

GraduierungsArbeiten

zur "Integrativen Therapie" und ihren Methoden

Aus der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit
und dem "Fritz Perls Institut für Integrative Therapie"

01/2010

Zur Entwicklung des Selbstwertes bei einem Integrativen Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs für Mädchen im Grundschulalter

- Eine empirische Untersuchung -

eingereicht von:
Wolfram Schulze,
Gerhart-Hauptmann-Str. 17
55124 Mainz*
e-mail: info@wolframschulze.de

März 2007

Herausgegeben durch den Prüfungsausschuss der Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit von
Prof. Dr. mult. Hilarion Petzold, Prof. Dr. Waldemar Schuch, MA, Prof. Dr. Johanna Sieper

© FPI-Publikationen, Verlag Petzold + Sieper Düsseldorf/Hückeswagen.
Redaktion: Prof. Dr. phil. Johanna Sieper, Achenbachstrasse 40, 40237 Düsseldorf
e-mail: Forschung.EAG@t-online.de

Copyrightinweis: Mit der Veröffentlichung gehen sämtliche Verlagsrechte, insbesondere das der Übersetzung, an die FPI-Publikationen, D-40237
Düsseldorf. Auch der Auszugsweise Nachdruck bedarf der schriftlichen Genehmigung.

* Aus der „Europäischen Akademie für psychosoziale Gesundheit“ (EAG), staatlich anerkannte Einrichtung der beruflichen Weiterbildung (Leitung: Univ.-Prof. Dr. mult. Hilarion G. Petzold, Prof. Dr. phil. Johanna Sieper, Düsseldorf, Hückeswagen <mailto:forschung.eag@t-online.de>, oder: EAG.FPI@t-online.de, Information: <http://www.Integrative-Therapie.de>) und aus dem „Department für Psychosoziale Medizin und Psychotherapie“ (Leitung: Prof. Dr. med. Anton Leitner, Donau-Universität Krems, <mailto:Leitner@Donau-Uni.ac.at>).

INHALTSVERZEICHNIS

Einleitung

Seite

1 Die empirische Untersuchung

1.1 Zielsetzung

1.2 Praktische Planung und Vorgehensweise

Exkurs: Integrative Therapie und Leib- und Bewegungstherapie

1.3 Untersuchungsaufbau

1.4 Angewandtes Erhebungsinstrument

2 Das Konstrukt „Selbstwert“

3 Das Konzept „Integrativer Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse“

4 Die Auswertung der Untersuchung

4.1 Ergebnisse

4.1.1 Messzeitpunkt 1 vor dem Kurs

4.1.2 Messzeitpunkt 2 nach dem Kurs

4.1.3 Vergleich

4.2 Interpretation

5 Fazit

Literatur

Einleitung

Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse werden bundesweit fast flächendeckend angeboten. Trainer/innen von Kampfkunstschulen, polizeiliche Gewaltpräventionskräfte, Wen- Do- Trainerinnen, Trainerinnen nach Sunny Graff, Psychotherapeuten/innen oder andere führen entsprechende Kurse durch. Konzeptionell gibt es große Unterschiede. Man denke allein daran, ob Jungen und Mädchen, Frauen und Männer zusammen trainieren, wie es i. d. R. bei Kampfkunstschulen der Fall ist, oder ob geschlechtsspezifische Kurse praktiziert werden, wie z. B. bei „Wen Do“. „Women- Self- Defence“ bietet entgegen des Namens auch gemischgeschlechtliche Kurse an.

Mit der vorliegenden Arbeit soll aber kein Überblick über die Marktlage, Ursprünge oder/ und Qualitäten gegeben oder Wirkungsweisen der Trainings untersucht werden. Anliegen ist, anhand eines Beispielkonzeptes und einer empirischen Untersuchung eines Kurses, diese theoriegeleitet zu reflektieren und wissenschaftliche Hintergründe darzustellen. Zentrale Fragestellung ist: Wie entwickelt sich der Selbstwert der teilnehmenden Mädchen bei dem integrativen Selbstbehauptungs-/ Selbstverteidigungskurs? Darüber hinaus wird die Anwendbarkeit des Selbstwertkonzeptes sowie des Erhebungsinstrumentes für eine Kursevaluation geprüft.

Die Integrative Therapie mit dem Schwerpunkt der Integrativen Leib- und Bewegungstherapie als ganzheitlicher Weg leibbezogener Heilung und Förderung von Menschen (vgl. Petzold 1996, S.8) bietet neben dem Kurskonzept nach Sunny Graff (Graff 1995) einen hervorragenden Rahmen für die Selbstbehauptungs-/ Selbstverteidigungskurse. So werden durch die Trainerin, die selbst u. a. Integrative Therapeutin (EAG FPI) und Trainerin nach Sunny Graf ist, mentale Aspekte der Selbstbehauptung und körperliche Aspekte der Selbstverteidigung zu einem eigenen integrativen Konzept verbunden. (Weyerhäuser 2002).

Die ausführliche Darstellung des Kurskonzeptes erfolgt unter Kapitel 3. In Kapitel 2 wird zuvor das der Untersuchung zugrunde liegende Konstrukt des Selbstwertes erläutert, in Kapitel 1 die empirische Untersuchung vorgestellt. Den Abschluss der Arbeit bildet Kapitel 4 mit der Untersuchungsauswertung.

1 Die empirische Untersuchung

Das erste Kapitel erläutert die Zielsetzung, die Planung, die Vorgehensweise, den Untersuchungsaufbau und das angewandte Erhebungsinstrument der empirischen Untersuchung.

1.1 Zielsetzung

Die Untersuchung zielt darauf ab zu erfassen, wie sich der Selbstwert von den Teilnehmerinnen des integrativen Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurses entwickelt. Es wurde also die Frage verfolgt: Ändert sich der Selbstwert der am Kurs teilnehmenden Mädchen und wenn ja, wie?

Hintergrund dieser Fragestellung ist, dass eine zentrale Zielsetzung des Selbstbehauptungs-/ Selbstverteidigungskurses die Stärkung des Selbstwertes der Mädchen ist.

Nach Egle et al gilt ein hoher Selbstwert als protektiver Faktor gegenüber (sexuellen) Gewalterfahrungen (vgl. Egle/ Hoffmann/ Joraschky 2000 und Heiliger 2000).

Darüber hinaus soll die Anwendbarkeit des Selbstwertkonzeptes sowie des Erhebungsinstrumentes für die Evaluation von Selbstbehauptungs-/ Selbstverteidigungskursen für Mädchen im Grundschulalter geprüft werden. Die zweite Frage lautet: Eignet sich das Konstrukt „Selbstwert“ und das angewandte Erhebungsinstrument zur Evaluation von Selbstbehauptungs-/ Selbstverteidigungskursen für Mädchen im Grundschulalter?

1.2 Praktische Planung und Vorgehensweise

Aus der Vielzahl von Kursangeboten zum Thema „Selbstbehauptung und Selbstverteidigung“ wurde auf einen Kurs zurückgegriffen, der in seiner Konzeption im Zusammenhang mit „der Integrativen Therapie“ steht und Methoden und Techniken der Integrativen Leib- und Bewegungstherapie enthält.

Exkurs:

An dieser Stelle sei darauf hingewiesen, dass die Integrative Therapie ein Verfahren ist, dass „sich im Sinne des griechischen ‚therapeuein‘ als Verbindung von Heilkunst, Gesundheitsförderung und Kulturarbeit, die darauf gerichtet ist, Partikularisierung, Entfremdung, Verdinglichung und Kolonialisierung des Menschen und seiner Lebenswelt zu begegnen“ (Petzold 1993, S.11) versteht.

Persönlichkeitsentwicklung und Kreativitätsförderung sind zentrale Anliegen, die über den klassischen (psycho-)therapeutischen, d.h. eben auch klinischen Ansatz, hinausgehen.

Auf den Bereich der Persönlichkeitsentwicklung und Kreativitätsförderungen wird hier Bezug genommen, wenn von Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskursen bzw. -trainings die Sprache ist, denn sie dienen der Prävention (sexualisierter) Gewalt und der allgemeinen Stärkung der Selbstbehauptung und im „Angriffsfall“ eben auch der körperlichen Selbstverteidigung.

Die Bearbeitung von Psychotraumata aus (sexuellen) Gewalterfahrungen (klinische Ansatz) ist nicht ausdrücklich Anliegen der Kurse. In der Praxis zeigt sich jedoch, dass entsprechende Erfahrungen/ Ausbildungen und psychotherapeutische/ psychotraumatologische Interventionskenntnisse im Einzelfall hilfreich sind, wenn z. B. bei einer Kursteilnehmerin frühere oder aktuelle Gewalterfahrungen aktiviert werden (Weyerhäuser 2002).

An dieser Stelle sei auf Kapitel 3 verwiesen. Dort wird das Kurskonzept ausführlich dargestellt.

