



B u n d e s f a c h v e r b a n d  
Feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung e.V.

# Standards und Ausbildungsrichtlinien

für die Anerkennung als Ausbilderin  
zur Feministischen Selbstbehauptungs- und  
Selbstverteidigungstrainerin BVFeSt

Stand 28. Januar 2018

## Vorwort

Im Januar 2018 hat die Mitgliederversammlung des Bundesfachverbandes Feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung e.V. die Verabschiedung von Standards für die Anerkennung von Ausbilderinnen zur Feministischen Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainerin BVFeSt beschlossen.

Die Anerkennung dient sowohl den Anbieterinnen von berufsbegleitenden Weiterbildungen zur Feministischen Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainerin nach den Konzepten „Jede Frau und jedes Mädchen kann sich wehren!“ und „Wendo“, als auch potentiellen Nutzerinnen dieser Weiterbildungen.

Anbieterinnen gibt die Anerkennung die Möglichkeit, das Niveau ihrer Qualifikation nach außen transparent zu machen.

Potentiellen Nutzerinnen geben Standards und Richtlinien die Sicherheit, aus einer Gruppe von zertifizierten Fachfrauen/Fachgruppen zu wählen.

Die Anerkennung und Zertifizierung ist ein wichtiger Beitrag zu größerer Transparenz und zur Qualitätssicherung.

Die Anerkennungskommission (AK) ist besetzt mit qualifizierten Fachfrauen, welche die Anträge bearbeiten. Die Mitarbeit in der Anerkennungskommission setzt die Wahl durch die Mitgliederversammlung sowie ein hohes Eigenengagement voraus. Die Mitarbeit in der Anerkennungskommission erfolgt ehrenamtlich.

Um qualifizierten Weiterbildungsangeboten zur Trainerin für Feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung Anerkennung zu verschaffen und potentiellen Nutzerinnen eine Orientierungshilfe zu geben, wünschen wir, dass die Standards und Ausbildungsrichtlinien des BVFeSt e.V. nützlich sind.

Marburg, 28. Januar 2018  
Der Vorstand

# Inhaltsverzeichnis

<b>1. Allgemeiner Teil</b>	<b>4</b>
1.1. Einführung	4
Der Bundesfachverband Feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung e.V.	4
Was ist Feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung?	4
Anwendungsbereiche Feministischer Selbstbehauptung und Selbstverteidigung	5
Standards und Ausbildungsrichtlinien	5
1.2. Ethisches Selbstverständnis	6
Menschenbild	6
Verantwortung	6
Sicherer Rahmen	6
Parteilichkeit	6
Transparenz	7
Vertraulichkeit	7
Freiwilligkeit	7
Eigenes Verhalten bei Grenzverletzungen	7
Professionalität	7
Haltung	7
<b>2. Ausbildungsrichtlinien</b>	<b>8</b>
2.1. Ausbildungsverständnis	8
2.2. Ziele	8
2.3. Inhalte	8
2.4. Methodik/Didaktik	10
2.5. Supervision	10
2.6. Intervision	10
2.7. Zugangsvoraussetzungen	11
2.8. Umfang der Ausbildungsbereiche	11
2.9. Leitung und Durchführung der Ausbildung	11
2.10. Zertifikat	11
<b>3. Ausbilderin Feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung BVFeSt</b>	<b>11</b>
3.1. Mitgliedschaft im BVFeSt	12
3.2. Einverständnis mit den ethischen Grundsätzen des BVFeSt	12
3.3. Ausbildungsstandards nach den Ausbildungsrichtlinien	12
3.4. Feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung	12
3.5. Vernetzungen	12
3.6. Sonderregelung	12
<b>4. Anerkennungsverfahren</b>	<b>13</b>
4.1. Individuelle Anerkennung	13
4.2. Antragstellung	13
4.3. Bearbeitungsgebühren	13
4.4. Bearbeitung des Antrages	13
4.5. Zusatz BVFeSt	14
4.6. Beschwerdeverfahren bei Ablehnung des Antrages	14
<b>5. Antragsformulare</b>	<b>15</b>
5.1. Antrag auf die Anerkennung als Ausbilderin Feministischer Selbstbehauptung und Selbstverteidigung BVFeSt	15
5.2. Checkliste für den Antrag auf Anerkennung als Ausbilderin Feministischer Selbstbehauptung und Selbstverteidigung BVFeSt	16
5.3. Leitfaden: Dokumentation eines Kurses Feministischer Selbstbehauptung und Selbstverteidigung	17

