

SELBSTVERTEIDIGUNG  
SELBSTBEHAUPTUNG  
GEWALTPRÄVENTION

U-GOSHI

## U-GOSHI | SELBSTVERTEIDIGUNG – SELBSTBEHAUPTUNG – GEWALTPRÄVENTION

**U-Goshi ist ein bewegungsorientiertes Projekt mit sozialpädagogischen Inhalten für Jugendliche zwischen 10-16 Jahren.**

Jugendliche treiben zu wenig Sport, das ist schon seit Jahren so. Die SPORTUNION Tirol will mit ihren bewegungsorientierten Projekten Akzente setzen, um die Bevölkerung nachhaltig zu motivieren, Sport zu treiben. Dabei verfolgen wir den Ansatz, besonders Kinder und Jugendliche zu fördern, um den negativen Folgen von Bewegungsmangel entgegenzuwirken.

Eine gesunde Gesellschaft ist in jeglicher Hinsicht erstrebenswert und zu einem gesunden Körper zählt auch ein gesunder Geist!

Um sowohl die physische als auch die psychische Gesundheit junger Menschen nachhaltig zu verbessern, setzt U-Goshi auf eine Kombination aus kampfsportorientierten Bewegungseinheiten und Workshops zur Gewaltprävention. Kampfsportarten helfen dabei, sich besser verteidigen zu können und stärken ein selbstbewusstes Auftreten junger Menschen. Sport, vor allem ausgewählte Kampfsportarten senken

das negative Aggressionsverhalten, vermitteln Selbstdisziplin und ermöglichen einen kontrollierten Umgang mit ungleichen Kraftverhältnissen. Die Jugendlichen lernen durch Kampfsport neue Strategien, um schwierige Alltagssituationen souverän zu meistern.

Durch die ergänzenden Workshops wird das Bewusstsein über Auswirkungen und Konsequenzen von Aktionen gestärkt und den Jugendlichen wird ermöglicht, über Probleme, Ängste und Sorgen in einem geschützten Rahmen zu sprechen und Lösungsansätze zu erarbeiten.

## Inhaltsverzeichnis

Toolbox .....	8
Wertschätzender Umgang .....	9
Was ist Gewalt? .....	11
Gewalt, Konflikt, Aggression .....	12
Gewaltpyramide.....	14
Gewaltprävention .....	16
Geschlechterrollen und Sport .....	18
Kampfsport und Geschlechterrollen .....	19
Kampfsport und Gewaltprävention.....	21
Exekutive Funktionen und Selbstregulationsfähigkeit.....	23
Kampfsport ist nicht gleich Kampfsport .....	25
Methodik .....	27
Erfahrungs- und Lernfeld im Kampfsport.....	29

Sensibilisierungsworkshops .....	33
Mädchen*arbeit .....	35
Rollenbilder hinterfragen .....	37
Burschen*arbeit .....	39
Druck durch Stereotype und Rollenbilder .....	40
Inhalte der Sensibilisierungsworkshops .....	41
Sexuelle Bildung als Gewaltprävention.....	49
Kontakt & Infos.....	54

In dieser Broschüre wird laut Genderrichtlinien der Sportunion mit Doppelpunkt gegendert. Im Sensibilisierungs-Workshop-Teil wird aufgrund des wissenschaftlichen Konsenses bezüglich geschlechtlicher Vielfalt Mädchen\*- und Burschen\*-arbeit mit \* gegendert.

# U-GOSHI

www.sportunion.tirol

## TOOLBOX

**Die neuen Alltagsstrategien, die die Jugendlichen im Rahmen dieses Projekts kennenlernen, sind wertvolle tools (Werkzeuge).**

Je mehr Werkzeuge die Jugendlichen in ihrer toolbox (Werkzeugkiste) sammeln, desto gewappneter sind sie für die vielfältigen Herausforderungen des Lebens. Diese tools können den Jugendlichen dabei helfen mit Stress umzugehen, Druck abzubauen und einen Ausgleich zu finden. Denn die Pubertät ist eine herausfordernde Zeit der Veränderungen, und zwar nicht „nur“ auf den Körper bezogen, sondern auch hinsichtlich des sozialen Umfelds und wichtigen Entscheidungen und Erfahrungen bzgl. Aus-

bildung, Sexualität, Freund:innen, Familie, Verantwortung, Probleme jeglicher Art, ... (vgl. Jugendportal.at, 2023).

Mehr jugendgerechte Infos zu den vielfältigen Veränderungen, die in der Entwicklungsphase der Pubertät stattfinden und zu vielen weiteren Themen, die Jugendliche bewegen, sind auf dem Jugendportal des Bundesnetzwerks Österreichische Jugendinfos (BÖJI) zu finden:

➤ [www.jugendportal.at](http://www.jugendportal.at)



## Wertschätzender Umgang

Ein weiteres Ziel dieses Projektes ist es, einen wertschätzenden Umgang miteinander zu fördern. Die Jugendlichen sollen erkennen, dass es sowohl für sie selbst als auch für alle Mitmenschen einfacher und schöner wäre, wenn wir einander unterstützen und solidarisch zur Seite stehen, anstatt sich und Anderen das Leben schwer zu machen.

### Wie sieht ein wertschätzender Umgang aus?

- Frei von Gewalt jeglicher Art! D.h. keine Diskriminierungen, keine körperliche Gewalt, gewaltfreie Sprache, niemanden „fertig machen“, ...
- Solidarität fördern, aufeinander achten/aufpassen, füreinander da sein → Miteinander statt Gegeneinander!
- Mobbing frühzeitig erkennen und konsequent handeln.
- Vorurteile & Stereotype hinterfragen lernen.
- Gewaltfreie Kommunikation fördern und fördern → Sprache ist mächtig, denn Sprache schafft Wirklichkeit!

Die Gewaltfreie Kommunikation (GFK) nach Marshall B. Rosenberg ist ein Kommunikations- und Konfliktlösungsprozess. Gewaltfreie Kommunikation (GFK) bedeutet **bewusster zuzuhören, unseren Gesprächspartner:innen unsere ungeteilte Aufmerksamkeit zu schenken und uns dabei respektvoll, ehrlich und klar auszudrücken** (vgl. Rosenberg, 2016).

Wichtig ist hierbei auch den wertschätzenden Umgang mit sich selbst zu erwähnen, d.h. auch auf sich und die eigenen Bedürfnisse zu achten.



### Tipps für mehr Selbstliebe

- Grenzen setzen! Wenn du merkst, dass deine Energiereserven weniger werden, achte gut auf dich und sag öfter mal „Nein“. Du musst dich auch nicht rechtfertigen, wenn du beispielsweise mal lieber alleine Zeit verbringst als dich mit Freund:innen zu treffen.
- Du musst nicht alles allein schaffen! Frag' nach Unterstützung und lass' dir helfen.
- Nimm dir jeden Tag bewusst Zeit für dich und mach etwas, das dir guttut. Du kannst zeichnen, Musik hören, Zeit in der Natur verbringen, schwimmen, basteln, lesen, kochen, mit dem Hund spazieren gehen, eine Serie schauen oder auch einfach mal nichts tun (vgl. Given 2022, 112ff.).

## Was ist Gewalt? Was ist Gewaltprävention?

Gewalt kann auf vielen unterschiedlichen Ebenen ausgeübt und erfahren werden und wird auch oft unterschiedlich breit gefasst. Für manche Menschen ist ein Klaps auf den Po eine liebevolle Geste, Andere nehmen eine Grenzüberschreitung wahr, für wieder Andere handelt es sich hierbei ganz klar um Gewalt. Dieses kleine Beispiel zeigt schon deutlich, wie weit unsere Wahrnehmungen von Gewalt auseinander liegen können.

Um zu Gewalt zu arbeiten und gewaltpräventiv tätig zu sein, heißt es in einem ersten Schritt zu klären, was Gewalt ist und wie unterschiedliche Vorfälle bewertet werden können. Eine Sensibilisierung dafür, dass Gewalt auf vielen Ebe-

nen ausgeübt werden kann und ein Austausch darüber, was für jede:n Einzelne:n Gewalt bedeutet, stellt das Fundament gewaltpräventiven Arbeitens dar. Es hat sich bewährt, von einem breiten Gewaltbegriff auszugehen, der zahlreiche Ausprägungen wie körperliche, psychische, sexuelle, verbale, kulturelle und strukturelle Gewalt in den Blick nimmt. Vor allem in größeren Gruppen oder Schulklassen kann damit eine Sensibilisierung für die verschiedenen Wahrnehmungen von Gewalt erfolgen und ein verständnisvoller Umgang mit den Sichtweisen der Anderen erlernt werden (vgl. Gugl, 2010).

Gewalt besteht aus Denkmustern sowie Einstellungen und wird vor allem durch Handlungen sichtbar. Da dieses Verhalten erlernt wird, kann es auch wieder verlernt werden.

Gewalt ist kein Zeichen von Stärke, sie ist ein Abwehrmechanismus und Verdrängen von Gefühlen bzw. Zuständen wie Ohnmacht, Angst, Überforderung etc.

Jemand der sich kraftvoll, selbstsicher und in seinem Körper wohl fühlt, wird nicht gewalttätig.

Gewalt ist die Androhung bzw. Verletzung der körperlichen und/oder psychischen Integrität des Gegenübers. Gewalt ist ein Verstoß gegen das Recht jedes Menschen auf körperliche und seelische Unversehrtheit (vgl. Hölzl 2022).

## Gewalt, Konflikt, Aggression – alles dasselbe? (vgl. Hölzl 2022)

**Ein Konflikt** ist eine Situation, in welcher zwei Menschen unterschiedliche Meinungen, Werte, Bedürfnisse oder Ziele haben. Kommt es nicht zu einem konstruktiven Gespräch, kann der Konflikt eskalieren.

Wenn ein Konflikt eskaliert, reagieren Menschen unterschiedlich. In einer bedrohlichen Stresssituation reagiert das menschliche Gehirn nur mehr auf Basis des Stammhirns mit den Funktionen: Angriff, Flucht oder Erstarrung. Kontrolle, langfristiges Denken und Planung sind weitgehend nicht mehr zugänglich.