An dieser Stelle sei auf die Verbindung zu einer Methode der Integrativen Therapie der Integrativen Leib- und Bewegungstherapie, wie sie von Hausmann und Neddermeyer ausführlich und praxisnah in „Bewegt sein“ (1996) dargestellt wird, verwiesen. Petzold, Gründer der Methode, stellt z. B. in Bezug auf die Praxis der Integrativen Leib- und Bewegungstherapie folgendes heraus: „Der Zuwachs an körperlicher Leistungsfähigkeit und Kraft, an Elastizität und Körperbeherrschung durch isometrisches und isotonisches Training kann zu einer Dynamisierung der Vitalität, zu einer Erhöhung des Selbstwertgefühls und Selbstbehauptungsvermögens, zu einem besseren Verhältnis zur eigenen

Leiblichkeit und aktiverer Kommutilität, zwischenleiblicher Interaktion führen“ (Petzold 1996, S.118).

Alle eben genannten Aspekte sind relevante Bestandteile des Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainings, welches der Untersuchung unterliegt. Da diese empirische Studie jedoch ein anderes Ziel verfolgt, wird die differenzierte Betrachtung der Zusammenhänge nicht weiter vertieft.

Zurück zur vorliegenden Untersuchung.

Wie war die praktische Planung und Vorgehensweise in der Studie?

Über die Europäische Akademie für Psychosoziale Gesundheit – Fritz Perls Institut, Hückeswagen/ Düsseldorf wurde Kontakt zu einer Trainerin hergestellt, die dort ihre Ausbildung in Integrativer Therapie mit dem Schwerpunkt Soziotherapie absolviert hatte und gleichzeitig eine Ausbildung zur Selbstverteidigungstrainerin bei Sunny Graff in Frankfurt erfolgreich durchlief. Sie arbeitet u. a. als selbständige Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainerin für Mädchen und Frauen und kann auf langjährige Erfahrung in dem Bereich zurückblicken. Angesprochen auf das Untersuchungsvorhaben zeigte sie großes Interesse und erklärte sich sofort zur Kooperation bereit. Als Veranstalterin von Trainings konnte schnell eine Frauenbeauftragte von dem Untersuchungsvorhaben überzeugt werden. Sie übernahm die Information der Eltern der am Kurs teilnehmenden Mädchen incl. der Zustimmungserklärung der Eltern/ Erziehungsberechtigten zur Befragung der Mädchen. Letzteres ist eine wesentliche, rechtliche Voraussetzung zur Untersuchungsdurchführung.

Daneben erfolgte das Studium wissenschaftlicher Literatur zum Thema.

1.3 Untersuchungsaufbau

Während des Literaturstudiums stand schnell fest, dass die zu untersuchende Zielgruppe Mädchen im Grundschulalter sein sollte. Dies begründet sich durch die in der wissenschaftlichen Literatur fehlende, d. h. bisher auch nicht untersuchte Wirkung von Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskursen für Mädchen und damit zu erwartende neue wissenschaftliche Erkenntnisse.

Um eine Veränderung des Selbstwertes feststellen zu können, mussten mindestens zwei Untersuchungszeitpunkte festgelegt werden. Dies war logischer Weise vor dem Kurs und nach dem Kurs. Der Kurs selbst bestand aus 8 Einheiten à 1,5 Zeitstunden über einen Zeitraum von 11 Wochen, d.h. wöchentlich 1,5 Zeitstunden Training außer in den Ferien. Die Teilnehmerinnen waren Mädchen im Alter von 8 bis 9 Jahren. Sie wurden nach einer Ausschreibung des Kurses im Gemeindeblatt des Landkreises des Veranstaltungsortes durch ihre Eltern angemeldet. Mit der Anmeldebestätigung ihrer Töchter erhielten die Eltern Informationen über die geplante Untersuchung und wurden um ihre Zustimmung gebeten (die sie auch gaben). Sowohl für die Trainerin, die Veranstalterin als auch die Eltern bestand die Möglichkeit, sich genauer über die geplante Untersuchung zu informieren. Die Teilnahme war freiwillig.

Nach dem Literaturstudium fiel die Wahl zur Datenerhebung auf ein bewährtes, standardisiertes Erhebungsinstrument, die Aussagen- Liste zum Selbstwertgefühl für Kinder und Jugendliche (ALS) von Jäger und Petermann, Hg. (1996).

1.4 Angewandtes Erhebungsinstrument

Die Aussagen- Liste zum Selbstwertgefühl für Kinder und Jugendliche (ALS) von Jäger und Petermann, Hg. (1996) wurde ausgewählt, da es sich bei der Liste um einen standardisierten und praxiserprobten Fragebogen handelt. Die am Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs teilnehmenden Mädchen können eigenständig den Fragebogen ausfüllen. Die ALS erfüllt die Testgütekriterien für Kinder und Jugendliche im Alter von 8 bis 15 Jahren. Es gibt entsprechende Kontroll- und Vergleichsmöglichkeiten. Das Ausfüllen des Bogens dauert zwischen 15 Minuten und 30 Minuten. (Jäger/Petermann 1996, S. 11ff)

Der Fragebogen enthält Aussagen zu den Bereichen Schule, Familie und Freizeit, die mit fünf Abstufungen „stimmt überhaupt nicht“ bis „stimmt ganz genau“ beantwortet werden können.

Darüber hinaus erschien die theoretische Positionierung des dem Fragebogen zugrunde liegenden Selbstwertkonzeptes dem Untersuchungsinteresse angemessen; besonders die multidimensional determinierte Sichtweise des

Individuums in seinem sozialen Gefüge (vgl. hierzu auch Petzold 1993, S.733 zur Persönlichkeitsentwicklung und der Wahrnehmung des „Ich“: Selbst- und Fremdattribution sowie Identifikation und Identifizierung).

Die Darstellung der Aussagen- Liste wird hier nicht weiter vertieft. Sie findet sich unter Jäger/Petermann 1996, S. 9 ff.

2 Das Konstrukt „Selbstwert“

In der Literatur finden sich keine einheitlichen Bestimmungen des Begriffs Selbstbehauptung. Zum Teil werden synonym Begriffe wie Selbstsicherheit oder Selbstvertrauen gebraucht. Sie sind jedoch voneinander abzugrenzen.

Eine im deutschsprachigen Raum häufig verwendete Definition von Selbstsicherheit stammt aus dem Jahr 1973 und ist von de Muynck und Ullrich: „Mit dem Begriff der Selbstsicherheit ist die Fähigkeit eines Individuums gemeint, in Relation zu seiner Umgebung eigene Ansprüche zu stellen und sie auch zu verwirklichen. Dazu gehören also sich zu erlauben, eigene Ansprüche zu haben (Einstellung zu sich selbst), sich zu trauen, sich zu äußern (soziale Angst, Hemmungen) und die Fähigkeit zu besitzen, sie auch durchzusetzen (soziale Fertigkeiten).“ (de Muynck/Ullrich 1973, S.254)

Die Definition umfasst alle wesentlichen Komponenten der Selbstsicherheit, welche kognitive, emotionale und Verhaltensaspekte in Bezug auf soziale und situative Gegebenheiten sind.

Nach de Muynck und Ullrich (1973) sind Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen Kernelemente der Selbstsicherheit, wobei das Selbstwertgefühl das Ergebnis der in der Auseinandersetzung mit der Umwelt und sich selbst erfolgten Selbstbewertung ist. Somit bedeutet ein positives Selbstwertgefühl eine positive Einstellung zu sich selbst. Selbstvertrauen ist ein Teil des Selbstwertgefühls. Positives Selbstvertrauen beinhaltet eine optimistische Erfolgserwartung, auf der Annahme beruhend, dass ein wirksames und angemessenes Verhaltensrepertoire zur Verfügung steht.

Nach dem Verständnis der Integrativen Therapie (anthropologische Grundformel der Integrativen Therapie) ist der Mensch als Mann oder Frau „ein Körper- Seele-

Geist- Subjekt in einem sozialen und physikalischen (ökologischen) Umfeld, mit dem er in unauflösbarem Verbund steht“ (Petzold 1996, S.66).

Selbstbehauptung und Selbstverteidigung würde auf diesem Hintergrund und in Bezug auf die Kurse bedeuten, sich als weibliches Subjekt / individuelles Mädchen in Relation zur jeweiligen (sozialen) Umwelt mit seinen eigenen Ansprüchen zu vertreten und diese zu verwirklichen.

Der Begriff Selbstverteidigung zielt auf die Fähigkeit ab, sich im Angriffsfall jeweils psychisch und physisch zur Wehr zu setzen und wird als Teil der Selbstbehauptung verstanden.

Unter Fähigkeiten werden sowohl soziale Kompetenzen als auch körperliche Verteidigungstechniken verstanden. Sie können bei Angriffen, Grenzüberschreitungen verbaler oder körperlicher Art eingesetzt werden.

Als Grenzen gelten die aktuellen deutschen rechtlichen, ethischen und moralischen Normen und Werte. Wobei diese gegenüber den so genannten Vergewaltigungsmythen abzugrenzen sind (z. B. „Anständige Mädchen werden nicht vergewaltigt“). Bei Feldmann (1992) findet sich eine ausführliche Diskussion dazu.