# 1. Allgemeiner Teil

## 1.1. Einführung

### ***Der Bundesfachverband Feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung e.V.***

Der Bundesfachverband Feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung e.V., 2002 gegründet, ist ein Zusammenschluss von Einzelpersonen, lokalen Initiativen, Regionalgruppen und Vereinen, der sich für die Verbreitung und gemeinsame Weiterentwicklung von Feministischer Selbstbehauptung und Selbstverteidigung als geschlechtsbezogenes Gewaltpräventionskonzept einsetzt, um so eine tatsächliche Gleichberechtigung von Frauen und Männern sowie aller gesellschaftlich benachteiligter Gruppierungen zu erreichen. Als Ursache für sexistische, sexualisierte, physische und psychische Gewalt gegen Frauen und Mädchen werden dabei gesellschaftliche Macht- und Dominanzstrukturen, welche in der Ungleichheit der Geschlechter fußen, gesehen.

Als Mitglieder sind alle willkommen, die sich dem Gedanken der Förderung und Verbreitung von geschlechtsbezogener Gewaltprävention in parteilicher Grundhaltung für Frauen und Mädchen zum Abbau von Ungleichheit und Ausgrenzung widmen möchten. Insbesondere begrüßt der Verband Mitglieder, die Feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung beruflich oder nebenberuflich ausüben oder über Vorträge, das Schreiben von Texten und Abhandlungen und andere Aktivitäten zur Aufklärung über Formen und Ursachen von Diskriminierung, Bevormundung und Gewalt im Genderkontext beitragen.

In BVFeSt e.V. sind sowohl Trainerinnen und Ausbilderinnen mit unterschiedlichen Ansätzen Feministischer Selbstbehauptung und Selbstverteidigung vertreten, sowie Personen, welchen die Verbreitung der Idee von Feministischer Selbstbehauptung und Selbstverteidigung als Beitrag zum Schutz von Frauen und Mädchen vor Gewalt und zur Beendigung der Gewalt gegen Frauen und Mädchen wichtig ist.

Insbesondere in dieser Vielfalt steckt ein großes Potential für die Adressierung von Gewalt gegen Frauen und Mädchen im Geschlechterkontext.

### ***Was ist Feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung?***

Feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung – insbesondere nach zwei Ausrichtungen, welche vor allem im Verband vertreten sind: „Wendo“ (Women do it! bzw. Women Do) und „Jede Frau und jedes Mädchen kann sich wehren!“ – verbreitete sich in den 70er Jahren innerhalb der europäischen und nordamerikanischen Frauenbewegung; wurde seit dieser Zeit kontinuierlich an aktuelle Anforderungen angepasst und entsprechend der Themen, die gesellschaftliche Veränderungen mit sich brachten; z.B. Grenzverletzungen im Feld digitaler Medien, weiterentwickelt. Feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung steht somit in der Tradition des Erstreitens von Geschlechtergerechtigkeit und der Beendigung von Gewalt im Geschlechterverhältnis, deren Ursache in der Asymmetrie der Macht- und Dominanzverhältnisse im Geschlechterverhältnis begründet liegt.

Feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung nimmt Frauen und Mädchen in ihrer Individualität wahr und unterstützt sie entsprechend ihrer Stärken und Fähigkeiten. Diese

jeweiligen Ressourcen sind die Grundlage, neue Handlungsstrategien für unterschiedliche Situationen von Ungleichbehandlung, Grenzverletzungen und sexualisierter, physischer und psychischer Gewalt zu entwickeln und auszuprobieren. Dabei werden frühzeitig aktive und nicht reaktive Handlungsoptionen in den Vordergrund gerückt. Dies kann einerseits ein offenes Ausbrechen von hoch eskalierten Gewaltsituationen verhindern, andererseits ermöglicht es das Ausbrechen aus einer gesellschaftlich zugeschriebenen passiven, mit Weiblichkeitsnormen versehenen Opfer- oder Duldungsrolle.