Es wird automatisch zu gelernten und gewohnten Handlungsmustern gegriffen. Ein Konflikt kann eskalieren. Wie darauf reagiert wird bzw. wie weit ich es kommen lasse, liegt in der Verantwortung jedes:r Einzelnen.

Die Verantwortung für Gewalt wird sehr oft an die Betroffenen abgegeben und es werden Ausreden für das eigene Verhalten gesucht. Gewalt-Ausübende verwechseln hier etwas: Sie glauben, dass die Betroffenen für die Tat mitverantwortlich sind, weil sie den Konflikt mitverursacht haben.

Wenn die Verantwortung an die Betroffenen abgegeben wird, bestimmt das Gegenüber in einem Konflikt wie sich der:die Gewalt-Ausübende verhält. Somit hat der:die Gewalt-Ausübende keinen Anlass zur Selbstregulierung.



**Selbstregulation** bedeutet, dass ein Mensch sein Verhalten, Denken und Fühlen steuern kann. Dazu gehört, dass eigene Gefühle wahrgenommen und innerer Schmerz und Grenzüberschreitungen gespürt werden können. Gleichzeitig muss eine bewusste Entscheidung getroffen werden, wie in gewissen (Konflikt-)Situationen umgegangen werden möchte.

Die Fähigkeit zur Regulierung der eigenen Gefühle und Selbstberuhigung kann erlernt und trainiert werden.

Regulierung ist kein Ein/Aus-Schalter, sondern ein Intensitäts-Regler. Gefühle und Schmerzen sollen nicht abgeschaltet oder unterdrückt werden.

**Aggression** wird oft mit gewalttätigem Verhalten gleichgestellt.

Aggression ist ein biologischer Mechanismus, um etwas durchzusetzen, zu verteidigen, sich zu behaupten oder sich abzugrenzen. Sie ist ein Kommunikationsmittel, um sich selbst und seiner Umwelt zu zeigen: „Mir fehlt etwas, ich bin verletzt, meine Grenzen wurde übertreten!“

Mit dieser Kraft kann eine Person für sich und andere eintreten, aber auch sich und anderen Schaden zufügen, wenn diese für Gewalt eingesetzt wird.

Aggression kann in verschiedener Art und Weise im Körper spürbar werden: als Emotion (Wut, Zorn, Hilflosigkeit, Traurigkeit) als kör-

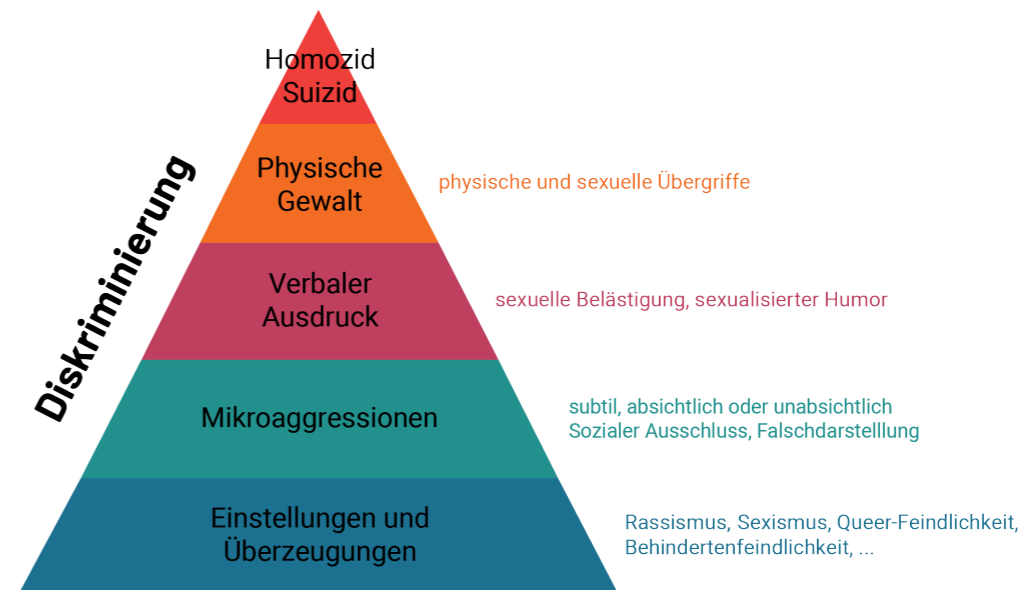
perliches Gefühl (Brennen, Stechen, Krampf) oder als Gedanke (Ich bin nicht wichtig, immer passiert mir das, ich will das nicht).

Je besser Menschen mit ihrer Aggression umgehen und ihre Gefühle regulieren können, desto größer ist die Möglichkeit, dass Aggression auch zu einem konstruktiven Umgang in einem Konflikt führen kann.



## Gewaltpyramide

Hier wird dargestellt, wie unterschiedlich die Ebenen sein können, auf denen Gewalt wirkt.



Quelle: Fortbildung ARANEA & Mannsbilder: Gewaltprävention in der Burschen\*- und Mädchen\*arbeit, Powerpoint-Präsentation vom 22.05.2023; Pyramide der Gewalt



## Gewaltprävention kann in drei Stadien unterschieden werden:

- **Primäre Prävention:** Gewalt vorbeugen – Ziel ist es, dass gewaltvolle Situationen oder Einstellungen gar nicht erst entstehen.
- **Sekundäre Prävention:** Gewalt erkennen und benennen – die sekundäre Prävention ist Früherkennung und Intervention und setzt bei Maßnahmen in akuten, gewaltvollen Situationen an. Das Ziel ist es, eine Veränderung der Verhaltensweisen und Einstellungen zu ermöglichen.
- **Tertiäre Prävention:** Wenn Gewalt bereits passiert ist – hierbei geht es hauptsächlich darum, einen neuerlichen Rückfall in gewaltvolles Verhalten zu verhindern. Es wird auf Konfliktregelung und Nachbearbeitung gesetzt.

Diese drei Stadien stehen in Wechselwirkung und lassen sich nicht voneinander trennen. Intervention wirkt immer auch präventiv, umgekehrt gehört das Intervenieren gleichzeitig zur (tertiären) Prävention.

**Ziele der Gewaltprävention** sind die Stärkung des Selbstkonzeptes, Reflexion des eigenen Selbst, Stärkung der Persönlichkeit, Ausbildung sozialer Wahrnehmung, Schaffung von Konfliktfähigkeit, kontrolliertes Handeln, Vermittlung sozialer Kompetenzen (vgl. Gugl, 2010).

Österreich hat sich zur bestmöglichen Umsetzung der Istanbul Konvention verpflichtet: Am 11. Mai 2011 unterzeichneten Österreich und 12 weitere Staaten das erste völkerrechtlich verbindliche „Übereinkommen des Europarates zur Verhütung und Bekämpfung von Gewalt gegen Frauen und häuslicher Gewalt“ in Istanbul. Die verpflichtende Umsetzung umfasst alle Formen von Gewalt an Frauen (vgl. Bundeskanzleramt, Frauen und Gleichstellung).



## SPORT

## GESCHLECHTERROLLEN UND SPORT

Traditionelle Geschlechterrollen schreiben der Männlichkeit und Weiblichkeit stereotypisch dominierende Eigenschaften und Verhaltensweisen zu. Wer kennt nicht die Sprüche wie „Ein Indianer kennt keinen Schmerz.“, oder „Ein echter Mann weint nicht.“? Psychischem und physischem Schmerz keinen Ausdruck zu verleihen, bzw. diese Gefühle zu unterdrücken führt zu Ängsten, Unsicherheiten und Aggressionen. Diese werden anschließend oftmals auf Familie, Freund:innen und andere Beziehungen übertragen und führen zu vielfältigen Problemen.

Durch traditionelle Geschlechterrollen werden auch Sportarten in typisch weibliche (z.B. Tanzen, Sportgymnastik, Eiskunstlauf) und typisch männliche Sportarten (z.B. Risikosportarten, Rugby, Kampfsportarten) kategorisiert. „Weibliche Sportarten“ sind dabei vor allem mit ästhetischem Ausdruck und mit typisch weiblich

assoziierten Eigenschaften wie emotionale Verletzlichkeit, Unsicherheit und Selbstzweifel verbunden. In „männlichen Sportarten“ und im gesellschaftlichen Mainstream werden mit Männlichkeit Eigenschaften wie Risikofreudigkeit, Dominanz, der Zweikampf, die körperliche Härte, Durchsetzungsvermögen, starker Wille und Selbstdisziplin assoziiert. Vor allem Frauen\* in männlich dominierenden Sportarten stehen im Konflikt zwischen ihrer Rolle als Sportlerin und der gesellschaftlichen Vorstellung von Weiblichkeit.



## Kampfsport und Geschlechterrollen

Auf Kinder und Jugendlichen lastet ein hoher Druck, dem gesellschaftlichen Idealtyp von Männlichkeit bzw. Weiblichkeit zu entsprechen. Trotz einer steigenden Zahl und einer zunehmenden Attraktivität von Kampfsport für weibliche Sportlerinnen, sind Kampfsportstudios oft ein typisches Beispiel für soziale Räume, die mit traditionellen Männlichkeitsbildern und Charaktereigenschaften assoziiert werden. Oft ist es in Kampfsportvereinen noch üblich, patriarchalische Rollenbilder zu verfestigen - „Kämpfe wie ein Mann“, „Sei kein Weichei“. Die kritische Männlichkeitsforschung macht sichtbar, wie Kampfsport in vielen Fällen dazu beiträgt, die traditionellen Rollenbilder und hegemoniale Männlichkeit weiter zu verfestigen. Hegemoniale Männlichkeit meint dabei nach dem Soziologen Raewyn Connell ein gesellschaftliches System, das die dominante soziale Position von bestimmten Männlichkeitsformen und die allgemeine Unterordnung weiblicher, trans- und queerer Identitäten garantieren soll (Puvogel, 2022).

Im Gegensatz dazu bietet aber vor allem der Kampfsport ein großes Potential, um benachteiligten Gruppen zu Empowerment und Autonomie zu verhelfen. Das geht über die Geschlechterungerechtigkeit hinaus und betrifft auch Themen wie Rassismus und andere strukturelle Benachteiligungen. Kampfsport kann als Medium dienen, um stereotype Konstruktionen von Männlichkeit und Weiblichkeit zu thematisieren. Es kommt dabei darauf an, wie das Training geführt und welche Werte und Einstellungen darüber hinaus im Zuge des Trainings vermittelt werden. Gezieltes Kampfsporttraining spielte in vielen Widerstandsbewegungen eine große Rolle zur Stärkung von Körper und Psyche gegen Gewalt und Unterdrückung.



