlich und sozial eingebunden sind – das ist, soll dieses wichtige Thema jedem Mädchen zugänglich sein, notwendig der Schulkontext. Auf diesem Wege werden gerade auch jene Schülerinnen angesprochen, die den Weg in (Kampf-) Sportvereine und zu externen Selbstbehauptungsangeboten selten finden.

Seit 2008 werden mit Telefonaktionen in Kooperation mit der Badischen Zeitung regelmäßig kostenlose Teilnahmen an einem dreimonatigen Kurs „Mutige Mädchen – Karatekunst und Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen“ an die ersten zehn Anruferinnen vergeben.

## **Projektentwicklung in Kooperation mit universitären Einrichtungen**

### **Programm zur Prävention sexualisierter Gewalt gegen Mädchen und Frauen für Bildungseinrichtungen**

Projektentwicklung: Lynn Kalinowski, M.Sc. & Dr. phil. Peter Kalinowski

Wissenschaftliche Begleitung an der Universität Freiburg:

Prof. Dr. phil. Ulrike Halsband, (Institut für Psychologie: Neuropsychologie)

Prof. Dr. rer. nat. Albrecht E. Sippel (Institut für Biologie: Genetik/ Entwicklungsbiologie)

Dr. phil. Anja Stukenbrock (FRIAS/ Deutsches Seminar: Linguistik)

### **Projektgruppe zur Prävention sexualisierter Gewalt gegen Mädchen und Frauen an der Universität Freiburg**

Mitarbeit an der Universität Freiburg:

Sandra Kowalevski (Dipl. Psych.)

Amelie Fechner (Dipl. Psych.)

Antonia Skock (Dipl. Psych.)

Timo Stolz (Dipl. Psych.)

Jana Kapitz (Soziologin, M.A.)

Jakob Henschel (Dipl. Psych.)

Sarah-Ines Meuth (Psychologin B.Sc., Juristin)

Stefanie Öttl (Germanistin M.A., Gymnasiallehrerin)

Christina Hillebrand (Psychologin B.Sc.)

Ulrich Mitschele (Dipl. Psych., Psych. Psychotherapeut)

Thomas Elgner (Soziologe, M.A.)

... und viele weitere Mitwirkende, die am interdisziplinären Projektseminar des Ehepaars Kalinowski teilgenommen haben; davon durchliefen im Laufe der Jahre allein etwa 70 Studierende erfolgreich die Mutige-Mädchen-Kursleiterinnen-Ausbildung.

Der interdisziplinäre Zusammenschluss von Studierenden, AbsolventInnen und Lehrenden ging aus Projekten und Lehrveranstaltungen zum Thema Gewaltprävention hervor, die zwischen 2007 und 2012 am Institut für Soziologie der Universität Freiburg angesiedelt waren und seit Mitte 2012 im Rahmen des Forschungsprojekts zur sexualisierten Gewalt von Lynn Kalinowski am dortigen Institut für Psychologie fortgeführt werden. Die Aktivitäten des interdisziplinären Projekts bestehen in der Konzeption und Erprobung sowie in der Durchführung und Evaluation von speziellen Maßnahmen zur Prävention sexualisierter Gewalt im Rahmen von Bildungseinrichtungen mit dem Ziel, Basismodule einer Leiblichkeit und Emotionalität umfassenden Bildung an unseren Schulen und Hochschulen zu etablieren. Dieses sozial-educative Engagement stellt einen entscheidenden Ansatzpunkt dar, sexualisierter Gewalt mit ihren dramatischen, traumatisierenden und lebenseinschränkenden Folgen schon im Ansatz zu begegnen – einer Form der Gewalt, von der Frauen in einem weitaus größeren Maße betroffen sind als Männer, besonders unter Betrachtung der Lebenszeitprävalenz. Solange wir tatenlos zusehen, wie Existenzen und damit auch Lebenskonzepte von Frauen durch diese quasi „alltägliche Gewalt“ gebrochen werden, kann von Gleichstellung und Chancengleichheit in unserer Gesellschaft noch nicht die Rede sein.