In einem wechselseitigen Prozess mit anderen Teilnehmerinnen und der Anleiterin kann die Wirkungsweise von alternativen Handlungsoptionen erfahrbar gemacht werden. Das Erleben von Selbstwirksamkeit stärkt das Selbstwertgefühl von Frauen und Mädchen. Sie werden dadurch ermutigt, selbstbestimmt Lebenspläne zu entwickeln, zu behaupten und zu verteidigen – ihre Rechte in diesem Sinne wahrzunehmen.

In Feministischen Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskursen gesammelte Erfahrungen sind übertragbar auf unterschiedliche Lebensbereiche. Durch selbstverständliches Einfordern, Behaupten und Verteidigen eigener und solidarischer Lebensgestaltung ohne Einschränkung aufgrund von geschlechtlicher, ableistischer, ethnischer, klassistischer und anderer Zuschreibungen wird eine gesellschaftliche Einflussnahme erst möglich. Feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung ist in diesem Sinne ein Beitrag zur Beendigung von Gewalt gegen Frauen und Mädchen.

### ***Anwendungsbereiche Feministischer Selbstbehauptung und Selbstverteidigung***

Feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung ist in allen Bereichen von Bedeutung, in denen Frauen und Mädchen gesellschaftlich begründeten Gewaltverhältnissen ausgesetzt sind:

- bei individuell erlebten Grenzverletzungen und Gewaltsituationen in nahen sozialen Bezügen
- bei sexueller Belästigung am Arbeitsplatz
- bei sexistischer und sexualisierter Grenzüberschreitung im öffentlichen Raum
- als Beitrag zur geschlechterbewussten Gewaltprävention
- als primärpräventiver Aspekt zum Schutz und Selbstschutz von Frauen und Mädchen vor Gewalthandlungen.

Feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung wird bei vielen Bildungsträgern, bei Sozialinitiativen, kirchlichen Trägern, in Schulen und anderen öffentlichen Bereichen sowie in selbstorganisierten Angeboten im gesamten Bundesgebiet angeboten.

### ***Standards und Ausbildungsrichtlinien***

Nachstehende Ziele werden mit den Standards und Ausbildungsrichtlinien verfolgt:

- viele Frauen und Mädchen zu ermutigen Feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung zu erfahren und anzuwenden
- das Vertrauen in Feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung zu stärken
- professionelle und qualitativ hochwertige Angebote von Feministischer Selbstbehauptung und Selbstverteidigung zu fördern
- zur gesellschaftlichen Verbreitung und Anerkennung von feministischer Selbstbehauptung und Selbstverteidigung beizutragen.

## **1.2. Ethisches Selbstverständnis**

### ***Menschenbild***

Die Wertschätzung gegenüber jeder Frau und jedem Mädchen prägt die Haltung jeder Anleiterin gegenüber ihrer Teilnehmerin. Jede Frau und jedes Mädchen wird als Expertin für ihr jeweils eigenes Leben gesehen.

Wir anerkennen Frauen und Mädchen als eigenständige Persönlichkeiten und die Einzigartigkeit jeder sowie gleichzeitig die Vielfalt und Unterschiede jeder Frau und jeden Mädchens.

### ***Verantwortung***

Als Feministische Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungsanleitende respektieren und fördern wir die Eigenverantwortlichkeit aller Teilnehmerinnen. Wir sind uns der Verantwortung für einen sicheren Rahmen bewusst, in welchem wir es Frauen und Mädchen ermöglichen, sich auf einen Prozess der Auseinandersetzung mit Gewalt im Geschlechterverhältnis, selbst erfahrener Gewalt und Handlungsoptionen der Grenzziehung und des Selbstschutzes einzulassen.