Selbstbehauptung und speziell die Selbstverteidigung knüpft somit an die biologische Grundausstattung von Aggressionen des Menschen, die in ihren Formen genderspezifisch sind, an und ist für das Überleben funktional „gut“, was im moralischen Sinne aggressives Verhalten nicht immer ist (vgl. Petzold, H.G./ Bloem, J./ Moget, P. 2004, S. 31). Eine allgemein anerkannte Definition von Aggression bietet Baron: „Aggression ist jegliche Form von Verhalten, die mit dem Ziel verfolgt wird, einem anderen Lebewesen, das motiviert ist, eine derartige Behandlung zu vermeiden, zu schaden oder es zu verletzen“ (ebenda). Es handelt sich also um destruktive Aktionen. Genau das, destruktive Aktionen, sollen mit Hilfe von den Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskursen durch zu lernende, präventive Maßnahmen vermieden werden, erst wenn es nicht mehr anders geht, ist dem Aggressor mit Aggression zu begegnen (Selbstbehauptung im Sinne von Bewahrung und Vertretung eigener Ansprüche vor Selbstverteidigung im Sinne von -körperlicher- Gegenwehr).

3 Das Konzept „Integrativer Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse“

Das gewählte Beispiel der Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse für Mädchen im Grundschulalter ist ein individuelles, von der Kursanbieterin/Trainerin erstelltes und praktiziertes Angebot. Dessen theoretischer Hintergrund und Praxis werden in diesem Abschnitt kurz vorgestellt. Damit soll eine Grundlage zum besseren Verständnis der weiteren Diskussion geschaffen werden.

Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse für Mädchen sind ein Teil der nicht nur in Deutschland etablierten und anerkannten Maßnahmen zur Prävention von (sexuellem) Missbrauch, (sexueller) Belästigung und Gewalterfahrung für Kinder (vgl. Egle/Hoffmann/Joraschky 2000 und Heiliger 2000). Sie verfolgen einem auf das Individuum bezogenen Präventionsansatz unter dem Leitgedanken „Kinder stärken“, so dass sie nicht bzw. möglichst nicht in eine Opferrolle kommen.

Dabei gilt es der Tatsache ins Auge zuschauen, dass es keinen absoluten Schutz der Kinder vor (sexualisierter) Gewalt gibt. Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse können jedoch Widerstände fördern, die die Wahrscheinlichkeit, Opfer zu werden, reduzieren (vgl. Enders „Wie Kinder sich wehren“ in Enders 1995). Statistisch gesehen bleibt immer ein Restrisiko (vgl. Wetzels 1998).

Ebenso statistisch gesehen nehmen an jedem der durchgeführten Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse Mädchen teil, die schon (sexuelle) Gewalt erlebten (vgl. Wetzels 1998). Dabei ist nicht bekannt, ob und wenn ja welche teilnehmenden Mädchen selbst betroffen sind.

Es bedeutet jedoch: Die Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse verbinden primäre und sekundäre Maßnahmen der Prävention (vgl. Heiliger 2002 und Cierpka 2002). Das Aufbrechen eigener psychischer Verletzungen, entsprechende Gefahren (Retraumatisierung) und Chancen (Heilung) und der Umgang damit (vgl. Diepold 1997) müssen Berücksichtigung finden.

Die Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse basieren auf den folgenden zwei wissenschaftlich fundierten Konzeptionen. Zum einen ist es das feministisch orientierte Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungsprogramm „Jede Frau und jedes Mädchen kann sich wehren“ nach Sunny Graff (1995), welches amerikanische Strömungen in der Gewaltprävention aufgreift und für Deutschland aufbereitet. Zum anderen ist es das therapieschulenübergreifende, eigenständige, (psycho-)therapeutische Verfahren der Integrativen Therapie nach Hilarion G. Petzold (vgl. Petzold 1993), das die Weiterentwicklung der Gestalttherapie (Fritz Perls) darstellt.

Sunny Graff verfolgt vier Grundrichtungen in Ihrem Programm (Graff 1995):

- a) Information zu (sexualisierter) Gewalt, Ergebnissen der Opfer-/ Täterforschung, Frauenbildern und Menschenrechten
- b) Wahrnehmungsschulung im Hinblick auf Individuum, Umfeld und Gesellschaft (eigene Gefühle, Gefahrensituationen, Machtstrukturen und Täterstrategien, Grenzen u. a.)
- c) Vermittlung von körperlichen Selbstbehauptungs- und -verteidigungstechniken am Beispiel verschiedener realer und/oder fiktiver Bedrohungssituationen
- d) Verbales und mentales Konfrontationstraining und Aufklärung über vorbeugende Maßnahmen.

Hilarion Petzold verfolgt in seiner komplexen Theorie, Methodik und Praxis der Integrativen Therapie (vgl. Petzold 1993) einen Ansatz, der über die psychotherapeutische Behandlung von psychischen Erkrankungen/Störungen hinaus zu einer allgemeinen und spezifischen Förderung von Kreativität und Gesundheit geht. Dem entsprechend beschreibt er vier Wege der Heilung und Förderung (vgl. Petzold 1996, S.215-260):

- a) Bewusstseinsarbeit, Sinnfindung
- b) Nachsozialisation, Grundvertrauen
- c) Erlebnisaktivierung, Persönlichkeitsförderung
- d) Solidaritätserfahrung, Empowerment.

Für die Praxis der Selbstverteidigungs-/ Selbstbehauptungskurse ist neben den genannten Wegen der Heilung und Förderung auch das Modell „Der fünf Säulen der Identität“ (vgl. Petzold/ Heintl 1983) hilfreich. Es beinhaltet die Bereiche der Identität, die mittels des Kurses gestärkt werden sollen. Auf diese Weise soll der Schutz vor - ggf. erneuter - (sexueller) Gewalterfahrung, Misshandlung und Belästigung der Mädchen erhöht werden. Die „fünf Säulen“ sind:

- Leiblichkeit (Körper, Seele, Psyche)
- Arbeit / Leistung / Freizeit
- Materielle Sicherheit (ökologisch und ökonomisch)
- Soziales Netzwerk (Beziehungen, soziale Kontakte)
- Normen und Werte.

In den Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskursen werden die Mädchen geschult mittels:

- altersgerechten, informativen Gesprächs- und Diskussionsrunden, z. B. zu Exhibitionismus, Kinderrechte, (sexualisierter) Gewalt
- alltagsgerechten Rollenspielen, z. B. bei Belästigung am Telefon, diskriminierendes Verhalten von Mitschüler/innen
- gezielten körperlichen Verteidigungstechniken, z. B. Tritte
- spezifischen Spielen, z. B. Brückenfangen
- Wahrnehmungsübungen, z. B. Heißer Stuhl
- Phantasieereisen, z. B. Ein starkes Mädchen hat sich erfolgreich gewehrt
- verbalen Konfrontationstechniken, z. B. Benennen von Grenzen.

Die eingesetzten Medien, Methoden und Übungen orientieren sich dabei an den Möglichkeiten, Erfahrungen und Befindlichkeiten der jeweiligen Gruppe bzw. den einzelnen, teilnehmenden Mädchen.

Von der Trainerin, die Trägerin des 1.Dan in der Kampfkunst des Taekwondo ist, wird die Kampfkunst als agogische Methodologie mit pädagogischer Zielsetzung der Bewegungserziehung und Persönlichkeitsbildung und eben als präventive Maßnahme eingesetzt.

Diese Perspektive der Kampfkunst wird von Petzold, Bloem und Moget in ihrem Artikel „Budokünste als „Weg“ und therapeutisches Mittel in der körper- und bewegungsorientierten Psychotherapie, Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsentwicklung – transversale und integrative Perspektiven“ u. a. vertieft im Zusammenhang mit der Integrativen Therapie beleuchtet (Petzold, H.G./ Bloem, J./ Moget, P. 2004).

Die Dauer der Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungskurse für Mädchen im Grundschulalter variiert zwischen z. B. 2x1,5 Zeitstunden und 8x1,5 Zeitstunden. Die Teilnehmerinnenzahl liegt bei 10 bis 16 Mädchen, wobei die Kurse noch nach Altergruppen unterteilt werden (Weyerhäuser 2002).

Eine Besonderheit der Kurse liegt darin, dass Mädchen schon ab einem Alter von 6 Jahren (mit Schuleintritt) teilnehmen (können).

Abschließend seien die konkreten Zielsetzungen der Kurse aufgeführt:

- Stärkung der Widerstandskraft, des Selbstwertes/-bewusstseins der Mädchen
- Erfahrung der eigenen Kraft und Stärke
- Ermutigung und Förderung der Fähigkeit der Mädchen, sich auf ihre Gefühle zu verlassen und sich für ihr Recht auf körperliche und seelische Integrität einzusetzen
- Austausch über bereits erlebte Gewalterfahrungen und bei Bedarf Hilfestellung zur weiteren Umgehensweise damit
- Solidaritätserfahrung unter gleichaltrigen Mädchen in einem geschützten Rahmen
- Aufbau von Kontakten unter den Mädchen als mögliche Ressource bei Bedrohungen (soziale Unterstützung, Hilfe)
- Erlernen von mentalen und körperlichen Handlungsalternativen bei Konfliktsituationen durch Peers und Trainerin
- Erlernen von wirksamen Techniken der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung
- Schulung der Koordinations- Wahrnehmungs- und Ausdrucksfähigkeit.