- USA in den 1960er und 1970er Jahren gegen die „white supremacy“
- LGBTQ\* Bewegung und „People of Color“ Bewegungen.

Heute gibt es weltweit zahlreiche Projekte in denen Kampfsport als Medium zur Stärkung gegen Gewalt und der Selbstbestimmung eingesetzt werden:

- Die „Cave of Adullam Transformational Training Academy“ ist eine Kampfsportschule in Michigan in der vor allem Jugendliche aus der Schwarzen Community trainieren. Sie spricht aktiv emotionale Verletzlichkeit, Trauer und Unsicherheit an und besetzt diese positiv und enttabuisiert sie.
- Im Projekt des Trägers „Teen Moms“ finden junge Mütter in Lima, die sexuelle Gewalt erfahren haben, psychosoziale Unterstützung im Kampfsport.
- Kampfsporttrainings des Frauen- und Lesbenvereins „Seitenwechsel e.V.“ und „Lowkick“ in Berlin verstehen sich als Orte feministischer Jugendsportarbeit.

Hier ist der Kampfsport nicht mit einer Idealisierung von traditionell männlichen Stereotypen wie Dominanz und Härte verbunden. Kampfsport dient dabei als Startmöglichkeit um Selbstbehauptung und Selbstwirksamkeit zu stärken und Ohnmachtserfahrungen entgegen zu wirken. Ziel ist es, einen geschlechterreflektierenden Ansatz im Kontext der Ausübung von Kampfsport mit Jugendlichen zu adressieren. Dazu müssen sich die Beteiligten über die typischen geschlechtlichen Zuschreibungen bewusst sein, um diese über alternative Rollenbilder zu dekonstruieren.

Dazu benötigt es ein auf diese Thematiken sensibilisiertes und geschultes Personal in den Vereinen und geeignete Programme und Projekte um bestimmte Inhalte gezielt im sportlichen Kontext zu behandeln. Jugendliche im Sport können dadurch sensibilisiert werden, welche Zwänge aus den starren Rollenbildern für sie selbst entstehen.

## Kampfsport und Gewaltprävention

Kampfsport beinhaltet körperliche Auseinandersetzung und so mag es vordergründig paradox klingen, Kampfsport zur Gewaltprävention heranzuziehen. Es finden sich nachvollziehbare Argumente sowohl für einen Einsatz von Kampfsport zur Gewaltprävention als auch dagegen. Grundsätzlich lassen sich die Argumente unter den 2 Theorien zusammenfassen:

1. Die Ausübung von Kampfsport führt eher zu einer Steigerung der Aggressivität und Gewaltbereitschaft. Teilnehmer:innen werden zu Kämpfer:innen ausgebildet und trainieren Fähigkeiten und Fertigkeiten, um anderen Personen zu schaden. Sie haben auch den Drang, im Training Erlerntes im Alltag auszuprobieren und anzuwenden.
2. Dem gegenüber steht die Theorie, dass Kampfsport zu einer Kanalisierung des gewalttätigen Verhaltens führt. Trainierende lernen ihren Körper, ihre Kräfte und auch ihre Aggressionen zu kontrollieren. Bestimmte Eigenschaften des Kampfsporttrainings wie Struktur, Ordnung, Fairness, bestimmte Rahmenbedingungen und strenge Einhaltung von Regeln, wirken sich positiv auf das Verhalten auch außerhalb des Trainings aus.



Aber welche der 2 Theorien dominiert nun und ist Kampfsport wirklich ein geeignetes Hilfsmittel für Jugendliche, um Gewaltprävention zu fördern? Entscheidend sind hierbei die Trainer:innen. Diese müssen ausreichend geschult sein und auch die Kompetenz besitzen, bestimmte Themen klar anzusprechen. Wie Kampfsport gelehrt und trainiert wird, ist hierbei entscheidend. Kampfsport kann als Metapher dienen, um bestimmte Situationen im Alltag anzusprechen und wichtige soziale, psychische und physische Kompetenzen zu fördern. Der Kampfsport kann unter bestimmten Voraussetzungen sehr effektiv sein um Gewalt, egal welcher Form vorzubeugen, denn im Kampfsport kann direkt mit körperlichen Auseinandersetzungen in kontrolliertem Rahmen gearbeitet werden. Das schafft vor allem bei jüngeren Menschen ein breiteres Verständnis für Gewalt und Gewalterlebnisse.

Kinder und Jugendliche wollen sich austesten, Kräfte messen und sich austoben. Die heutige Gesellschaft lässt allerdings nur wenig Raum für Körperlichkeit.

Jeder Mensch erlebt Gefühle der Wut und Aggression. Dies wird dann gefährlich, wenn diesen Gefühlen kein Raum gegeben wird und gleichzeitig ein Mangel besteht, Konflikte kontrolliert auszuleben. Bei einem verantwortungsvoll geführtem Kampfsporttraining werden Regeln erlernt und das Trainingsumfeld so gestaltet, dass es möglich ist, mit einer oder einem Trainingspartner:in relativ ungefährlich und fair in Zweikampfsituation zu gehen. Dem Grundbedürfnis von Kindern, sich auch körperlich zu verständigen, zu raufen oder zu rangeln kann hier gerecht werden und wirkt so sehr förderlich für die Persönlichkeitsentwicklung.

## Exekutive Funktionen und Selbstregulationsfähigkeit

Durch Sport allgemein und insbesondere durch Kampfsport können sehr wirksam die Exekutivfunktionen und die Selbstregulationsfähigkeit gefördert werden (Ligazzolo & Möller, 2019). Unter den exekutiven Funktionen versteht man höhere geistige Prozesse, die planmäßiges, zielgerichtetes Handeln bzw. Selbstregulierung ermöglichen. Sie begleiten die Ausführung von Handlungen oder gehen ihnen unmittelbar voran und erfüllen damit eine wichtige Kontrollfunktion. Beispiele für die exekutiven Funktionen sind Problemlösung, Entscheidungsfindung, Planung und setzen sich aus den 3 nachfolgenden Grundelementen (Diamond, 2016) zusammen:

### Arbeitsgedächtnis

Beschreibt die Fähigkeit Informationen im Gedächtnis zu behalten und damit zu arbeiten. Diese Fähigkeit ist wichtig, um Zeitfolgen zu verstehen, zum Lesen, Rechnen, für das Regelverständnis, um zielorientiert zu handeln usw.

### Inhibition (Impulskontrolle)

Diese Kategorie kann wiederum unterteilt werden in:

- **Aufmerksamkeitsinhibition:** Die Fähigkeit Störreize zu unterdrücken und fokussiert zu bleiben.
- **Verhaltensinhibition:** Die Fähigkeit nicht sofort zu antworten, abzuwarten, Belohnungen abzuwarten/aufzuschieben, Versuchen widerstehen, eine Auf-

gabe fertig machen, auch wenn sie langweilig ist.

- **Kognitive Inhibition:** Unterdrückung nicht relevanter Gedanken und Erinnerungen.

Das Arbeitsgedächtnis und die Inhibition sind eng miteinander verbunden und ergänzen sich gegenseitig. Aufbauend auf das Arbeitsgedächtnis und die Inhibition folgt das dritte Element der Exekutivfunktionen:

### Kognitive Flexibilität

Die Fähigkeit zwischen verschiedenen Aufgaben hin und her zu wechseln, die Perspektive von anderen übernehmen zu können. Sie ist auch wichtig für den Aufbau einer

„Theory of Mind“ (Fähigkeit sich selbst und anderen mentale Zustände zuschreiben zu können, wie z.B. Gefühle, Gedanken, Absichten).

Auf einer weiteren, höheren Ebene der Exekutivfunktionen befinden sich dann die **Handlungsplanung**, die **Problemlösefähigkeit** und das **logische Denken**.

Die Exekutivfunktionen sind von grundlegender Bedeutung für die adäquate Bewältigung verschiedenster Herausforderungen des Alltags. Auch für die Prognose des schulischen Erfolgs haben die exekutiven Funktionen eine höhere Aussagekraft als beispielsweise der IQ. Die Förderung dieser Funktionen kann als besonders wichtig eingestuft werden. Ein Training der

Exekutivfunktionen bewirkt eine Verbesserung bei vielen kognitiven, psychoemotionalen und damit einhergehend psychosozialen Herausforderungen, die der Alltag für Kinder und Jugendliche mit sich bringt.

Deutliche Belege gibt es dafür, dass körperliches Training und Sport die Exekutivfunktionen trainiert. Exekutivfunktionen werden dabei besonders durch koordinativ-kognitiv anspruchsvolles sportliches Training, durch die soziale Interaktion beim Training und durch adaptive Sportarten (immer neue Kontextbedingungen, Anpassung an neue Situationen notwendig) gefördert. All diese Faktoren treffen auf das Kampfsporttraining zu.

### Rolle der Selbstregulationsfähigkeit

Die Selbstregulationsfähigkeit steht im engen Zusammenhang mit den Exekutivfunktionen, vor allem mit der **Inhibition/Impulskontrolle auf emotionaler Ebene und auf der Verhaltensebene**. Bei der Selbstregulationsfähigkeit handelt es sich um die Fähigkeit das eigene Verhalten, Denken, Aufmerksamkeit und emotionale Erleben zu optimieren. Selbstregulationsfähigkeit zeichnet sich dadurch aus, Impulse oder emotionale Ausbrüche zu unterdrücken/kontrollieren, sich zu aktivieren, wenn es notwendig ist und sich an Umweltbedingungen anzupassen.