### ***Sicherer Rahmen***

Die Anleiterinnen stellen einen sicheren Rahmen für ihre Teilnehmerinnen zur Verfügung, in welchem sowohl die physische als auch die psychische Sicherheit der Teilnehmerinnen in den Blick genommen wird. Insbesondere vor dem Hintergrund der inhaltlichen Auseinandersetzung mit dem Thema „Gewalt und Grenzverletzungen“ ist es angezeigt, dass bereits im Lernprozess von Strategien der Selbstbehauptung und Selbstverteidigung eine Grenzziehung jeder Teilnehmerin möglich ist. Teilnehmerinnen wird ein vertraulicher Umgang mit geteilten Erlebnissen und Erzähltem ermöglicht.

Ein geschützter Rahmen beinhaltet gleichermaßen die Fähigkeit der Anleiterin, mit Emotionen der Teilnehmerinnen professionell umgehen zu können sowie das eigene Rollenverhalten kritisch zu hinterfragen und hinterfragen zu lassen.

### ***Parteilichkeit***

Abgeleitet aus der gesellschaftlichen Analyse von Gewalt- und Machtverhältnissen zwischen den Geschlechtern, verfolgen Trainerinnen Feministischer Selbstbehauptung und Selbstverteidigung einen parteilich-feministischen Ansatz.

Diesem Selbstverständnis nach ist die sich in der Gesellschaft als Struktur abbildende Gewalt Ursache und Ausdruck ungleich verteilter sozialer, ökonomischer, rechtlicher und politischer Ressourcen und Entwicklungschancen zum Nachteil von Frauen und Mädchen. Wenngleich die Einschätzung und Bewältigungsprozesse einer erlebten oder befürchteten Gewalttat bei jeder Frau und jedem Mädchen unterschiedlich sind, wird Gewalt nicht nur als individuelles Problem, sondern immer auch im gesellschaftlichen Kontext betrachtet. In der Feministischen Selbstbehauptung und Selbstverteidigung steht das individuelle Erleben der Frauen und Mädchen im Mittelpunkt. Parteilichkeit bedeutet hier, sie in ihrem Anliegen und Erleben ernst zu nehmen, ohne die professionelle Distanz zu verlieren.

Dabei werden Frauen weder als bessere Menschen noch als Opfer gesehen. Der Begriff der Parteilichkeit ist nicht mit unkritischer Parteinahme zu verwechseln. Ziel parteilicher Unterstützung ist es, statt einer möglichen Opferidentität die Handlungsfähigkeit und Selbstbestimmung der Teilnehmerinnen zu stärken.

### **Transparenz**

Inhalte, Methoden, Rahmenbedingungen, Kenntnisse der Anleiterinnen, Zugänglichkeit und Teilnahmevoraussetzungen sind Interessierten öffentlich zugänglich. Grenzen von Feministischer Selbstbehauptung und Selbstverteidigung in Hinblick auf die Be- und Verarbeitung erlebter Gewalt sind den Teilnehmerinnen deutlich: Feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung ist kein psychologisch-therapeutisches Setting.

### **Vertraulichkeit**

Informationen, welche Anleiterinnen und Teilnehmerinnen erhalten, werden vertraulich behandelt. Der Grundsatz der Vertraulichkeit wird allen Teilnehmerinnen mitgeteilt. Bei Mädchen als Teilnehmerinnen ist das Kindeswohl zu beachten (§ 8a SGB). Der gesetzlich vorgegebene Datenschutz wird eingehalten. Ohne schriftliches Einverständnis einer Teilnehmerin werden keine persönlichen Daten weitergegeben.

### **Freiwilligkeit**

Feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung richtet sich nach dem Prinzip der Freiwilligkeit der Teilnahme. Angebote, Kurse, Seminare und Trainings orientieren sich an den Teilnehmerinnen und ihren Bedürfnissen und Stärken. Teilnehmerinnen werden auch in einer möglichen passiven Rolle respektiert, und es werden entsprechende Rückzugsmöglichkeiten angeboten.