4 Die Auswertung der Untersuchung

Die Auswertung der Untersuchung bezieht sich auf die Daten, die Ende 2006 bei zwei Befragungszeitpunkten mit der Aussagen- Liste zum Selbstwertgefühl für Kinder und Jugendliche (ALS) von Jäger und Petermann, Hg. (1996) erhoben wurde. Messzeitpunkt eins war direkt vor dem Selbstbehauptungs-/ Selbstverteidigungskurs, Messzeitpunkt zwei direkt danach (11 Wochen nach Kursbeginn).

Folgend werden die gewonnenen Daten vorgestellt, anschließend in Bezug auf die Vergleichswerte aus anderen Befragungen (Jäger/ Petermann 1996, S. 18ff) und bisherige theoretische Erkenntnisse diskutiert, um abschließend die Fragestellung der Untersuchung zu beantworten.

4.1 Ergebnisse

Aus den Antworten der Aussagen- Liste (ASL) wurden anonymisiert nach dem vorgegebenen Auswertungsverfahren Punktwerte pro Kursteilnehmerin gebildet. Diese Punktwerte stellen den jeweiligen Gesamtwert im Hinblick auf das Selbstwertgefühl der jeweiligen Mädchen direkt vor (Messzeitpunkt 1) und direkt nach (Messzeitpunkt 2) dem Selbstbehauptungs-/ Selbstverteidigungskurs dar. Entsprechend wurden gleichzeitig die angegebenen „unentschiedenen“ Antworten erfasst. „Unentschieden“ bedeutet, dass die Mädchen zu der jeweiligen Aussage der Aussagen- Liste weder Zustimmung noch Ablehnung ankreuzten, sondern eben „die Aussage trifft weder noch zu“ kennzeichneten.

4.1.1 Messzeitpunkt 1 vor dem Kurs

Das Maximum zu erzielender Punkte ist 108 und entspricht dem extremsten positiven Selbstwertgefühl. Das Minimum beträgt -108 Punkte und entspricht dem extremsten negativem Selbstwertgefühl. Aus der Datenerhebung vor dem Kurs ergibt sich eine Spannbreite der Werte der 14 befragten Mädchen von 16 bis 102

Punkten. Die folgende Tabelle (Tabelle 1) gibt eine genaue Übersicht zu den einzelnen Werten, die direkt vor dem Kurs erhoben wurden.

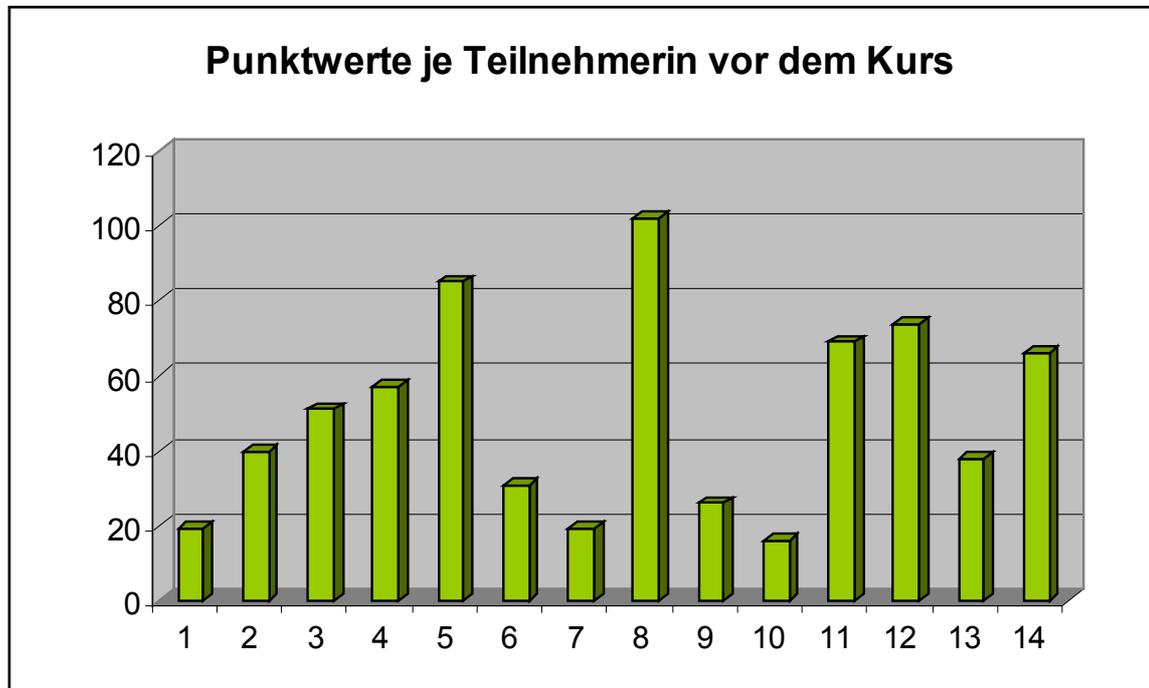


Tabelle 1

Werden die Vergleichswerte für Mädchen des entsprechenden Alters hinzugezogen (Jäger/ Petermann 1996, S. 25), ergibt sich, dass 7 Mädchen vor dem Kurs ein durchschnittliches Selbstwertgefühl, 5 ein deutlich positives Selbstwertgefühl und 2 ein extrem positives Selbstwertgefühl haben. Kein Mädchen hatte zu Kursbeginn ein unterdurchschnittliches Selbstwertgefühl. (vgl. Tabelle 2)

Selbstwertgefühl	durchschnittlich	Deutlich positiv	Extrem positiv
Vergleichspunktwerte	5 – 50	51 – 74	75 – 97
Erhobene Punktwerte	16; 19; 19; 26; 31; 38; 40	51; 57; 66; 69; 74	85; 102
Anzahl	7	5	2

Tabelle 2

Bei den 18 Items der Aussagen-Liste zum Selbstwertgefühl (ASL) konnten die Mädchen maximal 54 „unentschieden“ Antworten geben. Der kleinste Wert ist 0. Das bedeutet, es wurde keine „unentschieden“ Antwort angekreuzt. Die Verteilung der „unentschieden“ Antworten aus der Erhebung vor dem Selbstbehauptungs-/ Selbstverteidigungskurs geht aus Tabelle 3 hervor.

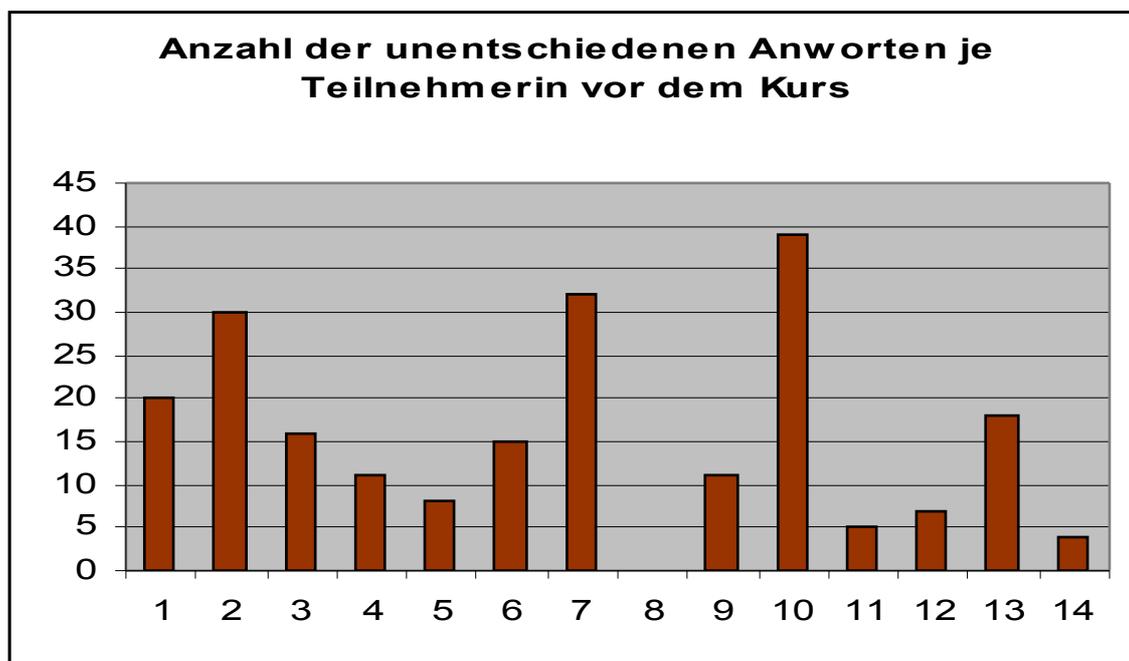


Tabelle 3

Im Zusammenhang mit den bekannten Durchschnittswerten zeigt sich eine eher heterogene Verteilung mit mehrheitlich unterdurchschnittlicher Nennung (vgl. Tabelle 4).