## Kampfsport ist nicht gleich Kampfsport

Beim Kampfsport sollte das Training vom Wettkampf klar getrennt werden, die Teilnahme an Wettkämpfen ist optional, nicht zwingend. Viele Sportler:innen üben Kampfsport nur aufgrund der positiven Effekte auf die körperliche Fitness oder aufgrund der Freude am Sport aus und haben keine Ambitionen, sich im tatsächlichen Wettkampf zu messen. In den meisten Kampfsporttrainingsmöglichkeiten, kann auch so trainiert werden, dass die Wettkampfsintensität nur optional und nicht für jede:n zwingend ist. Im Training sind die Athlet:innen Partner:innen, im Wettkampf Gegner:innen! Im Training steht nicht der Sieg im Vordergrund (wobei der Umgang mit Sieg und Niederlage auch speziell thematisiert werden kann) sondern die Entwicklung aller Teilnehmer:innen. So kann im Training Durchsetzungsfähigkeit bei gleichzeitiger Rücksichtnahme auf die Trainingspartner:innen gefördert werden.

Wie oben beschrieben, ist es entscheidend, wie Kampfsport gelehrt und trainiert wird. Nachfolgend werden Aspekte eines Kampfsporttrainings mit speziellem Fokus zur vielfältigen Förderung von Kernkompetenzen beschrieben. Dazu dient **Leichtkontakt** als zentrales Stichwort. Leichtkontakt meint in diesem Sinne nicht nur das leichte Schlagen, wie z.B. im Leichtkontakt Kickboxen oder dem Leichtkontakt Boxen. Es sind auch die jeweils anderen sportlichen Techniken der vielfältigen Kampfsportarten und Kampfkünste gemeint. Diese werden beim Leichtkontakt nicht mit höchster Intensität durchgeführt, sondern in abgeschwächter Form. Im Leichtkontakt können Körperkontakt und Zweikampf niederschwellig in einem pädagogischen Rahmen gezielt behandelt werden.



Die gesammelten Erfahrungen beim Kampfsporttraining stellen außerdem eine sehr gute Ausgangsposition dar, um das eigene Verhalten in Alltagssituationen und Stresssituationen zu thematisieren. Bei einem professionell geführten Unterricht sind die Verletzungsrisiken und die Gefahr, dass es zu absichtlichen Regelverletzungen kommt, minimal. Zu harte Handlungen kommen nur selten vor und sollte doch einmal eine Technik etwas zu hart ausfallen, wird unmittelbar Feedback darüber gegeben. Einen gelegentlichen Ausrutscher nicht übelnehmen und nicht zurückzuzahlen ist zudem eine ideale Übung zur **Emotionskontrolle**.

Die **Differenzierungsfähigkeit** und **Impulskontrolle** werden durch den gezielten Krafteinsatz und die Rücksicht gegenüber dem:der Trainingspartner:in gezielt gefördert und geschult. Auch die **Regelakzeptanz** ist ein wichtiger Punkt im Kampfsporttraining und kann auf spannende Weise geübt werden, indem die Teilnehmer:innen zum Beispiel die Rolle des Schiedsrichters und der Schiedsrichterin übernehmen dürfen.

# Methodik

Spaß, Fairness und Rücksichtnahme stehen im Vordergrund. Sensibilisierungsübungen können dafür als Bestandteil einer Trainingseinheit eingeführt werden. Die Trainierenden lernen hierbei sich auf den körperlichen Zweikampf einzulassen, die eigene Kraft kennen und mit dieser angemessen umzugehen. Fluchtreflexe werden abgebaut und Vertrauen in den Partner oder die Partnerin gewonnen. Die Koordination wird verbessert und das Risiko einer zu harten Technik auf ein Minimum reduziert. Wie wird bewertet, ob eine Technik zu hart war? Diesbezüglich ist das Empfinden des Partners und der Partnerin relevant, mit dem:der die Technik durchgeführt wird! Diese:r gibt Rückmeldung, ob die Technik angemessen, oder ein bisschen zu intensiv war. Dadurch lernen die Teilnehmer:innen, die Grenzen der anderen wahrzunehmen und zu akzeptieren.

Der:die Trainer:in sollte speziell darauf hinweisen, dass es nicht darum geht, den „harten Kerl“ zu mimen, son-

dern eher sensibel dem Partner oder der Partnerin sofort Feedback zu geben, damit sich beide verbessern können. (Käser, 2011).

## ■ Sicherheitsvorkehrungen

Bestimmte sicherheitstechnische Aspekte müssen von den Trainern und Trainerinnen beachtet werden: Schmuck ablegen bzw. genügend Platz und ein adäquates Aufwärmen sind zum Beispiel zu berücksichtigen.

## ■ Regeln und Rituale

In Kampfsportarten ist es üblich, dass es spezielle Regeln und Rituale gibt. Rituale vermitteln Ruhe und geben Sicherheit. Diese sollten klar vereinbart werden. Welche Begrüßungszeremonie gibt es, was ist das Zeichen für den Beginn bzw. das Ende einer Übung, uvm. All diese Verhaltensweisen tragen zu einem positiven Verlauf der Trainingseinheit bei und sorgen für einen besseren Umgang untereinander.

## ■ Rollenwechsel und Übernahme von Verantwortung

Das Leichtkontakt-Konzept bietet vielfältige Übungsformen, in denen auch die Teilnehmenden die Rolle des Schiedsrichters und Schiedsrichterin oder des Trainers und Trainerin übernehmen können. Die Regeln werden somit besser verstanden und auch respektiert. Durch das häufige Rollenwechseln wird das Einfühlungsvermögen gefördert. Regelmäßig Kommandos zur Aufnahme bzw. zum Unterbrechen der Zweikampfsituation zu rufen ist am Anfang nicht für alle einfach. Aber im weiteren Verlauf schaffen das erfahrungsgemäß auch zurückhaltende Teilnehmer:innen und so wird das Durchsetzungsvermögen trainiert und gleichzeitig die Hemmschwelle, die eigene Stimme zu erheben gesenkt. Der:die Trainer:in betont, wie wichtig es ist, diese Aufgaben ernst zu nehmen und gibt speziell Feedback über die Leistungen der Schiedsrichter:innen. Diese:r sorgt dafür, dass die Regeln eingehalten werden und ist somit für den Spaß und das Wohlbefinden der Sportler:innen verantwortlich.

## ■ Motivation durch Spiel-Orientierung

Durch das geringe Risiko beim Kampfsport im Leichtkontakt können Trainingsformen mit Spielcharakter bzw. Zweikampfcharakter gewählt werden. Das motiviert die Trainierenden und konfrontiert sie gleichfalls mit den Aspekten von Fairness sowie Sieg und Niederlage. Technische Elemente können so spaßbringend ausgebildet werden.

## ■ Auspowern zum Ende der Trainingseinheit

Durch das Training an Geräten (Boxsäcke, Wurfdummies, Handpratzen, uvm. je nach Kampfsportart), haben die Teilnehmer:innen die Möglichkeit, einmal richtig Dampf abzulassen. Die Sportler:innen wissen, dass sie am Schluss auch einmal die Techniken mit voller Intensität durchführen dürfen und das hilft ihnen auch, sich während den Leichtkontakt-Übungen besser zurückzunehmen. Zudem können auch eventuell noch vorhandene Spannungen abgebaut werden und die Trainingseinheit wird dynamisch abgerundet.

## Erfahrungs- und Lernfeld im Kampfsport

### Förderung der Sozialkompetenz

Der verantwortungsvolle Umgang mit dem:der Partner:in und das faire Verhalten in allen Situationen. Das Einhalten und die Akzeptanz von Regeln. Der Perspektivenwechsel durch regelmäßige Rollenwechsel. Durch Partner:innenübungen und kämpferische Spiele, die streng regelgeleitet durchgeführt werden, lernen die Teilnehmer:innen, sich auf den:die Partner:in einzulassen und sich auf spielerische, aber dennoch kämpferische Weise mit ihm:ihr auseinanderzusetzen. Außerdem übernehmen die Teilnehmer:innen phasenweise besondere Aufgaben wie z.B. Schiedsrichter:in, Zeitnehmer:in oder Punktrichter:in. Dadurch erhalten sie die Möglichkeit, verschiedene Rollen wahrzunehmen und lernen verantwortungsvolle Aufgaben in einer Gruppe zu übernehmen.

### Förderung der Selbstsicherheit und Selbstwirksamkeit

Durch verschiedenste Übungen und vielfältige Lehrme-

thoden werden auch Personen erreicht, die sich selbst unsicher fühlen. Jeder:r, egal auf welchem Anfangsniveau sie:er startet, erzielt rasch Fortschritte und damit kann der Kampfsport auch einen Beitrag zur größeren Sicherheit im allgemeinen Auftreten der Teilnehmer:innen leisten.

### Frustrationstoleranz

Beim Zweikampf gibt es, wenn auch nicht explizit genannt, zumindest eine:n gefühlte:n Verlier:in und Sieger:in. Durch spezielle Aufgabenstellungen wie Handicapformen oder Gruppenübungen besteht das Potential, beide Rollen zu erfahren. Ein besseres Verständnis für den:die Trainingspartner:in ist die Folge und man erkennt, dass Sieg und Niederlage oft nahe beieinander liegen und man von beidem profitieren kann. Nicht nur der Sieg, sondern die Übung bzw. Aufgabenstellung an sich erzeugen Spaß. Durch die Erfahrung als Sieger:in, erfahren viele Sportler:innen, dass auch sie etwas bewirken können und steigern das Selbstvertrauen.

Außerdem lernen sie besser mit Niederlagen umzugehen und auch Frustration zu tolerieren, wenn es einmal nicht so läuft, wie geplant.

### Impulskontrolle

Die Erfahrung der eigenen Kraft und der Kraft Anderer, sowie der situationsangemessene Einsatz der eigenen Kräfte. Sich selbst erfahren als Angreifer:in und Verteidiger:in. Das Ausschließen unkontrollierter aggressiver Handlungen. Die Kontrolle der eigenen Impulse sind eng verbunden mit den Sensibilisierungsübungen. Die Teilnehmer:innen lernen, die Bewegungen und Techniken zu beherrschen, sodass sie bei den Partner:innenübungen gefahrlos eingesetzt werden können.