Um eine Nachhaltigkeit von Gewaltpräventionsmaßnahmen zu gewährleisten, nennt der Präsident des Deutschen Instituts für Gewaltprävention, Dr. Peter Kalinowski (2008), die drei zentralen Forderungen, die bei der Konzeption solcher Maßnahmen unbedingt zu berücksichtigen sind: *Zugänglichkeit*, *Breitenwirkung* und *Implementierung*. Die Möglichkeit der Teilnahme soll unabhängig von den finanziellen Möglichkeiten und dem Engagement in der Familie bestehen (Zugänglichkeit); durch die Einbindung in den Schul- und Hochschulkontext sollen auch diejenigen erreicht werden, die z. B. mangels Eigeninitiative nicht von sich aus den Zugang zu Angeboten dieser Art finden würden, diese aber wahrscheinlich am dringendsten benötigen (Breitenwirkung). Schließlich sollen Basismodule zur Gewaltprävention fester Bestandteil der Aus- und Weiterbildung von Lehrern und Lehrerinnen und damit der Curricula der Hochschulen in den entsprechenden Fachbereichen und schließlich auch verbindlich in den Lehrplänen der Schulen festgeschrieben werden (Implementierung). Diese für alle Maßnahmen der Gewaltprävention geltenden Forderungen hat die Projektgruppe zur Prävention sexualisierter Gewalt gegen Mädchen und Frauen konsequent auf die genderspezifischen Belange dieses Anliegens im Projekt Mutige-Mädchen umgesetzt.

Aufbauend auf diesen Standards, der Aufarbeitung des Wissenstandes in diesem Themenbereich und der tiefen Praxiserfahrung ist das Modellprojekt „Mutige Mädchen“ entstanden, ein Programm zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung von Mädchen und jungen Frauen, das bereits seit sechs Jahren an über zehn Schu-



len in Freiburg und Umgebung durchgeführt wird. Ein Kurs umfasst fünf Nachmittage mit jeweils einem psychologischen Teil zur Sensibilisierung für Gefahrensituationen und Stärkung des Selbstbewusstseins, z. B. in Form von Rollenspielen, wodurch oft schon im Vorfeld vermieden werden kann, dass es überhaupt zu kritischen Situationen kommt und einem begleitenden Körpertraining, in dem die Mädchen körperliche Abwehrtechniken gegen einen kräftemäßig überlegenen Angreifer erlernen und sich zugleich des in ihnen schlummernden Potentials vergewissern können. Bei einem abschließenden Workshop-Tag wird das Gelernte erprobt, aufgefrischt und vertieft. Geleitet werden die Kurse grundsätzlich von Frauen. Zurzeit entwickelt Lynn Kalinowski mit ihrem Team ein Manual für die zielgruppenspezifische Durchführung, also an Schulform und Klassenstufe der Teilnehmerinnen angepasste Module. Mit Abschluss dieser Kurskonzeption ist ab Sommer 2012 zudem die Ausarbeitung einer Programmvariante geplant, die spezifisch auf die Belange von jungen Frauen und insbesondere auf Studentinnen ausgerichtet ist.

Die vorrangig von weiblichen Psychologie-, Soziologie- und Lehramtsstudierenden besuchten Lehrveranstaltungen entwickelten sich von allgemeiner Gewaltforschung hin zu einem Schwerpunkt auf Prävention von sexualisierter Gewalt gegen Mädchen und Frauen an Schulen mit der Möglichkeit zur direkten praktischen Umsetzung durch die Mitwirkung bei Mutige-Mädchen-Kursen.

Im Universitätskontext umfasst die Arbeit der Projektgruppe zwei Ebenen: zum einen die praxisorientierte Ausbildung von Studierenden, insbesondere der Psychologie, des Lehramts und der Sozialwissenschaften im Bereich leiblich-emotionaler Bildung, zum anderen das Angebot von qualifizierten Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskursen, die für alle Freiburger Studentinnen zugänglich sein sollen.

Im Unterschied zu den meisten Anbietern von Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainings weist das an der Universität Freiburg von der Projektgruppe entwickelte Programm eine wissenschaftliche Fundierung auf und ist nicht kommerziell ausgerichtet. Getragen werden die Projekte überwiegend durch das ehrenamtliche Engagement von Studierenden, z. B. in der Kursbetreuung und -organisation sowie durch Spenden. Auch das Ehepaar Kalinowski arbeitet ehrenamtlich und finanziert das Projekt größtenteils aus eigenen Mitteln. Aus idealistischer Überzeugung wurden die Kurse zunächst kostenfrei angeboten, mittlerweile besteht die Notwendigkeit, einen geringen Unkostenbeitrag zu erheben, allerdings nicht auf Kosten des Prinzips der Zugänglichkeit: Kann dieser Betrag nicht aufgebracht werden, steht ein Fond zur Verfügung, sodass keine Schülerin oder Studentin aus finanziellen Gründen von einer Teilnahme ausgeschlossen ist.