„Unentschieden“ Antworten	extrem unter Durch- schnitt	unter Durch- schnitt	Durchschnitt	über Durchschnitt	extrem über Durch- schnitt
Vergleichspunktwerte	0 – 4	5 – 9	10 – 20	21 – 25	26 – 54
Erhobene Werte	0; 4	5; 7; 8	11; 11; 15; 16; 18; 20		30; 32; 39
Anzahl	2	3	6	0	3

Tabelle 4

4.1.2 Messzeitpunkt 2 nach dem Kurs

Das Maximum zu erzielender Punkte ist 108 und entspricht dem extremsten positiven Selbstwertgefühl. Das Minimum beträgt -108 Punkte und entspricht dem extremsten negativem Selbstwertgefühl. Aus der Datenerhebung nach dem Kurs ergibt sich eine Spannweite der Werte der 14 befragten Mädchen von -4 bis 97 Punkten.

Die folgende Tabelle (Tabelle 5) gibt eine genaue Übersicht zu den einzelnen Werten, die direkt nach dem Kurs erhoben wurden.

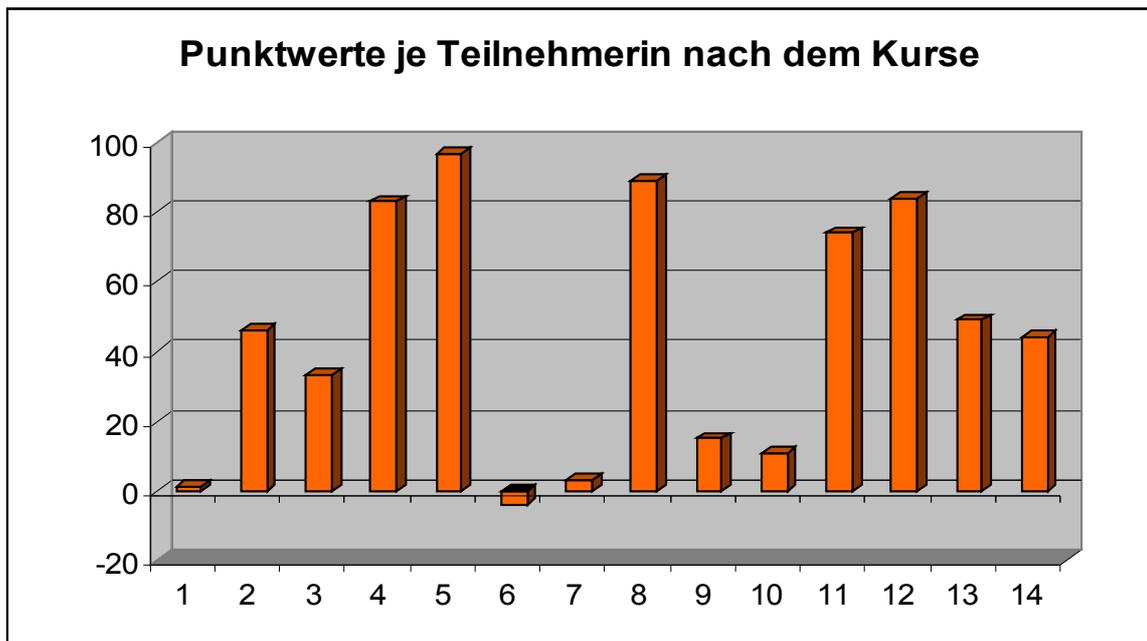


Tabelle 5

Betrachtet man die einzelnen Punktwerte zum Selbstwertgefühl, wird deutlich, dass nach dem Kurs drei Mädchen ein negatives Selbstwertgefühl angeben, alle anderen durchschnittlich oder darüber bzw. 4 sogar ein extrem positives Selbstwertgefühl äußern. (vgl. Tabelle 6)

Selbstwertgefühl	Deutlich negativ	durchschnittlich	Deutlich positiv	Extrem positiv
------------------	------------------	------------------	------------------	----------------

Vergleichspunktwerte	-19 – 4	5 – 50	51 – 74	75 – 97
Erhobene Punktwerte	-4; 1; 3	11; 15; 33; 44; 46;	74	83; 84; 89;
		49		97
Anzahl	3	6	1	4

Tabelle 6

Bei den 18 Items der Aussagen-Liste zum Selbstwertgefühl (ASL) konnten die Mädchen maximal 54 „unentschieden“ Antworten geben. Der kleinste Wert ist 0. Das entspricht, keine „unentschieden“ Antwort wurde gekennzeichnet. Die Verteilung der „unentschieden“ Antworten aus der Erhebung nach dem Selbstbehauptungs-/ Selbstverteidigungskurs geht aus Tabelle 7 hervor.

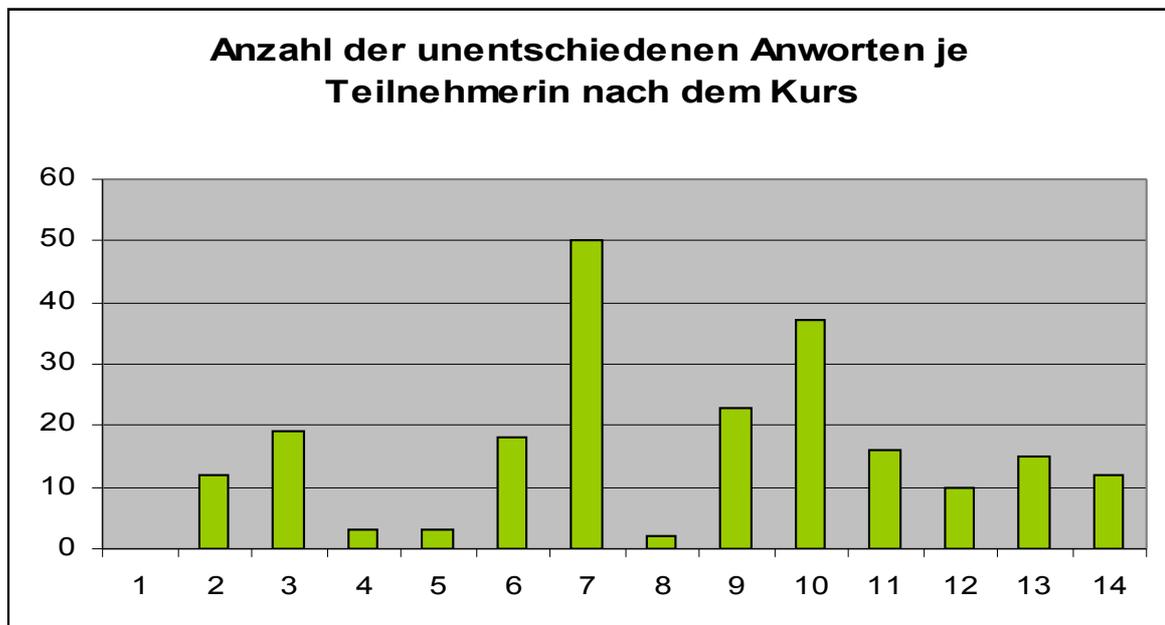


Tabelle 7

Nach dem Selbstbehauptungs-/ Selbstverteidigungskurs zeigt sich im Detail die Verteilung, wie sie in Tabelle 8 aufgeführt ist. Auffällig dabei ist, dass 4 Mädchen extrem unter dem Durchschnitt waren, zwei extrem darüber. Die Mehrheit (7 Mädchen) belegen jedoch Durchschnittswerte.

„Unentschieden“ Antworten	extrem unter Durch- schnitt	unter Durch- schnitt	Durchschnitt	über Durchschnitt	extrem über Durch- schnitt
Vergleichspunktwerte	0 – 4	5 – 9	10 – 20	21 – 25	26 – 54
Erhobene Werte	0; 2; 3; 3;		10; 12; 12; 15; 16; 18; 19	23	37; 50
Anzahl	4	0	7	1	2

Tabelle 8

4.1.3 Vergleich

Das Maximum zu erzielender Punkte ist 108 und entspricht dem extremsten positiven Selbstwertgefühl. Das Minimum beträgt -108 Punkte und entspricht dem extremsten negativem Selbstwertgefühl. Aus der Datenerhebung vor dem Kurs ergibt sich eine Spannbreite der Werte der 14 befragten Mädchen von 16 bis 102 Punkten, danach von -4 bis 97 Punktwerte. Das bedeutet, dass nach dem Kurs eine größere Spannbreite (101 Punkte) als vor dem Kurs (86) gegeben ist. Gleichzeitig liegen alle Mädchen vor dem Kurs im Durchschnittsbereich oder darüber, danach geben drei Mädchen ein unterdurchschnittliches Selbstwertgefühl an. Zwei Mädchen mehr als zu Beginn haben ein extrem überdurchschnittliches Selbstwertgefühl.

Die folgende Tabelle (Tabelle 9) gibt eine genaue Übersicht zu den einzelnen Werten.