### Einschätzung der eigenen und der fremden Körperkraft

Mit Übungen, die nicht die Härte, sondern den dosierten Krafteinsatz fördern, soll erreicht werden, dass die Teilnehmer:innen die eigenen Techniken so dosieren

können, dass die Technik zwar wirkungsvoll ist aber nicht unangenehm wirkt. Das Training erfordert den kontrollierten Einsatz des eigenen Körpers. Das abgeschwächte, aber dennoch zielführende und realistische Ausführen von Kampfsporttechniken muss gelernt und geübt werden, um anschließend auch Partner:innenübungen durchführen zu können. Dazu haben Sensibilisierungsübungen einen hohen Stellenwert. Teilnehmer:innen erleben die Wirkung des eigenen Körpers, und verschiedene Konsequenzen von bestimmten Bewegungen. So wird ein bewusster Umgang mit dem eigenen und auch dem anderen Körper entwickelt. Ein dosierter Krafteinsatz und ein adäquater Körpereinsatz wird so gelernt (Sigg & Gioiella, 1998).

### Wahrnehmung und Differenzierung des Bildes vom Anderen

Kampfsportarten sind zwar im Grunde Einzelsportarten, können aber nur in einer Gruppe oder mit Partner:innen realistisch ausgeübt werden. Dadurch müs-

sen sich die Teilnehmer:innen intensiv mit den Stärken und Schwächen der Partner:innen auseinandersetzen. Das stärkt das Einfühlungsvermögen und die erweiterte Wahrnehmung in Bezug auf andere Personen.

### **Kommunikationsfähigkeit und Feedback**

Durch Partner:innenübungen und Zweikampfsituationen müssen sich die Trainingspartner:innen intensiv miteinander auseinandersetzen und verschiedenste Signale interpretieren und zielführend darauf reagieren. Kampfsporttraining kann deshalb als eine Art körperlicher Dialog verstanden werden. Außerdem kann gefördert werden, selbst Feedback zu geben und angemessen auf Feedback zu reagieren.

### **Arbeit an einem realistischen Selbstbild**

Die vielfältigen Trainingsmethoden bieten die Möglichkeit, eigene Persönlichkeitsaspekte kennenzulernen und zu erleben. Die Persönlichkeitsentwicklung wird dadurch sowohl für unsichere und ängstliche Teilnehmer:innen, als auch für impulsive, ausagierende Teilnehmer:innen gefördert.

### **Individuelle Förderung durch differenzierte Zielsetzung**

Das spezielle am Kampfsport unter bestimmten Voraussetzungen ist auch der individuelle Zugang zu den einzelnen Teilnehmer:innen und die Setzung von individuellen Zielen. Damit ist dieses Konzept für fast alle Teilnehmer:innen geeignet, unabhängig vom Ausgangsniveau. Alle können zusammen trainieren und jede:r, egal ob körperlich schon sehr gut entwickelt oder Teilnehmer:innen mit körperlich-motorischen Unsicherheiten, werden gleichermaßen gefördert.

### **Verbesserung von konditionellen und koordinativen Fähigkeiten**

Für eine sichere und problemlose Ausübung von Kampfsporttechniken bedarf es sämtlicher konditioneller sowie koordinativer Fähigkeiten, die auf authentische Weise im Rahmen des Trainings verbessert werden.

- **Konditionelle Fähigkeiten:** Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination

- **Koordinative Fähigkeiten:** Orientierungs-, Gleichgewichts-, Kopplungs-, Reaktions-, Differenzierungs-, Umstellungs- und Rhythmisierungsfähigkeit

### **Emotionale Selbstregulation und Selbstvertrauen**

Das Wahrnehmen von Emotionen wie Angst, Risiko und Stress und deren Beherrschung auch in Stresssituationen einer Zweikampfsituation. Hier setzt man sich mit der Gefahr auseinander die Kontrolle zu verlieren, bzw. einen Treffer zu kassieren. Diese Grenzerfahrungen ermöglichen es den Kampfsportler:innen sich mit ihren Emotionen auseinander zu setzen. Die eigenen Emotionen und Gefühle kann niemand durchgehend kontrollieren. Im Kampfsporttraining bieten sich vielfältige Möglichkeiten, um verschiedene Gefühle zu thematisieren und den Umgang damit zu üben. Durch eine gute Betreuung können die Sportler:innen so Verhaltensmuster lernen, die ihnen im Umgang mit eigenen Gefühlen helfen und das Selbstvertrauen stärken.

### **Kognitive Flexibilität, Anpassungs- und Reaktionsfähigkeit**

Ständig wechselnde eigene Bewegungsabläufe und Bewegungen des:r Partner:in müssen laufend wahrgenommen, bewertet und dementsprechend in zielführende Handlungen umgesetzt werden. Rollenwechsel fördern das schnelle Umstellen auf wechselnde Situationen. Durch eine:n aktive:n Gegner:in in Spiel- und Kampfsportarten wird jede Handlung anders verlaufen. Die Sportler:innen sind gefordert, sich immer wieder der jeweiligen Situation anzupassen und möglichst rasch sinnvoll zu reagieren.

### **Arbeitsgedächtnis und Konzentrationsfähigkeit**

Regeln und Übungsaufgaben müssen aufgenommen, erinnert und in sich ständig ändernden Situationen abgerufen und umgesetzt werden. So wird nicht nur das Gedächtnis, sondern auch noch die Konzentrationsfähigkeit spielerisch gefördert.



# SENSIBILISIERUNGSWORKSHOPS

Die gewaltpräventiven Sensibilisierungsworkshops basieren auf geschlechtssensibler, intersektionaler Pädagogik und Bildung. Mädchen\* und Burschen\* werden aufgrund der Thematik eigene Zeiten und Räume zur Verfügung gestellt. Das Gender-Sternchen \* symbolisiert die geschlechtliche und sexuelle Vielfalt, und ermöglicht allen Jugendlichen die Teilnahme an den Workshops.

## GENDERSENSIBLE SPRACHE

Sprache prägt sehr stark, wie wir unsere Welt wahrnehmen. Das zeigt sich am stärksten, wenn wir in unterschiedlichen Sprachen sprechen (vgl. Taschwer 2015), aber auch innerhalb einer Sprache können wir durch unsere Wortwahl sehr viel beeinflussen. So führt die Arbeitsanweisung: "Wirf wie ein Mädchen!" zu ganz anderen Ergebnissen, wie: "Wirf wie ein Bursche!" (Staiano 2023). Dabei sind die Anlagen bei allen Menschen ähnlich vorhanden. Erst durch die Sprache entstehen hier größere Unterschiede. Daher ist es umso wichtiger, Sprache bedacht zu wählen und zielgerichtet einzusetzen. Dazu zählt auch, Frauen\* sichtbarer zu machen, indem wir z.B. gendern. Indem wir Frauen\* als Ärztinnen, Pilotinnen, usw. in unserer Sprache sichtbar machen,

vermitteln wir damit heranwachsenden Frauen\* eben auch, dass diese Berufe "weiblich" sein können und somit für sie erreichbar scheinen, wie wenn diese Berufe nur als typisch "männlich" präsentiert werden.

Eine gendersensible Sprache ist die Voraussetzung für die tatsächliche Gleichstellung aller Geschlechter und Geschlechtsidentitäten (vgl. Universität Bielefeld).

In der englischen Sprache beschreibt der Begriff „gender“ das soziale Geschlecht (gesellschaftliche Geschlechterzuschreibungen), wohingegen „sex“ für das biologische Geschlecht steht.

## Mädchen\*arbeit

Mädchen\*arbeit, also die Arbeit von Frauen\* und Mädchen\* für und mit Mädchen\*, ist auch heute noch wichtig und notwendig, da Mädchen\* und Frauen\* noch immer gesellschaftlich und strukturell deutlich benachteiligt sind (vgl. Schönherr 2020).

Eine reflektierte, geschlechtssensible Haltung ist Voraussetzung für zeitgemäße Mädchen\*arbeit. Dabei müssen die bestehenden gesellschaftlichen sowie strukturellen Verhältnisse kritisch betrachtet sowie anerkannt werden. Mädchen\* sollen sich der herrschenden Ungleichheiten bewusstwerden, damit sie sich dagegen wehren können (vgl. Pohlkamp 2017, 16ff.).



## Empowerment

Mädchen\*arbeit soll u.a. dazu beitragen, binäre Geschlechtszuschreibungen zu überwinden und tatsächlich gelebte Gleichberechtigung aller Geschlechter zu fordern und zu fördern, indem die Ressourcen der Mädchen\* gestärkt werden. Denn nahezu alle Mädchen\* und Frauen\* erfahren eine Sexualisierung von und Reduzierung auf ihre Körper. Dies ist durch die patriarchalen, also männlich geprägten gesellschaftlichen Strukturen zu erklären (vgl. Amt der Tiroler Landesregierung 2013, 5f.).

Eine Studie der Statistik Austria (2022) kam zu dem Ergebnis, dass jeder dritten Frau (34,51%) in Österreich ab dem Alter von 15 Jahren körperliche und/oder sexuelle Gewalt angetan wird. Oft erleben Mädchen\* bzw. junge Frauen\* bereits patriarchale Gewalt zu Hause und/oder in ihren Beziehungen. Trotzdem und auch aufgrund dieser Fakten ist es sehr wichtig, insbesondere Mädchen\* nicht in die Opferrolle zu drängen, sondern den Fokus auf Empowerment zu legen!

Empowerment bedeutet Selbstbefähigung und Selbstermächtigung. Das Ziel von Empowerment ist die „(Wieder-)Herstellung von Selbstbestimmung über die Umstände des eigenen Alltags“ (Herriger 2020, 262).

### Das heißt, ALLE Jugendliche sollen dabei unterstützt werden...



... ihr Leben selbstbestimmt zu leben, indem sie sich ihrer Fähigkeiten bewusst werden,  
 ... eigene Kräfte zu entdecken und zu entwickeln,  
 ...und dadurch Selbstermächtigung und Selbstwirksamkeit zu erleben (vgl. Herriger 2020, 262ff.).

Dieses Wissen fördert zudem auch das Selbstbewusstsein der Jugendlichen, zeigt ihnen die Möglichkeiten des eigenen Handelns auf und kann Gewaltbetroffene empoweren.

## Rollenbilder hinterfragen

Rollenbilder sind nicht nur im Sport stark verankert (siehe S. 19f.), sondern finden sich in allen Bereichen des alltäglichen Lebens wieder.

Auf den ersten Blick haben sich die traditionellen Rollenzuschreibungen für Frauen\* und Mädchen\* in den letzten Jahrzehnten verändert. Erst auf den zweiten Blick wird dabei bewusst, dass Frauen\* es zwar geschafft haben, sich mehr Möglichkeiten und Rechte zu erkämpfen, aber dabei nie die alten Rollenzuschreibungen loswerden konnten. Somit sehen sich Frauen\* heute noch mehr Aufgaben gegenüber als noch vor 50 Jahren.

