

# Gewaltprävention und Selbstverteidigung

## Was ist Gewalt?

Der Begriff „Gewalt“ wird in Deutschland und auch weltweit nicht einheitlich verwendet. Es handelt sich um einen sehr vielschichtigen Begriff. In der Psychologie, Pädagogik und der Soziologie werden unter „Gewalt“ verschiedene Dinge verstanden und „Gewalt“ auch unterschiedlich bewertet. Insofern ist es sinnvoll die Erscheinungsformen der Gewalt zu betrachten.

## Erscheinungsformen der Gewalt

Es gibt viele Erscheinungsformen der Gewalt. Die häufigsten sind:

- Physische, also körperliche Gewalt
- Psychische Gewalt
- Verbale Gewalt

Gewalt wird im Alltag meistens als

- körperliche Übergriffe,
- Bedrohungen,
- Erpressungen,
- oder Vandalismus wahrgenommen.

Beschimpfungen und Beleidigungen, Mobbing, werden dagegen häufig nicht als Gewalt wahrgenommen.

## Was ist Gewaltprävention?

Gewaltprävention bezeichnet alle institutionellen und personellen Maßnahmen, die der Entstehung von Gewalt vorbeugen bzw. diese reduzieren (vgl. Korn, 2007).

Inhalte der Gewaltprävention sind:

- Informieren und Aufklären
- Deeskalationstraining
- Vermittlung von sozialer Kompetenz - Helfen und Helfen lassen
- Zivilcourage
- Gefahrensituationen erkennen und vermeiden
- Sicherheitsvorkehrungen treffen und dadurch Gewalt verhindern

Gewaltprävention beginnt damit, dass man ein Gespür für gefährliche Situationen entwickelt und diese erst gar nicht entstehen lässt. In dieser Stunde soll dies am Beispiel der Distanzzonen verdeutlicht werden. Wie nahe lasse ich beispielsweise andere Menschen an mich heran?

Dies ist die zentrale Fragestellung zum Thema Selbstbehauptung. Nach der Erprobung dieser individuellen Distanzzonen erfolgen Übungen um diese Zonen einzuhalten und die eigene Unversehrtheit ohne Gewalt durchzusetzen.

## Was sind die Distanzzonen?

Zu unterscheiden sind die

- intime Distanz (50 cm, in etwa eine Armlänge)
- persönliche Distanz (bis zu einem Meter)
- soziale Distanz (über einen Meter) (vgl. Korn & Besold, 2007, 46ff).

Distanzzonen haben sich aufgrund möglicher Bedrohungen evolutionär gebildet und sind von Kontinent zu Kontinent unterschiedlich. Folgende Faktoren beeinflussen die Distanz (vgl. Besold et. al., 2005, 94ff):

- Kulturkreis
- Beziehung zum anderen Menschen
- Lichtverhältnisse
- Vorerfahrungen
- Situation
- Örtlichkeit
- Person

Sobald jemand ohne Erlaubnis die eigenen Distanzzonen verletzt, bekommen wir ein unangenehmes Gefühl und fühlen uns häufig auch in Gefahr. Deshalb ist die Kenntnis und Achtung der Distanzzonen unerlässlich.

Um die Distanzzonen durchsetzen zu können stehen mehrere Mittel zur Verfügung. Das stärkste Mittel ist die Stimme. Der Einsatz der eigenen Stimme, in Kombination mit einem selbstbewussten Auftreten, reicht in der Regel aus, nicht in die Opferrolle zu verfallen.

### **Stimme und Auftreten**

Durch gezielten Einsatz der Stimme und ein effektives Auftreten lassen sich gefährliche Situationen in der Regel vermeiden. Wenn diese beiden Mittel der Selbstbehauptung nicht ausreichen ist eine körperliche Auseinandersetzung, also die Selbstverteidigung, kaum mehr zu vermeiden.

Ein effektives Auftreten ist vor allem durch folgende Verhaltensweisen gekennzeichnet:

- Blickkontakt herstellen!
- Konzentriert sein!
- Aufrechte Körperhaltung!
- Ich-Botschaften senden!
- Sachlich sein!
- Laut und klar sprechen!
- Verständlich ausdrücken!
- Ruhige Atmung!

Diese Verhaltensweisen bilden die Grundlage für die Selbstbehauptung.

### **Was ist Selbstbehauptung?**

Selbstbehauptung ist die erfolgreiche Durchsetzung der eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Rechte und die Demonstration des eigenen Willens und der eigenen Stärke. Die Grenzen aufzeigen und auf deren Akzeptanz und Einhaltung konsequent beharren sind die wesentlichen Elemente der Selbstbehauptung. Die persönlichen Grenzen sind sehr individuell und sie sind aus diesem Grund besonders in den Unterrichtsstunden zu achten. Sich gegenüber anderen Menschen zu behaupten ist eine Fähigkeit, die täglich benötigt wird und die sich in einem ständigen Lernprozess weiter entwickelt.

Wenn die Selbstbehauptung nicht zum Erfolg führt, kommt die Selbstverteidigung zum Einsatz. Sie ist das letzte Mittel der Wahl, um mögliche Verletzungen zu vermeiden.

### **Was ist Selbstverteidigung?**

Selbstverteidigung ist eine verhältnismäßige Reaktion mit körperlichen Mitteln auf einen ungerechtfertigten Angriff. Selbstverteidigung bedeutet eine Handlung in Notwehr. Dabei werden alle notwendigen Mittel genutzt, um eine Situation schnell zu beenden, aus der für den/die Verteidiger\*in schwerwiegende körperliche oder seelische Verletzungen entstehen könnten. Selbstverteidigung und somit die Anwendung von körperlicher Gewalt ist immer die letzte Möglichkeit des Handelns. Vor der Selbstverteidigung, muss der/die Verteidiger\*in deeskalierend gehandelt und alle Mittel der Selbstbehauptung ausgereizt haben! Erst dann ist der Einsatz von Selbstverteidigungstechniken gerechtfertigt. Als primäre Reaktionen sind die Konfliktvermeidung und das Weglaufen zu bevorzugen. Ist dies nicht möglich, erfolgt erst als sekundäre Reaktion die Selbstverteidigung!