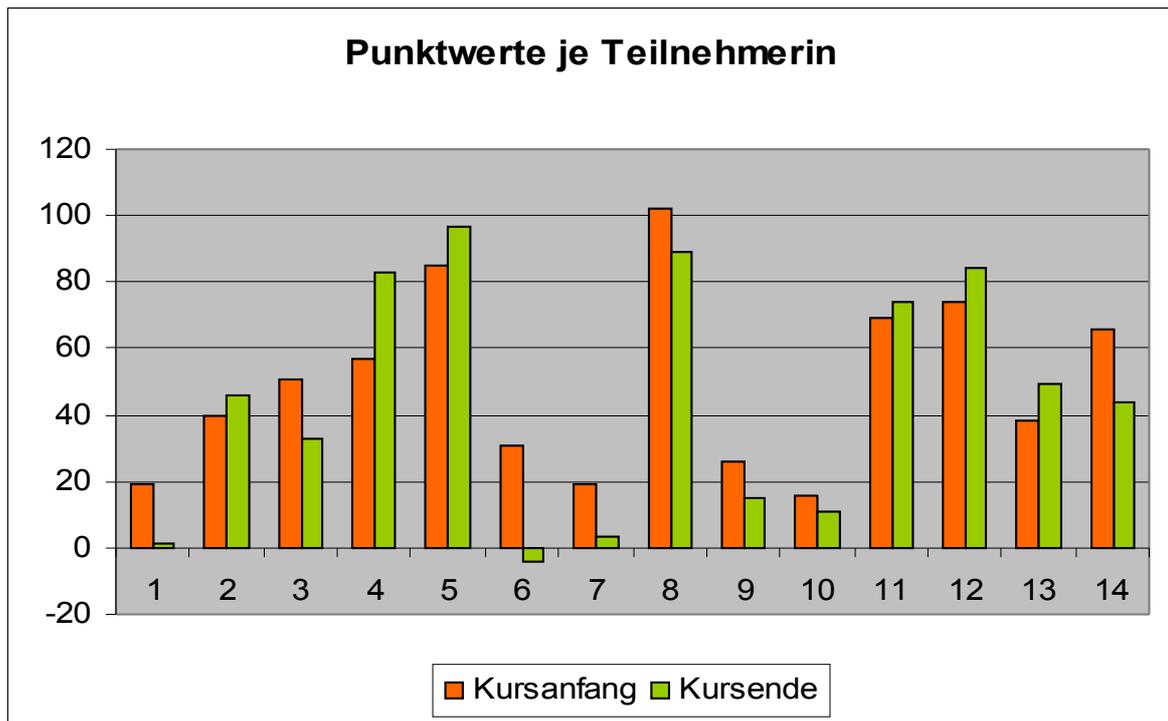


Tabelle 9

Die großen Schwankungen bei den Nennungen von Teilnehmerin 1, 5 und 6 fallen in Tabelle 9 besonders auf (unterschied vor und nach dem Kurs). In wie weit hier Messfehler aufgetreten sind, die Antworten versehendlich falsch angekreuzt wurden, lässt sich leider nicht rekonstruieren. Es liegt jedoch die Vermutung nahe, dass versehendlich statt „Zustimmung“ „Ablehnung“ oder umgekehrt markiert wurde. Die Streuung der Punktwerte geht aus Tabelle 10 hervor.

Selbstwertgefühl	Deutlich negativ	durchschnittlich	Deutlich positiv	Extrem positiv
Vergleichspunktwerte	-19 – 4	5 – 50	51 – 74	75 – 97
Erhobene Punktwerte davor / danach	keine / -4; 1; 3	16; 19; 19; 26; 31; 38; 40 / 11; 15; 33; 44; 46; 49	51; 57; 66; 69; 74 / 74	85; 102 / 83; 84; 89; 97
Anzahl davor / danach	0 / 3	7 / 6	5 / 1	2 / 4

Tabelle 10

Bei den 18 Items der Aussagen-Liste zum Selbstwertgefühl (ASL) konnten die Mädchen maximal 54 „unentschieden“ Antworten geben. Der kleinste Wert ist 0

(keine „unentschieden“ Antwort). Die Verteilung der „unentschieden“ Antworten aus der Erhebung vor und nach dem Selbstbehauptungs-/ Selbstverteidigungskurs geht aus Tabelle 11 hervor.

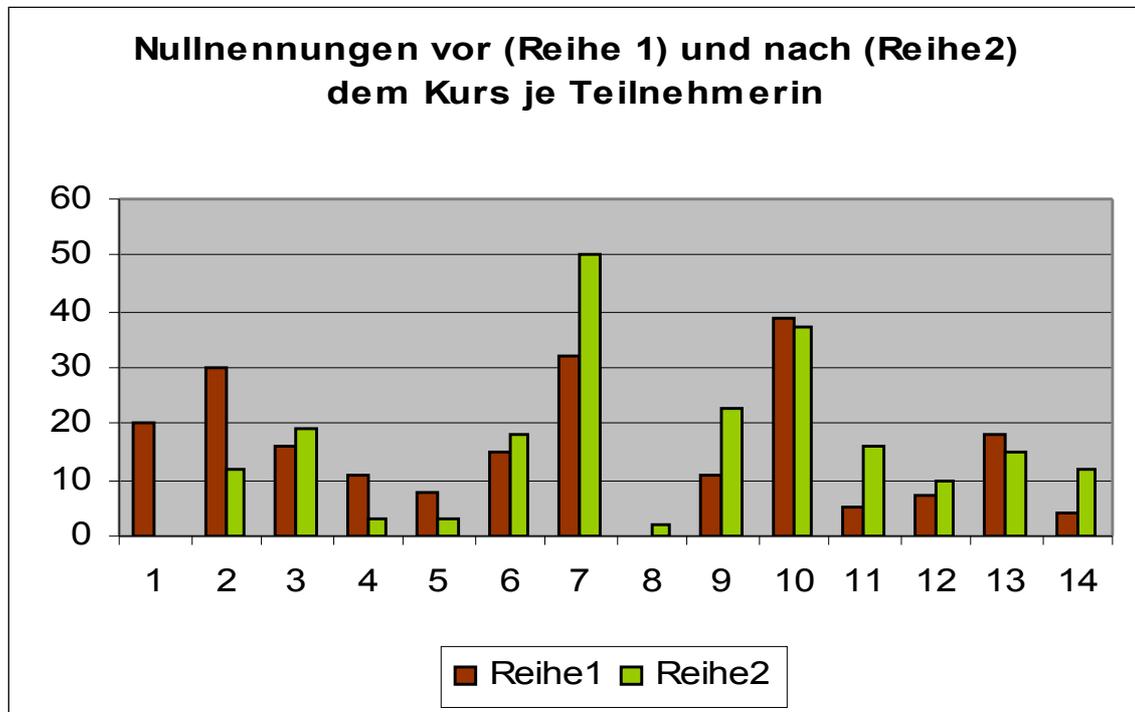


Tabelle 11

Bei den „unentschieden“ Antworten fällt auf, dass im Vergleich vor und nach dem Kurs zu zum Teil deutlichen Verschiebungen bei den einzelnen Teilnehmerinnen kam. Insgesamt ist eine geringe Änderung, d.h. Anstieg der „unentschieden“ Antworten bei den absoluten Nennungen zu verzeichnen (vor dem Kurs 216 „unentschieden“ Antworten, danach zu 220). Die Tendenz in den Kategorisierungen zwischen „extrem unter Durchschnitt“ bis „extrem über Durchschnitt“ zeigt jedoch beim Vergleich der Kategorisierungen am Kursanfang und am Ende in die andere Richtung, nämlich einen Wechsel von überdurchschnittlich zu unterdurchschnittlichen Kategorien. (vgl. Tabelle 12)

„Unentschieden“ Antworten	extrem unter Durch- schnitt	unter Durch- schnitt	Durchschnitt	über Durchschnitt	extrem über Durch- schnitt
Vergleichspunktwerte	0 – 4	5 – 9	10 – 20	21 – 25	26 – 54
Erhobene Werte davor / danach	0; 4 / 0; 2; 3; 3;	5; 7; 8 / keine	11; 11; 15; 16; 18; 20 / 10; 12; 12; 15; 16; 18; 19	keine / 23	30; 32; 39 / 37; 50
Anzahl davor / danach	2 / 4	3 / 0	6 / 7	0 / 1	3 / 2

Tabelle 12

4.2 Interpretation

Wie sind nun die gewonnenen Daten zu interpretieren?

Um dies zu beantworten, sein zunächst die zentralen Fragestellungen der Untersuchung in Erinnerung gerufen:

- 1) Ändert sich der Selbstwert der am Kurs teilnehmenden Mädchen und wenn ja, wie?
- 2) Eignet sich das Konstrukt „Selbstwert“ und das angewandte Erhebungsinstrument zur Evaluation von Selbstbehauptungs-/ Selbstverteidigungskursen für Mädchen im Grundschulalter?