Auf der anderen Seite werden Frauen\* im öffentlichen Raum zu Objekten gemacht, indem ihre Körper mit materiellen Dingen wie Autos verglichen werden oder ihre Körper zur Bewerbung von Burgern, Urlauben, uvm. verwendet werden, wodurch beim österreichischen Werberat 2022 insgesamt 117 Beschwerden

wegen geschlechterdiskriminierender Werbung eingegangen sind. Der öffentliche Raum umfasst dabei auch das Internet. Auf Instagram und YouTube präsentieren Influencer:innen sich dabei in veralteten Rollenbildern, die dazu führen, dass Unterschiede zwischen den Geschlechtern wieder gefördert werden (vgl. Brandao, Marxen, Rütten 2019).



Die Auswirkungen dieser Rollenzuschreibungen merken wir dabei schon ab dem Schulalter. Mädchen\* wird bereits im Volksschulalter zugeschrieben, dass sie sich besser um andere kümmern können als gleichaltrige Burschen\*, von Mädchen\* wird erwartet, dass sie mehr aushalten (Lärm, Neckereien, ...). Wenn Mädchen\* diese Zuschreibungen verinnerlichen, werden sie im weiteren Verlauf ihres Lebens eher dazu neigen Gewalt zu akzeptieren und sich nicht zur Wehr setzen.

Um dem zu begegnen, sollten bestehende Rollenbilder frühzeitig hinterfragt und Alternativen dazu aufgezeigt werden. Dabei eignen sich Vorbilder, die diesen Rollenbildern nicht entsprechen. Frauen\*, die stark und selbstständig sind, Frauen\*, die in bisherige Männerdomänen eindringen. Sowie Männer\*, die über psychische Probleme reden, Gewalt ablehnen und care Arbeit übernehmen.

Zum einen werden so Rollenbilder aufgebrochen und parallel dazu wird die Mauer zwischen den Geschlechtern langsam abgebaut und aufgezeigt, dass Männer\* und Frauen\* nicht zwei unterschiedliche Spezies sind. Damit wird auch potentiellen Othering-Prozessen entgegengewirkt, die ihrerseits wiederum Gewalt fördernd sind, da es immer leichter ist jemand anderem, Schaden zuzufügen, als jemandem, der einem ähnlich(er) ist.



**Wichtig: Bei der Auswahl von Methoden zum Thema darauf achten, dass sie keine Stereotype wiederholen bzw. reproduzieren!**

## Burschen\*arbeit

Gewalt ist weder ein biologisches Phänomen noch eine Krankheit, sondern ein Verhalten, welches zum Großteil von Männern\* und Burschen\* ausgeübt wird. Somit hat Gewalt eine geschlechterspezifische Komponente. Leider ist es immer noch so, dass Burschen\*, die zuschlagen oder sich prügeln, sich aufgrund von stereotypen Rollenbildern wie vermeintlich „richtige Männer“ fühlen.

Viele Burschen\* wachsen in einem Umfeld auf, das Gewalt geschlechterspezifisch verherrlicht, toleriert und begünstigt. Sie lernen, dass Gewalt eine mögliche Handlungsoption sein kann und durch die gesellschaftliche Zuschreibung von Gewalt als männlichem Attribut, stärken sie damit oft auch ihre männliche Identifikation aufgrund von toxischen Männlichkeitsbildern (vgl. Hölzl 2022).



## Druck durch Stereotype und Rollenbilder

Viele Burschen\* stehen immer noch unter dem Einfluss von traditionellen Männlichkeitsbildern. Der Druck zu Erfolg, Leistung und Stärke überschattet Sensibilität, Selbstwahrnehmung und das Bedürfnis nach Nähe und Zuneigung. Traditionelle Bilder sind tendenziell deshalb so schädlich, da sie einen einengenden Charakter haben und nicht offen gegenüber dem „Anderssein“ sind.

Traditionelle Männerbilder schwimmen immer mehr und es entwickeln sich neue Bilder von Männlichkeit, jedoch bringen die vielen Widersprüche und Möglichkeiten Burschen\* in eine schwierige Situation. Die Vielfalt führt mit ihrer möglichen Freiheit auch zu Verunsicherung, wenn keine angemessene Unterstützung und Halt von außen gegeben ist.

Burschen\* fragen sich, wo und überhaupt ob sie „dazu gehören“. Diese Sehnsucht nach Halt und Zugehörigkeit finden Burschen\* vielfach in ihrer Peer-Group in Schule, Verein oder Freundeskreis. Die Gleichaltrigengruppe stellt ein soziales Übungsfeld dar, in welchem oft traditionelle männliche Verhaltensweisen verfestigt werden. Um dem Druck der Gruppe standhalten zu können und möglichst cool und unangreifbar zu sein, ist meist ein Unterdrücken der eigenen Gefühle und der individuellen Persönlichkeitsanteile des Burschen\* notwendig. Die Angst sich in der Gruppe offen zu zeigen oder negativ herauszustecken ist groß (vgl. Hölzl 2022).



# GEWALTPRÄVENTIVE WORKSHOPS

In dieser Handreichung wird das Konzept von zwei männlichen Burschen\*arbeitern, die mit Burschen\*gruppen arbeiten und zwei weiblichen Mädchen\*arbeiterinnen, die mit Mädchen\*gruppen arbeiten, behandelt, da dies im U-Goshi Projekt so umgesetzt wird.



In den Workshops geht es darum einen Raum zu eröffnen, in denen sich Jugendliche zusammen mit erwachsenen Burschen\*arbeitern oder Mädchen\*arbeiterinnen austauschen und ausprobieren können. Es wird prozessorientiert gearbeitet, das heißt der Workshop wird auf den Themen, die die Jugendlichen einbringen, aufgebaut. Dabei wird mit ihnen zusammen erarbeitet und wenig vorgetragen.

Es wird auf Grenzüberschreitungen, Störungen und Konflikte reagiert und diese thematisiert. Dadurch werden bewusst Grenzen gesetzt und die Jugendlichen können für Themen wie Abwertung, Sexismus, Gewalt, Homophobie und Transphobie sensibilisiert werden.

Dabei stehen immer die positiven Ressourcen, die die Jugendlichen mitbringen im Vordergrund und nicht die Defizite oder Problemverhalten. Das fördert die Lust und den Spaß an der Auseinandersetzung und hebt die Kontaktfähigkeit. Die Jugendlichen sollen sich bewusst-

ter werden über ihre Stärken und Möglichkeiten, aber auch über eigene und fremde Grenzen, die es zu respektieren gilt.

Gewalt wird als Thema immer behandelt werden, jedoch wirkt die Bearbeitung und Diskussion von aktuellen Themen der Burschen\* bzw. Mädchen\* erleichternd, klärend, entlastend und damit gewaltpräventiv. Deshalb ist die **Haltung** der Burschen\*- bzw. Mädchen\*arbeiter:in, die **Männlichkeitsbilder und Weiblichkeitsbilder** der Jugendlichen und ihre **Emotionen** genauso wichtig wie das Thema **Gewalt** für die Gewaltprävention.

## Haltung

In der gewaltpräventiven Arbeit mit Jugendlichen ist in vielen Aspekten der Burschen\*arbeiter oder die Mädchen\*arbeiterin selbst die Methode. Die Burschen\*arbeiter und Mädchen\*arbeiterinnen gestalten die Workshops zu zweit, da dadurch schon eine Solidarität aufgezeigt werden kann, welche dem traditionellen Einzelkämpfertum entgegensteht. Sie tauschen sich während dem Workshop aus, besprechen den Prozess vor den Schüler:innen oder konfrontieren sich sogar. Die Jugendlichen haben somit die Möglichkeit zu erleben, wie Erwachsene in einer positiven Art und Weise miteinander interagieren.

Die Haltung ist dabei sehr wichtig. Authentische Neugier gegenüber den Jugendlichen und ein offenes Ohr für Ihre Themen sind Voraussetzung dafür, dass sie sich in einem Workshop öffnen können.

Das Ziel ist nicht den Jugendlichen ein Ideal vorzuleben, sondern eine Möglichkeit von vielen, wie Männlichkeit und Weiblichkeit gelebt werden können. Rollenbilder sollten eine Inspiration für die eigene Geschlechtsidentität sein, jedoch nie eine Einengung oder Vorlage.

Es muss stets bewusst sein, dass die Gefahr besteht, als Burschen\*arbeiter oder Mädchen\*arbeiterin in den Workshops wieder Neues vorzugeben, welches bei einzelnen Jugendlichen als neue Norm interpretiert werden kann. Stereotype oder traditionelle Rollenbilder können ungewollt und unbewusst reproduziert werden. Dies ist ein weiterer Grund, warum zu zweit gearbeitet wird, um dem entgegenzuwirken, die Arbeit zu reflektieren und nachzubesprechen.

## Rollenbilder

In den Workshops soll ein Raum zur Verfügung gestellt werden, in dem der Bezug zum Selbst ermöglicht werden soll. Durch die Herstellung einer Selbstwahrnehmung und des Sich-Zeigens der beiden Workshopleiter:innen soll diese Enge des starren Männer- bzw. Frauenbildes aufgebrochen werden. Es soll ein Raum dafür geschaffen werden, in dem die Vielfalt des Mann\*- bzw. Frau\*seins gesehen werden kann und gesehen werden darf.

Wenn Jugendliche erfahren und erkennen, dass diese Vielfalt wertvoll ist, besteht die Möglichkeit, dass sie diese auch zulassen können. Das in der Persönlichkeit zu integrieren, was dem Burschen\* bzw. Mädchen\* gut tut und für ihn:sie wichtig ist bzw. die „Erlaubnis“ zu haben, damit zu experimentieren, soll den Jugendlichen den Druck „ein richtiger Mann“ bzw. „eine richtige Frau“ zu sein verkleinern oder im besten Fall nehmen.