Mit dem Ziel einer Implementierung von Gewaltprävention in der Aus- und Fortbildung von Lehrern und den Lehrplänen der Schulen kann die Arbeit der Projektgruppe einen wertvollen Beitrag zur strukturellen Innovation des Bildungssystems leisten.

In keinem anderen Kontext finden an der Universität Freiburg Lehrveranstaltungen zum Thema Gewaltprävention statt; auch wird bisher kein wissenschaftlich fundiertes Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstraining für Studentinnen angeboten, das den Standards für Gewaltpräventionsprogramme entspricht, auf deren Einhal-

tung im Übrigen auch die Stadt Freiburg besonderen Wert legt und daher nur Maßnahmen fördert und empfiehlt, die sich selbst solchen Standards verpflichtet sehen. Daher stimmt sich die Projektgruppe der Universität mit der Frauenbeauftragten der Stadt Freiburg ab und knüpft so an hier bereits vorliegende Erfahrungen bei der Umsetzung von Maßnahmen zur Prävention sexualisierter Gewalt auf kommunaler Ebene an.

## **Das Mutige-Mädchen-Programm – Selbstbehauptung und Selbstverteidigung auf der Basis von Körperpräsenz® und Modern Shotokai® Karate**

Projektleiterin Lynn Kalinowski unterrichtet neben ihrer Tätigkeit als Psychologin in der Gewaltprävention Modern-Shotokai-Karate für Mädchen und Frauen. Weil das Modern-Shotokai-Karate ausschließlich auf Verteidigung ausgerichtet ist, spricht es besonders Mädchen und Frauen an, die sich gleichermaßen physisch und psychisch stärken wollen. Ziel ist es, in den Kursen den bewussten Umgang mit Bewegung und Körperkraft zu trainieren und so angemessen und ohne Panik auf einen Übergriff reagieren zu können. Die Betonung weicher fließender Abwehrbewegungen gegenüber harten Angriffsaktionen ist gerade für Mädchen eine echte Chance ihre meist weniger kraftbetonten Qualitäten wie Geschmeidigkeit und Feingefühl gegen Brachialgewalt einzusetzen. Neben der Verbesserung der allgemeinen körperlichen Kondition wird besonders die Konzentrationsfähigkeit, Geschmeidigkeit, Bewegungsdynamik, Balance und bewusstes An- und Entspannen gefördert.

Die Mädchen, die zum Kursbeginn oft in sich gekehrt und zurückhaltend sind, lernen nicht nur, sich körperlich zu wehren, sondern auch Gefahrensituationen zu erkennen und ihr Selbstbewusstsein zu stärken. Das Programm zielt besonders darauf ab, Fähigkeiten zu erarbeiten durch die sich in Gefahrensituationen andere Auswege eröffnen können und so meist bereits im Vorfeld eines körperlichen Übergriffs die Opferrolle verlassen werden kann. Die zunehmend mutigen Mädchen lernen, sich selbst zu behaupten und einen sich anbahnenden Übergriff bereits abzuwenden, bevor sich eine Situation zuspitzt, sodass sie Selbstverteidigung nicht notwendigerweise anwenden müssen. Sie lernen Grenzen zu setzen, wenn notwendig „Nein“ zu sagen und mit ihrer ganzen Körperpräsenz hinter diesem „Nein“ zu stehen und so selbstbewusst und mit offenen Augen durch ihr Leben zu gehen.

## **Das Mutige-Mädchen-Programm – ein vielfach ausgezeichnetes Projekt**

Für das innovative Engagement wurde das Mutige-Mädchen-Programm im Schulkontext schon mehrfach ausgezeichnet: u. a. 2007 mit einem „Stern des Sports“ für „Besondere Verdienste um die Gleichstellung von Männern und Frauen“, 2008 mit einem Preis des Kultusministeriums für „Innovative und integrative Projekte mit Modellcharakter im Rahmen der Kooperation Schule–Verein“ und zuletzt 2011 mit dem Kiwanis-Kinder- und Jugend-Förderpreis für die Durchführung des Mutige-Mädchen-Programms im Landkreis Emmendingen.