Aus den Untersuchungsergebnissen wird deutlich, dass sich das Selbstwertgefühl der Mädchen über die Zeit des Kurses (11 Wochen) verändert. Die Veränderung findet bei jedem der teilnehmenden Mädchen statt. Auffällig ist, dass bei einem Teil der Mädchen (tendenziell die mit dem positiveren Selbstwertgefühl) eine Steigerung des Selbstwertes zu verzeichnen ist. Bei einem anderen Teil der Mädchen (tendenziell die mit einem durchschnittlichen Selbstwertgefühl) eine Abschwächung des Selbstwertes festzustellen ist. D.h. es kam 6 x zur Steigerung und 8 x zur Abschwächung des Selbstwertgefühls. Bei letzterem sind jedoch auf Grund der großen Schwankung zumindest bei Teilnehmerin 6 Messfehler zu vermuten. Insgesamt betrachtet hat das Selbstwertgefühl nach den Untersuchungsergebnissen etwas abgenommen. (vgl. Tabelle 9)

Entwicklungspsychologisch betrachtet, sind die Veränderungen des Selbstwertes bei den Mädchen über einen gewissen Zeitraum nicht nur wahrscheinlich, sondern auch zu erwarten (vgl. Jäger/ Petermann 1996, S. 39). Jäger und Petermann gehen von einem relativ konstanten Zeitraum von ca. 4 Wochen aus (vgl. eben da).

Die Untersuchung erfolgte zu zwei Messzeitpunkten mit einem Abstand von 11 Wochen, so dass eine Änderung des Selbstwertes wahrscheinlich war.

Gleichzeitig lässt die Konstruktion der Untersuchung keinen unmittelbaren Zusammenhang zwischen dem Kursgeschehen und den Selbstwertgefühl der Mädchen herstellen. D. h., es sind allein Korrelationen festzustellen. Eine theoriegeleitete Interpretation ist jedoch möglich.

So kann also nicht pauschal und erst recht nicht kausal mit der empirischen Untersuchung begründet werden, der Selbstbehauptungs-/ Selbstverteidigungskurs hätte zur Steigerung des Selbstwertes, wie es die Zielsetzung ist, geführt. Gleichzeitig kann dies genauso wenig umgekehrt festgestellt werden. Offensichtlich ist jedoch eine differenzierte Veränderung des Selbstwertes bei den am Kurs teilnehmenden Mädchen gegeben. Die Untersuchungsergebnisse legen dabei die Vermutung nahe, dass von vornherein selbstwertschwächere Mädchen weniger profitieren oder ihr Selbstwertgefühl abnimmt, selbstwertstärkere Mädchen hingegen mehr gewinnen.

Es wird der Annahme nicht widersprochen sondern im Gegenteil, die Ergebnisse sprechen dafür, dass es möglich ist, mittels der Selbstbehauptungs-/ Selbstverteidigungskurse positiven Einfluss auf das Selbstwertgefühl der Mädchen zu nehmen. Eine stärkere Differenzierung im Kurs müsste dazu ebenso vorgenommen werden wie bei der Untersuchung der Einbezug anderer Einflussfaktoren z. B. wichtige Ereignisse im familiären oder schulischen Kontext oder auch Fremdbeurteilung von Verhalten der Mädchen nach dem Kurs, da sich dies, wo möglich, eher bzw. anders geändert hat, als ihr eigenes Selbstwertgefühl zu diesem Zeitpunkt.

Damit ist gemeint, dass der im Kurs angestoßene Veränderungsprozess eventuell in der Kursendphase inkongruent zwischen Gefühl und Verhalten verläuft. Dies wäre bei Veränderungsprozessen nicht unüblich, müsste dann jedoch wieder weitgehend

kongruent werden. Eine mögliche dritte Messung mit etwas Zeitabstand nach dem Kurs (z. B. vier Wochen) könnte weitere empirische Erkenntnisse darüber erschließen.

Neben dem Fakt, dass der Kausalzusammenhang zwischen Selbstwertentwicklung und Selbstbehauptungs-/ Selbstverteidigungskurs nicht untersucht wurde, stehen als Vergleichswerte allein die von Jäger und Petermann (1996) zur Verfügung.

Demnach sind bei Kursende drei Mädchen unter dem durchschnittlichen Selbstwertgefühl der Mädchen in diesem Alter, 11 Mädchen dagegen zeigen weiterhin ein durchschnittliches oder positiveres Selbstwertgefühl.

Für die Dateninterpretation wäre eine adäquate Vergleichsgruppe, die keinen Selbstbehauptungs-/ Selbstverteidigungskurs besucht hat und trotzdem zu den gleichen Zeitpunkten befragt wird, hilfreich. Könnten auf diese Weise doch Einflüsse anderer, nichtkursbedingter Faktoren reduziert und die Daten besser verglichen werden. Entwicklungspsychologisch bedingte Faktoren hätten dann Einfluss auf die Kontrollgruppe und die Gruppe der Kursteilnehmerinnen. Wo möglich zeigten sich ähnliche Veränderungen, die demnach weniger oder nicht auf den Kurs zurückzuführen wären.

Aus den „unentschieden“ Antworten lässt sich schlussfolgern, dass sich die Mädchen nach dem Kurs tendenziell deutlicher positionieren. Faktisch sind zwar 4 „unentschieden“ Antworten mehr gegeben wurden, in der Kategorisierung anhand der Vergleichszahlen sind aber mehrheitlich durchschnittliche (7 am Ende, 6 zu Beginn) und sogar extrem unterdurchschnittliche Eingruppierungen zu finden (4 am Ende, 2 zu Beginn des Kurses). Waren zu Beginn des Kurses noch drei Teilnehmerinnen in den „unentschieden“ Antworten extrem überdurchschnittlich und null überdurchschnittlich, sind am Kursende nur noch zwei extrem überdurchschnittlich und eine überdurchschnittlich. (vgl. Tabelle 12)

Auch hier könnte wie bei der Entwicklung des Selbstwertes gelten, dass nach angemessenem Zeitabstand zum Kurs entschiedener den Aussagen der Aussagenliste zum Selbstwertgefühl zugestimmt bzw. eben nicht zugestimmt wird. Ebenso wären von einer adäquaten Vergleichsgruppe parallel zum Kursverlauf mehr Aufschlüsse zum Entscheidungsverhalten zu erwarten.

Wie schon benannt, ist mit der Untersuchung kein Kausalzusammenhang zwischen der Entwicklung des Selbstwertes und dem Selbstbehauptungs-/ Selbstverteidigungskurs herstellbar. Dies war ja auch nicht Anliegen der Studie.

Trotzdem erweist sich das Erhebungsinstrument ASL und das Konstrukt „Selbstwert“ als hilfreich in der Beschreibung und Erfassung von entsprechenden Entwicklungen. Für eine wissenschaftliche Evaluation der Selbstbehauptungs-/ Selbstverteidigungskurse müssten weitere Faktoren und ergänzende Erhebungsinstrumente einbezogen, ggf. auch entwickelt werden.

Das der Untersuchung zu Grund liegende Konstrukt des Selbstwerts wird als ein zentrales, sehr wichtiges und zu einer Kursevaluation geeignetes Konzept beurteilt, enthält es doch alle Bereiche, auf die Veränderungen seitens des Selbstbehauptungs-/ Selbstverteidigungskurses abzielen. Die Veränderungen im Selbstwert/ Selbstwertgefühl bei Kindern unterliegen jedoch bei gleichzeitiger relativer Konstanz einer schnelleren Veränderung als dies bei Erwachsenen i. d. R. ist (vgl. Potreck-Rose/Jacob 2006, S.19). Damit ist ein starkes Argument verbunden, dass die Zielsetzung von Selbstbehauptungs-/ Selbstverteidigungskursen für Mädchen andere sein müssen als für Frauen.

Da ein starker Selbstwert ein protektiver Faktor vor (sexualisierter) Gewalterfahrung ist und bei Kindern der Selbstwert stärker in Veränderung ist, kann angenommen werden, dass er bei Kindern schneller als bei Erwachsenen gefördert werden kann. Die Ergebnisse der Untersuchung sprechen für die positive Veränderbarkeit des Selbstwertes bei Mädchen durch Selbstbehauptungs-/ Selbstverteidigungskurse, wenn die Individualität der Mädchen bzw. die Gruppe differenziert beachtet wird. Was dies konkret, in der Kursdurchführung bedeutet, müsste an anderer Stelle (z. B. im Kurskonzept) entsprechend ausgearbeitet werden.

Von dem Selbstwertkonzept ausgehend, würden bei Selbstbehauptungs-/ Selbstverteidigungskursen für Frauen vermutlich andere protektive Faktoren zum Schutz vor (sexualisierter) Gewalt eher greifen, z. B. umfassenderes Erkennen von Täterstrategien, was nach Petzold dem ersten Weg der (Heilung und) Förderung „Bewusstseinsarbeit“ entspricht (vgl. Petzold 1996, S.215 ff).

Die Aussagen- Liste zum Selbstwertgefühl (Jäger/ Petermann 19969) zeigte sich als der Fragestellung angemessenes und praktisch gut anwendbares Erhebungsinstrument. Sie hielt, was sie versprach und erfüllt eben auch die Testgütekriterien der Objektivität, Reliabilität und Validität. (vgl. Jäger/ Petermann 1996, S. 37 ff; Bortz/ Döring 2002, S.193ff)

5 Fazit

Mit der vorliegenden Arbeit konnte die Entwicklung des Selbstwertes bei den an einem integrativen Selbstbehauptungs-/ Selbstverteidigungskurs teilnehmenden Mädchen im Grundschulalter differenziert erhoben werden. Eine heterogene Entwicklung des Selbstwertgefühles der Kursteilnehmerinnen wurde deutlich.