Auf der Ebene der Gruppe bzw. über das Individuum hinaus, sollen die einzelnen Jugendlichen erkennen, dass sie mit „ihren Themen“ nicht alleine sind. Die Erfahrung, dass es anderen gleich oder ähnlich geht, ist für viele neu, aber sehr hilfreich. Solidarität zu anderen Burschen\* und Mädchen\*, ohne diese abzuwerten oder gewalttätig zu werden kann und soll hierdurch entstehen (vgl. Winter & Neubauer 2005).

Ziel soll es sein, dass jeder Bursche\* den Anstoß und Inspiration bekommt, seine eigene individuelle Männlichkeit zu erkunden und damit einhergehend versteht, dass es „die eine Männlichkeit“ nicht gibt. Analog dazu gibt es auch nicht „die eine Weiblichkeit“.

## Emotionen

In dem sich Burschen\*- und Mädchen\*arbeiter:innen authentisch zeigen und interagieren, soll für die Jugendlichen erleb- und begreifbar werden, dass Kraft und Stärke nichts mit Gewalt und Härte zu tun haben.

In der Burschen\*arbeit geht es darum, die Stereotype des immer mutigen und kräftigen Mannes zu entkräften und einen Freiraum zu schaffen für Gefühle wie Ohnmacht, Angst und Überforderung. Vielen Burschen\* fehlt dieser Zugang zu ihren Emotionen, ohne welchen sie sich selbst nicht komplett wahrnehmen können und dadurch auch nicht in der Lage sind, diese Emotionen zu verstehen und zu regulieren.

Es herrscht immer noch vermehrt das traditionelle Bild, dass ein Mann seine Probleme selbst klären muss, Anderen nicht zur Last fallen darf und keine Schwäche zeigen soll. Dieses Verhalten führt zur Überforderung und potenziell zu Gewaltverhalten.

Vorrangiges Ziel ist es hier den Druck zu nehmen, der durch überfordernde Männerbilder entsteht und den Druck, den sie sich in der Dynamik der Gruppe gegenseitig machen, bewusst werden zu lassen. Ein Stück weg von der Angst zu kommen „Bin ich männlich genug?“ hin zu dem Gefühl „So wie ich bin und fühle, bin ich o.k.“

Thematisiert wird sowohl in den Burschen\*- als auch in den Mädchen\*gruppen beispielsweise: „Wo kann ich welche Gefühle zeigen?“, „Gibt es eine Person mit der ich über (fast) alles sprechen kann?“, „Wo kann ich mir Hilfe holen, wenn ich überfordert bin?“



## Gewalt

Die Sensibilisierung für Gewalt, Abwertung und Ausgrenzung soll durch die klare Haltung der Burschen\* und Mädchen\*arbeiter:innen geschehen. Dies zeigt sich schon durch ein gewaltfreies Miteinander in diesem Übungsraum. Es werden klare Regeln aufgestellt und Grenzüberschreitungen sofort thematisiert.

Diese „Störungen“ bieten die besten Möglichkeiten, um in ein Thema einzusteigen: „Warum hast du das gerade gemacht?“, „Woher weißt du, dass es für den:die anderen auch nur Spaß ist?“, „Wie wäre es, wenn du das bei jemandem machst, den:die du nicht kennst/magst – was könnte passieren/was ist der Unterschied?“ etc. Wichtig ist, dass diese Fragen mit einer wirklichen Neugier gestellt werden, damit diese nicht als eine Zurechtweisung missverstanden werden. Ziel ist es von diesem Vorfall und den Betroffenen hin zu einer allgemeinen Diskussion gemeinsam mit der ganzen Gruppe zu kommen.



Wie beschrieben stehen einige Themen mit Gewaltprävention in Verbindung, diese Verbindungen sollten auch den Jugendlichen aufgezeigt und bewusst gemacht werden.

Für akute Fälle geht es primär darum die Burschen\* und Mädchen\* auf ihre Gefühle hinter der Wut und Aggression aufmerksam zu machen und diese zu erkunden. Gefühle, die sich nicht gut anfühlen oder beispielsweise „unmännlich“ sind werden nicht zugelassen und es wird aus dem Affekt gehandelt. Der gespürte Schmerz oder die Ohnmacht durch Grenzüberschreitung will sofort „weggeschlagen werden“. Es muss erlernt werden, dieses Gefühl auszuhalten, und die Entscheidung zu treffen, wie die Situation positiv gelöst werden kann. Dabei können verschiedene Gewalt-Situationen, welche realistisch bezüglich der Lebenswelt der Schüler\*innen sind, durchgespielt werden.

Den Jugendlichen muss bewusst werden, dass der Gewaltakt in jeder Situation eine negative Handlungsentcheidung ist und nie zu einer Verbesserung des Konflikts führen kann. Egal wie sehr es das Gegenüber in den Augen der gewaltausübenden Person verdient hat, schädigt der Bursche\* bzw. das Mädchen\* nicht nur dem Opfer, sondern sich selbst und seiner\*ihrer Zukunft.

Auch hier ist das Ziel wieder Handlungsspielräume gemeinsam zu erarbeiten, sich an den Ressourcen der Jugendlichen zu orientieren und wenig vorzutragen. Es soll ein Bewusstsein dafür geschaffen werden, dass Gewalt keine Krankheit, sondern ein angelerntes Verhalten ist und zu jedem Lebensabschnitt wieder verlernt bzw. durch einen positiven Umgang mit Gefühlen und Aggression ersetzt werden kann.



# SEXUELLE BILDUNG ALS GEWALTPRÄVENTION

Im Rahmen der Workshops wird u.a. auch sexuelle Gewalt thematisiert, denn bei all den spannenden Erfahrungen, die Kinder und Jugendliche bei der Entwicklung ihrer Sexualität machen, können in sexuellen Interaktionen auch Grenzüberschreitungen stattfinden. Diese müssen nicht zwangsläufig beabsichtigt sein, sondern können auf Unwissen, fehlender Kommunikation und Hilflosigkeit beruhen. Darstellungen aus den Medien und aus Mainstream-Pornos sowie stereotype Geschlechterrollenbilder können hier prägend sein und unhinterfragt nachgeahmt werden.

Gewalthandlungen im Kontext von Sexualität haben viele Aspekte. Sie beginnt, wenn Personen auf ihren Körper reduziert und gedemütigt werden. Sexualisierte Gewalt dient der Ausübung von Macht und ist keine Form der sexuellen Lust. Beispiele für sexuelle Gewalt sind: Anzügliche Blicke, sexistische Bemerkungen, nicht gewollte Berührungen, Androhung sexualisierter Gewalt, sexuelle Nötigung und Missbrauch, Vergewaltigung, uvm. Dabei müssen die Folgen nicht immer körperlich sichtbar sein, sondern können emotionale und psychische Konsequenzen haben.

Mit dem Ziel, Menschen in der Entwicklung einer selbstbestimmten Sexualität und Identität zu begleiten, hat sexuelle Bildung das Potenzial, sexuellen Grenzüberschreitungen und sexualisierter Gewalt sowie der Diskriminierung aufgrund unterschiedlicher Körper, sexueller Orientierungen und Identitäten entgegenzuwirken. Dabei zielt sexuelle Bildung nicht nur auf die

Prävention von Risiken und Gefahren ab, sondern will das sexuelle Wohlbefinden der Klient:innen umfassend fördern. Woraus sich das Potenzial von sexueller Bildung ergibt, zeigt sich im Folgenden:

Studien zeigen, dass junge Menschen, die eine egalitäre Einstellung zu Geschlechterrollen haben, seltener in Gewaltbeziehungen sind und das Bildungsprogramme, die Gender- und Machtthemen thematisieren, Partner\*innengewalt reduzieren können. Negative Folgen für queere Jugendliche werden durch ein sicheres Schulklima verringert, in dem sexuelle und geschlechtliche Vielfalt gelehrt und gelebt werden (vgl. u.a. Gegenfurtner, A./Gebhardt, M. 2017; FRA 2013; Haberland, N./Rogow, D. 2015 zit. n. Sielert, U. 2021.).

### Sexuelle Bildung hat die Möglichkeit, ...

- sexuelle Basiskompetenzen und Wissen zu vermitteln.
- das (sexuelle) Selbstbewusstsein und ein positives Körperverhältnis zu stärken.
- Menschen darin zu unterstützen, eigene Grenzen kennenzulernen und zu behaupten, sowie die Grenzen anderer akzeptieren zu lernen.
- Menschen darin zu unterstützen, eigene Bedürfnisse und Wünsche kennenzulernen.
- zu enttabuisieren und zu einer offenen Gesprächskultur einzuladen.
- die (sexuelle) Sprach- und Kommunikationsfähigkeit zu erhöhen, um...
  - in sexuellen Interaktionen sagen zu können, was gefällt und was nicht.
  - nach Grenzverletzungen/Gewalthandlungen benennen zu können, was passiert ist.
- sexualisierte Gewalt zu thematisieren und damit individueller sexualisierter Gewalt präventiv entgegenzuwirken.
- queere Jugendliche vor Diskriminierungen zu schützen.

### Dies passiert dadurch, dass...

- Wissen vermittelt wird (z.B. anatomisches Wissen, Wissen über unterschiedliche sexuelle Orientierungen, Identitäten, Beziehungsformen uvm.).
- gesellschaftliche und soziale Normen in Bezug auf Sexualität, Beziehungen, Geschlechterrollen, Körperbilder uvm. reflektiert und Alternativen angeboten werden.
- Machtdynamiken in Beziehungen beleuchtet werden.
- Positive Beispiele sexueller Selbstverwirklichung gelebt werden und Vielfalt anerkannt wird. (Vgl. Sielert 2014, Wazlawik et al. 2017).

### Empfehlung zum Weiterlesen:

[https://www.gewaltinfo.at/themen/2012\\_10/sexualerziehung.php](https://www.gewaltinfo.at/themen/2012_10/sexualerziehung.php)  
<https://www.lsvd.de/de/ct/6100-Sexualpaedagogik-der-Vielfalt-und-Gewaltpraevention-in-der-Jugendarbeit>

Sehr empfehlenswerte Broschüre der Österreichischen Jugendinfos (2022) für Jugendliche: Erster Sex & große Liebe, verfügbar unter:  
<https://www.jugendportal.at/sites/default/files/uploads/erster-sex-und-grosse-liebe-2022-web-fin-korr.pdf>





## Umgang/Strategien nach Gewalterfahrungen

- Schutz wiederherstellen, nicht vorverurteilen.
- Erstes Ziel ist nicht die Bestrafung!
- Orientieren an dem, was die Betroffenen brauchen.
- Bei Gewalt unter Minderjährigen nicht mit den Begriffen Opfer und Täter arbeiten. Stattdessen von Betroffenen und Gewalt-Ausübenden reden.
- Niemand wird freiwillig zum:r Täter:in.
- Sich die eigene Überforderung eingestehen und professionelle Hilfe holen.
- Gewaltschutzkonzept erstellen und immer wieder aktualisieren. Schutzkonzepte sollen nicht in einer Schublade verschwinden, sondern gelebt und immer wieder angepasst werden.