### **Eigenes Verhalten bei Grenzverletzungen**

Anleiterinnen Feministischer Selbstbehauptung und Selbstverteidigung sind sich dem Spannungsfeld von Nähe und Distanz in ihrer Rolle als Anleitende bewusst. Bei Grenzverletzungen seitens der Anleitung sucht diese professionelle Unterstützung und zeigt in Hinblick auf ihr Verhalten ein hohes Maß an Verantwortung und Transparenz. Darüber hinaus wird Konfliktfähigkeit und das Annehmen von Kritik seitens der Teilnehmerinnen vorausgesetzt sowie das Wissen um Klärungs- und Interventionsmöglichkeiten.

### **Professionalität**

Anleiterinnen Feministischer Selbstbehauptung und Selbstverteidigung bieten in ihrer Arbeit ein höchstmögliches Maß an Professionalität. Dies zeigt sich in der adäquaten, den Qualitätskriterien entsprechenden Auswahl der Räumlichkeiten, in welchen Kurse, Trainings, Seminare oder Workshops durchgeführt werden, insbesondere in der Trennung von privaten Räumen der Anleiterin zu den Unterrichtsräumen.

Teilnehmerinnen können mit den Anleiterinnen in einem professionellen Setting Kontakt aufnehmen, Telefonnummern und/oder Emailadressen sind berufsbezogene Kontaktmöglichkeiten. Ausbilderinnen sind über diese professionellen Kontaktmöglichkeiten zu Geschäftszeiten für die Teilnehmerinnen erreichbar.

Das Rollenverhalten im Unterrichtsgeschehen zeichnet sich zudem durch ein höchstmögliches Maß an Professionalität aus.

### **Haltung**

Die Haltung der Anleitenden von Feministischer Selbstbehauptung und Selbstverteidigung ist geprägt von einer gründlichen, wissenschaftlich fundierten Auseinandersetzung mit Gewalt im Geschlechterverhältnis und deren vielfältigen Folgen. Sexistische, rassistische und jede

andere diskriminierende Gewalt wird in einen Kontext von patriarchalen und unterdrückenden Machtsystemen gesetzt. Anleitende sind sich der Vielfaltigkeit und Individualität ihrer Teilnehmerinnen bewusst und respektieren diese. Ihre spezifischen Handlungsweisen werden als Bewältigungsstrategien anerkannt und wertgeschätzt. Die Anerkennung und Benennung altersbezogener Gewaltthemen wird geachtet, Lebenswelten von Mädchen anerkannt.

Anleitende sind sich der Wirkmächtigkeit von Sprache bewusst. Geschlechtersensibler Sprachgebrauch, der respektvolle Gebrauch von Sprache sowie die Vermeidung von diskriminierenden Redewendungen und abwertenden Wörtern gehören zur Haltung jeder Anleiterin.

## 2. Ausbildungsrichtlinien

### 2.1. Ausbildungsverständnis

Die Grundlage von Zusatzausbildungen, welche vom BVFeSt e.V. zertifiziert werden, bildet das ethische Selbstverständnis des BVFeSt e.V.. Lehr- und Lernprozesse basieren auf Ganzheitlichkeit, feministischen und wissenschaftlich fundierten Analysen von Gewalt im Geschlechterverhältnis, prozessorientiertem Vorgehen, teilnehmerinnenzentriertem Arbeiten und Praxisorientierung. Zudem werden Kenntnisse über aktuelle wissenschaftliche Studien und belastbare Daten vermittelt sowie die Notwendigkeit der Eigenrecherche über die Zusatzausbildung hinaus. Diese Grundhaltungen finden sich in den Inhalten und der Methodik der Zusatzausbildungen sowie im Lehrverhalten wieder. Die Zusatzausbildungen basieren auf den Qualitätsstandards des BVFeSt e.V..

### 2.2. Ziele

Teilnehmerinnen einer Zusatzausbildung können Feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung beruflich oder nebenberuflich weitervermitteln und/oder sie in ihrem eigenen Lebensumfeld anwenden.