Gleichzeitig bleibt der konkrete Zusammenhang zwischen der Entwicklung des Selbstwertgefühls und dem Selbstbehauptungs-/ Selbstverteidigungskurs-Geschehens offen. Unter zu Hilfenahme der theoretischen Erkenntnisse zum Konstrukt des Selbstwertes lässt sich festhalten, dass sich der Selbstwert mittels der Selbstbehauptungs-/ Selbstverteidigungskurs bei den Mädchen positiv beeinflussen lässt.

Um eine Stärkung des Selbstwertes bei allen am Kurs teilnehmenden Mädchen zu erreichen, erscheint es notwendig, mehr auf die individuellen Situationen einzugehen. Besonders die Mädchen, die mit einem negativem Selbstwert in den Kurs gehen, bedürfen, so legen die Untersuchungsergebnisse nahe, einer stärkeren Beachtung, um einen Gewinn an Selbstwert zu erzielen. Um ihre Kurse zu optimieren, wird die Aufgabe der Trainerin darin bestehen, genau diese Differenzierung zwischen den Mädchen schnell vorzunehmen und unmittelbar entsprechende Konsequenzen daraus zu ziehen zu. Dass sich der Versuch lohnen kann, belegt die Arbeit.

Gleichzeitig weisen Bloem, Moget und Petzold darauf hin, dass das Prinzip der „Übung“, wie es in den Kampfkünsten vertreten wird, „durch die Ergebnisse der Bio- und Neurowissenschaften mit neuer Bedeutung und Wichtigkeit ausgestattet“ (Bloem, J./ Moget, P./ Petzold, H.G. 2004, S. 141), Erfolg versprechend ist. Dies

würde unterstützen, dass verlängerte Kurszeiten bzw. erweiterte Kursdauer ebenfalls zu einer verbesserten Zielerreichung bei den Kursen führen könnten.

Die Arbeit liefert des Weiteren Grundlagen für eine Evaluation der Selbstbehauptungs-/ Selbstverteidigungskurse für Mädchen im Grundschulalter. Gedacht ist dabei an das Konstrukt des Selbstwertes sowie die Eignung der Aussagen- Liste zum Selbstwertgefühl für Kinder und Jugendliche als ein möglicher Teil des Evaluationsinstrumentariums.

Darüber hinaus ergibt sich eine neue, interessante Fragestellung, für die die vorliegende Untersuchung hilfreich sein kann:

Wie wirken sich Selbstbehauptungs-/ Selbstverteidigungskurse auf die Entwicklung des Selbstwertes von Mädchen aus?

Herausforderung dabei wäre, den Zusammenhang zwischen Kursinhalten/-verlauf und Änderung des Selbstwerts herzustellen.

Dabei könnten die Studien zu Effekten bei Kampfkunsttrainings wie sie von Bloem, Moget und Petzold zusammengefasst und reflektiert werden (Bloem, J./ Moget, P./ Petzold, H.G. 2004, S.101-149), wichtige zusätzliche Ansatzpunkte liefern.

Unabhängig von den Untersuchungsergebnissen bleibt mein Eindruck, dass alle Mädchen von dem untersuchten integrativen Selbstbehauptungs-/ Selbstverteidigungskurs profitiert haben.

Ich danke den Mädchen sowie der Trainerin, Frau Weyerhäuser und der Veranstalterin, Frau Schröder für ihre Unterstützung.

Mainz, den 22.04.2007

Wolfram Schulze

ABSTRACT

Bei der vorliegenden Arbeit handelt es sich um eine empirische Untersuchung zur Entwicklung des Selbstwertes bei einem integrativen Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs von Mädchen im Grundschulalter. D.h. die Untersuchung bezieht sich auf beobachtbare, feststellbare Phänomene, die das theoretische Konstrukt des Selbstwertes operationalisieren, und setzt dies in Zusammenhang mit einer darauf basierenden, möglichen Kursevaluation.

Im Einzelnen erfolgt zunächst die theoretische Darstellung des untersuchten integrativen Selbstbehauptungs-/ Selbstverteidigungskurses für Mädchen im Grundschulalter, der auf dem Hintergrund der Integrativen Therapie nach Hilarion Petzold sowie des Selbstverteidigungskonzeptes nach Sunny Graf („Jede Frau und jedes Mädchen kann sich wehren“) beruht.

Eruiert und diskutiert werden des Weiteren die Entwicklung des Selbstwertes der am Kurs teilnehmenden Mädchen sowie die Anwendbarkeit des Selbstwertkonzeptes incl. des Erhebungsinstrumentes zur Evaluation von Selbstbehauptungs-/ Selbstverteidigungskursen für Mädchen im Grundschulalter.

LITERATUR

- Bloem, J./ Moget, P./ Petzold, H.G.: Budo, Aggressionsreduktion und psychosoziale Effekte: Faktum oder Fiktion? – Forschungsergebnisse – Modelle – psychologische und neurobiologische Konzepte. In: Integrative Therapie 1-2, S. 101-149; Junfermann Paderborn 2004
- Bortz, J./ Döring, N.: Forschungsmethoden und Evaluation. 3.Aufl., Springer Berlin 2002
- Cierpka, M.: Zur Entstehung und Verhinderung von Gewalt in Familien – Vortrag <http://www.lptw.de/lptwdocs2002.html> (Stand 22.06.2002); Lindau 2002
- de Muynck, U. / Ullrich, U.: Standardisierung des Selbstsicherheitstrainings für Gruppen. In Brengelmann, J.C./ Tunner, W. (Hg.): Behavior Therapy – Verhaltenstherapie (245-259). München: Urban und Schwarzenberg 1973
- Diepold, B.: Schwere Traumatisierungen in den ersten Lebensjahren – Aufsatz; Göttingen 1997
- Egle, U. T. / Hoffmann, S.O. / Joraschky P. (Hg.): Sexueller Missbrauch, Misshandlung, Vernachlässigung. Erkennung und Therapie psychischer und psychosomatischer Folgen früher Traumatisierung. 2. Auflage, Stuttgart, New York: 2000
- Egle, U. T. / Hoffmann, S.O. / Joraschky P. (Hg.): Sexueller Missbrauch, Misshandlung, Vernachlässigung. Erkennung und Therapie psychischer und psychosomatischer Folgen früher Traumatisierung; 2. Auflage, Stuttgart, New York 2000
- Enders, U. (Hg.): Zart war ich, bitter war's. Köln 1995
- Feldmann, H.: Vergewaltigung und ihre psychischen Folgen. In Glatzel, J. / Krüger, H. / Scharfetter, C. (Hg.): Forum der Psychiatrie. Bd.33, Enke Stuttgart 1992
- Graff, S.: Mit mir nicht! Selbstbehauptung und Selbstverteidigung im Alltag. Berlin 1995
- Hausmann, B. / Neddermeyer, R.: „Bewegt sein- Integrative Bewegungs- und Leibtherapie in der Praxis – Erlebnisaktivierung und Persönlichkeitsentwicklung; Paderborn 1996
- Heiliger, A.: Chancen und Grenzen von Opfern- und Täterprävention In: KOFRA Zeitschrift für Feminismus und Arbeit 20 Jg., Okt./Nov. 2002 ; München 2002
- Jäger, R. S./ Petermann, F.: Die Aussagen- Liste zum Selbstwertgefühl für Kinder und Jugendliche; 2.überarbeitete und erweiterte Aufl.; Göttingen 1996
- Petzold, H. G. / Heintl, H. (Hg.): Psychotherapie und Arbeitswelt; Paderborn 1983

- Petzold, H. G.: Integrative Bewegungs- und Leibtherapie – Ein ganzheitlicher Weg leibbezogener Psychotherapie. Bd.I/1, 3. überarbeitete Aufl., Paderborn: Junfermann 1996
- Petzold, H. G.: Integrative Therapie – Modelle, Theorie und Methoden für eine schulenübergreifende Psychotherapie. Bd.II/1, Paderborn: Junfermann 1993
- Petzold, H.G./ Bloem, J./ Moget, P.: Budokünste als “Weg” und therapeutisches Mittel in der körper- und bewegungsorientierten Psychotherapie, Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsentwicklung – transversale und integrative Perspektiven. In: Integrative Therapie 1-2, S. 24-100; Junfermann Paderborn 2004
- Potreck-Rose, F./ Jacob, G.: Selbstzuwendung, Selbstakzeptanz, Selbstvertrauen. 3.Aufl., Stuttgart: Klett-Cotta 2006
- Wetzels, P.: Verbreitung und familiäre Hintergründe sexuellen Kindesmissbrauchs in Deutschland. Vortrag <http://www.anti-kinderporno.de/psychogewalt.htm> (Stand 23.05.2002), Augsburg 1998
- Wetzels, P.: Verbreitung und familiäre Hintergründe sexuellen Kindesmissbrauchs in Deutschland Vortrag <http://www.anti-kinderporno.de/psychogewalt.htm> (Stand 23.05.2002); Augsburg 1998
- Weyerhäuser, L.: Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Kursauschreibung/ Prospekt, Mainz: 2002