**ENTTABUISIEREN**, von Scham befreien, ermutigen Hilfe in Anspruch zu nehmen und v.a. über die Gewalterfahrung(en) sprechen!

### **Anlaufstellen/Information:**

ARANEA, 147 - Rat auf Draht, Vertrauenspersonen/lehrer:innen, SCHUSO - Schulsozialarbeit, Schulpsychologie, Betreuer:innen, Gewaltschutzzentren, Frauen gegen Vergewaltigung, Weißer Ring, Mannsbilder, KIZ, Kinder- und Jugendanwaltschaft, Zara, safer spaces - Fachstelle für sexuelle Bildung und Gewaltprävention, ...

## Kontakt & Infos



Die Tiroler Fachstelle für sexuelle Bildung und Gewaltprävention safer spaces besteht aus drei sexualpädagogischen Projekten:

**feelfalt** – Workshops im Kontext Schule und in sozialpädagogischen Einrichtungen

**BÄNG!** – Workshops für die Offene Jugendarbeit

**unzensiert!** – Workshops und Weiterbildungen für Erwachsene

**Fortbildungen, Vorträge und Beratungen:** Zusätzlich bieten wir auch Fortbildungen und Vorträge für pädagogische Fachkräfte und Multiplikator\*innen an und stehen mit unserer Expertise beraterisch für Veranstaltungen und dergleichen zur Verfügung.

**SAFER SPACES**  
FACHSTELLE FÜR SEXUELLE BILDUNG  
UND GEWALTPRÄVENTION

### safer spaces

Fachstelle für sexuelle Bildung  
und Gewaltprävention

Telefon: +43 677 61 38 92 61  
Email: info@saferspaces.at  
Website: www.saferspaces.at  
Instagram: @saferspaces.at

- Amt der Tiroler Landesregierung, Fachbereich Jugend (2013): Leitlinien für die Mädchenarbeit. Innsbruck.
- ARANEA & Mannsbilder (2023): Gewalt(prävention) in der Burschen\*- und Mädchen\*arbeit, Powerpoint-Präsentation vom 22.05.2023; Pyramide der Gewalt, Darstellung nach: <https://socialsciences.exeter.ac.uk/media/universityofexeter/collegeof-socialsciencesandinternationalstudies/research/interventioninitiative/resources/PyramidDiscriminationViolence.pdf> basierend auf: McMahon & Banyard, 2012 DOI: 10.1177/1524838011426015 (letzter Aufruf 17.08.2023)
- Attia, I. (2014): Rassismus (nicht) beim Namen nennen. Bundeszentrale für politische Bildung. <https://www.bpb.de/apuz/180854/rassismus-nicht-beim-namen-nennen> (letzter Aufruf 10.08.2023)
- Brandao, A.; Marxen, S.; Rütten, A. (2019): Rollenbilder in den sozialen Medien und ihre Auswirkungen auf die Geschlechterrollen. Plan international Deutschland e.V.
- Bundeskanzleramt (o. J.): Frauen und Gleichstellung. Istanbul Konvention Gewalt gegen Frauen. <https://www.bundeskanzleramt.gv.at/agenda/frauen-und-gleichstellung/gewalt-gegen-frauen/istanbul-konvention-gewalt-gegen-frauen.html> (letzter Aufruf 22.08.2023)
- Diamond, A. (2016). Why improving and assessing executive functions early in life is critical. In J. A. Griffin, P. McCardle, & L. A. Freund (Eds.), Executive Function in Preschool-Age Children (pp. 11-42). American Psychological Association.
- Given, F. (2022): Frauen schulden dir gar nichts. Kiepenheuer & Witsch. Köln. S. 110-117.
- Gugel, G. (2010): Handbuch Gewaltprävention II. Für die Sekundarstufen und die Arbeit mit Jugendlichen; Grundlagen - Lernfelder - Handlungsmöglichkeiten, Institut für Friedenspädagogik Tübingen e.V.
- Herriger, N. (2020): Empowerment in der Sozialen Arbeit. Eine Einführung. 6. Auflage. Kohlhammer.
- Hölzl, J. (2022). Werkmappe: Gewalt. Prävention. Gewaltfreie Kommunikation (S. 6 -14) Linz: KMB Diözese.

- Jugendportal.at (2023): Bio-Basiswissen & Pubertät. <https://www.jugendportal.at/themen/liebe-sexualitaet-geschlecht/bio-basiswissen-pubertaet> (letzter Aufruf 17.08.2023)
- Käser, S., & Marquardt, A. (2011). Boxe Éducative – Leichtkontaktboxen: „sensibel werden“. In P. Kuhn, H. Lange, Th. Leffler & S. Liebl. In P. Kuhn, H. Lange, T. Leffler, & S. Liebl (Eds.), Kampfkunst und Kampfsport in Forschung und Lehre (pp. 115-122). Hamburg: Czwalina.
- Käser, S. (2007). Integrationsmöglichkeiten für das Boxen im Schweizer Schulsport. München: GRIN Verlag.
- Ligazzolo, M., & Möller, m. (2019). Konzept Boxen vs. ADHS.
- Österreichische Jugendinfos (2022): Erster Sex & große Liebe. Broschüre verfügbar unter: [https://www.jugendportal.at/sites/default/files/uploads/erster\\_sex\\_und\\_grosse\\_liebe\\_2022\\_web\\_fin\\_korr.pdf](https://www.jugendportal.at/sites/default/files/uploads/erster_sex_und_grosse_liebe_2022_web_fin_korr.pdf) (letzter Aufruf 17.08.2023)
- Pohlkamp, I (2017): Ein ABC für geschlechtersensible, intersektionale Pädagogik (Am Beispiel der queer-feministischen Mädchen\*arbeit). In: bOJA – Bundesweites Netzwerk Offene Jugendarbeit: Gender(n)? OJA! Genderreflektierende Offene Jugendarbeit. Wien.
- Puvogel, M. (2022). Attraktivitätsmomente von Kampfsport aus geschlechterreflektierender und rassistuskritischer Perspektive. KN:IX.
- Riederle, J. (2004). Kampfes Spiele: machen Spaß und unterstützen Jungen in ihrer persönlichen Entwicklung. Bochum: Biblioviel Verlag.
- Rosenberg, M. B. (2016): Gewaltfreie Kommunikation. Eine Sprache des Lebens. 12. Auflage. Junfermann.
- Schönherr, D. (2020): Diskriminierungserfahrungen von Frauen in Österreich. Arbeiterkammer Wien.

Sielert, U. (2014): Sexuelle Bildung statt Gewaltprävention. In: Böllert, K., Wazlawik, M. (Hrsg.). Sexualisierte Gewalt. Springer VS, Wiesbaden. S. 111-123.

Sielert, U. (2021): Sexuelle Bildung als Schlüssel für eine gewaltarme Sexualkultur. In: Webtalk des LSVD. Verfügbar unter: [https://www.lsvd.de/media/doc/6100/2021\\_08\\_24\\_input\\_uwe\\_sielert\\_neu.pdf](https://www.lsvd.de/media/doc/6100/2021_08_24_input_uwe_sielert_neu.pdf).

Sigg, B., & Teuber-Gioiella, Z. (1998). Faires Kämpfen – eine Herausforderung. Bern: SVSS.

Staiano, A. E. et al (2023): Parental engagement and implementation fidelity in a mHealth motor skills intervention for young children. Physical Education and Sport Pedagogy 0:0, pages 1-13.

Statistik Austria (2022): Jede dritte Frau von Gewalt betroffen. Pressemitteilung: 12 943-241/22. <https://www.statistik.at/file-admin/announcement/2022/11/20221125GewaltgegenFrauen.pdf> (letzter Aufruf 10.08.2023)

Taschwer, K. (2015). Wie Sprache unsere Sicht der Welt beeinflusst. <https://www.derstandard.at/story/2000013576179/wie-sprache-unsere-sicht-der-welt-beeinflusst>

Universität Bielefeld (o. J.): Wieso gendersensible Sprache? <https://www.uni-bielefeld.de/verwaltung/refkom/gendern/gruende/> (letzter Aufruf 10.08.2023)

Wazlawik, M. et al. (2017): Sexualpädagogik und Gewaltprävention. Beiträge zu einer differenzsensiblen Prävention von sexualisierter Gewalt. In: Bundesgesundheitsblatt 2017. Springer Verlag GmbH, Deutschland. S. 1040-1045.

Winter, R. & Neubauer, G. (2005). Körper, Männlichkeit und Sexualität. Männliche Jugendliche machen „ihre“ Adoleszenz. In V. King & K. Flaake (Hrsg.), Männliche Adoleszenz. Sozialisation und Bildungsprozesse zwischen Kindheit und Erwachsensein (S. 207-226). Frankfurt/ New York: Campus.

## Impressum

[www.sportunion.tirol](http://www.sportunion.tirol)

### Herausgeber

SPORTUNION Tirol  
Wiesengasse 20, 6020 Innsbruck  
Telefon: +43 512 / 58 64 51  
E-Mail: [office@sportunion.tirol](mailto:office@sportunion.tirol)  
ZVR-Zahl: 866450403

### Redaktion

Sportunion Tirol: Hannah Majoni  
safer spaces: Vanessa Sturn, Janis Körber  
Julia Tajariol, Eva Winkler  
Julien Bartl (Mannsbilder)  
Matthias Möller (Trainer, Referent)

### Fotos

Sportunion Fotoplattform  
Envato

### Grafik

MOG Kreativstudio  
6361 Hopfgarten

### Druck

Druckerei Aschenbrenner  
6330 Kufstein

©2023 SPORTUNION Tirol