

## Tagung

„Kommunikation bei Menschen mit schweren und mehrfachen Behinderungen“ am 19. September 2012 in Stuttgart

---

### „Nein“ sagen auch ohne Lautsprache - Selbstbehauptung auf vier Rädern

Helga Vazquez im Gespräch mit **Borghild Strähle** (Dipl.-Sozialpädagogin, Trainerin für Selbstbehauptungskurse vor allem für Mädchen und Frauen mit Behinderung) und **Barbara Götz** (Studium Anglistik, Germanistik, Amerikanistik (M.A.), Informationswissenschaft (Diplom), Selbstverteidigungstrainerin).

---

*Helga Vazquez: „Nein“ sagen auch ohne Lautsprache. Wie die Selbstbehauptung auf vier Rädern oder zwei Beinen aussehen kann, zeigen Barbara Götz und Borghild Strähle aus Tübingen.*

Borghild Strähle: Ich heiße Borghild Strähle und habe mit Barbara Götz heute Nachmittag einen Kurs angeboten zur Selbstbehauptung auch ohne Sprache oder eben auch Selbstbehauptung auf vier Rädern. Wir Beide sind Selbstbehauptungstrainerinnen und bieten Kurse für Mädchen, Frauen – aber auch für Männer – mit Behinderungen zur Selbstbehauptung / zur Selbstverteidigung an.

Wir arbeiten häufig in Einrichtungen, in Schulen, in Selbsthilfegruppen. Das zeigt auch unser breites Spektrum. Also wir arbeiten mit Kindern, mit Jugendlichen und auch mit Erwachsenen – und auch die Art der Behinderung -ob körperbehindert, geistig behindert, mehrfach behindert oder gehörlos spielt keine Rolle. Wir haben Grundsätze für unsere Arbeit, die das vielleicht verdeutlichen.

Barbara Götz: Ich heiße Barbara Götz und ich bin Selbstbehauptungstrainerin. Und zwar zum Einen von der Selbstbehauptung her kommend und zum Andern aber auch von der Selbstverteidigung – sprich – vom Kampfsport her kommend. Der steht aber bei den Kursen mit Frauen und Mädchen mit Behinderung eher im Hintergrund. Wir arbeiten nach folgenden Grundsätzen:

Wir gehen davon aus, dass jeder Mensch sich wehren kann und sich gegen Übergriffe verteidigen kann. Und dass jeder Mensch seine eigene Art hat, dies zu zeigen und diese Abwehr zu äußern. Letztendlich liegt es an Trainerinnen wie uns, dieses Abwehrverhalten zu erkennen und deutlich herauszuarbeiten. Das ist bei jeder / jedem unterschiedlich, kann aber sehr, sehr deutlich rauskommen.

Selbstbehauptung ist ein wichtiger Begriff, weil es um jegliche Art von Grenzüberschreitungen oder Grenzverletzungen, denen begegnet werden kann und soll, geht. Das muss

## Tagung

### „Kommunikation bei Menschen mit schweren und mehrfachen Behinderungen“ am 19. September 2012 in Stuttgart

---

nicht immer mit Selbstverteidigungstechniken sein, sondern das kann auch mit einfachen abgrenzenden Methoden passieren, mit denen man sich dann gegenüber blödem Verhalten oder übergriffigem Verhalten oder falschem Verhalten zur Wehr setzen kann.

Borghild Strähle: Leider ist es auch eine Tatsache, dass Frauen und Mädchen mit Behinderungen viel häufiger auch von sexualisierter Gewalt betroffen sind – und oft auch ein mangelndes Selbstvertrauen dem zugrunde liegt. Deshalb geht es uns viel darum, dass eigene „Ich“ zu stärken. Bei Mädchen mit Behinderung und auch bei Männern mit Behinderung, dass sie ihre Behinderung nicht als Makel sehen sondern einfach als ein Teil, das zu ihnen gehört, der ihnen vielleicht auch in der Selbstbehauptung oftmals auch zu Nutze sein kann. Also das „Ich“ stärken ist für uns ein ganz wichtiges Element in unseren Kursen.

Barbara Götz:

... und von dem her haben wir eine relativ große Bandbreite an Methoden oder Strategien, wie sich Menschen zur Wehr setzen können. Dadurch, dass es um die „Ich“-Stärkung geht, das Selbstbewusstsein zentral im Mittelpunkt steht – wir aber denken, dass das Körperbewusstsein zentral für das Selbstbewusstsein ist – kann man mit diesen Methoden einiges erreichen. Das heißt wir arbeiten mit körperlichen Methoden, um die Stärkung zu erreichen und ein geeignetes Abwehrverhalten. Also wir fangen an mit dem laut werden, das sich zur Wehr setzen über die Stimme. Die Methoden fangen an bei den körpersprachlichen Methoden, das heißt „ich zeig‘, was ich haben will“, aber auch, „ich zeig‘, was ich nicht haben will“ und ich zeige das über Mimik, Gestik, meine Körperhaltung. Ich kann mich äußern. Wenn ich etwas mag, zeige ich es. Wenn ich etwas nicht mag, zeige ich es. Ich zeige es mit meinem Gesicht, mit meinem Blick. Und wenn diese Strategien nicht greifen, kann ich mich mit Abstand halten und weg gehen zur Wehr setzen. - Und im letzten Fall, wenn gar nichts hilft, immer mit dem Einsatz von Techniken.