Weitere Ziele der Zusatzausbildung sind:

- Reflektion eigener Sozialisation
- Reflektion eigener Bilder hinsichtlich von Gewalt im Geschlechterkontext
- Kenntnisse wissenschaftlich valider Studien und Erhebungen hinsichtlich des Themenfeldes Gewalt im Geschlechterverhältnis sowie anderer Unterdrückungs- und Diskriminierungsformen
- Unterstützung von Frauen und Mädchen, ihre Ressourcen wahrzunehmen, ihre Grenzen zu spüren, diese im Falle zu setzen und zu verteidigen
- Unterstützung von Frauen und Mädchen, entschlossen ihre eigene Würde und Integrität zu verteidigen

### 2.3. Inhalte

#### 1. Theorie und Praxis Feministischer Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

- Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungsstrategien  
(Informationen und Diskussionen, Konfrontationstechniken, körperliche Selbstverteidigungstechniken, mentale Übungen)
- Auseinandersetzung mit dem Thema Gewalt und sexualisierte Gewalt



- (gesellschaftliche Machtverhältnisse und -strukturen, Täter\_innenstrategien, verschiedene Formen von Diskriminierungen und Unterdrückungen)
- zielgruppenspezifische Ansätze  
(Frauen und Mädchen mit Behinderungen, schwarze und POC-Frauen, Frauen mit Migrationshintergrund, alte Frauen)
  - Auseinandersetzung mit Gruppenangriffen sowie Agieren in der Gruppe
- 2. Grundlagen feministischer Wertschätzung und Parteilichkeit**
- Förderung des Solidaritätsaspektes
  - Ansatz an den Stärken jeder Teilnehmerin
- 3. Bewusstwerdung eigener Grenzen und Grenzüberschreitungen durch andere sowie Entwicklung persönlicher Strategien und Möglichkeiten der eigenen Grenzsetzung**
- Prinzipien der Körpersprache
  - Verbale Interventionstechniken
  - Auseinandersetzung mit eigener ‚Opfer‘-Rolle und Täterinnenrolle
  - Sexuelle Selbstbestimmung durch Aufklärung über sexuelle Rechte
  - Deeskalation
  - Theorie und Praxis zu Rollenspielen mit den Themen Grenzverletzungen, sexistischen Grenzverletzungen und sexualisierter Gewalt
- 4. Selbsterfahrung und Selbstreflexion**
- Umgang mit Angst und Panik
  - Gebrauch von Sprache und kritisches Hinterfragen des eigenen Sprechens
  - Eigene Lebensgeschichte und mögliche Gewalterfahrung in der eigenen Lebensgeschichte
- 5. Gruppendynamiken**
- Gruppen führen und anleiten
  - Individuelle Gewalterfahrungen von Teilnehmerinnen in einen gesellschaftlichen Kontext stellen
- 6. Rolle der Leitung**
- Wahrung der professionellen Distanz zu den Teilnehmerinnen und den Inhalten
  - Schaffen von Bewusstsein dafür, eigenes Verhalten in seiner Vorbildfunktion gegenüber den Teilnehmerinnen zu sehen
  - Kenntnisse und Vermittlung von Methoden der Krisenintervention
  - Kenntnisse verschiedener Methoden der Gesprächsführung
- 7. Auseinandersetzung mit weiblicher Sozialisation**
- Weibliche Körperbilder und Körperwahrnehmung
  - Formen und Auswirkung von Gewalt im Geschlechterverhältnis
  - Förderung des Solidaritätsaspektes
- 8. Qualitätssicherung der eigenen Arbeit**
- Vermittlung von Kenntnissen über Vernetzung, Intervention (kollegiale Supervision), Supervision und die Notwendigkeit der Inanspruchnahme und/oder Umsetzung

- Kenntnisse von regionalen Hilfs- und Unterstützungsangeboten
- Notwendigkeit der regelmäßigen Teilnahme an Weiterbildungen und/oder Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainings

#### **9. Abgrenzung zu nicht geschlechtsbezogenen Gewaltpräventionsansätzen**

- Vermittlung von Kenntnissen anderer Gewaltpräventionsansätze (z.B. Mediation, Gewaltfreie Kommunikation, Faustlos etc.)

#### **10. Präzise Kenntnisse und Präsentation körperlicher Selbstverteidigungstechniken**

- Schlag- und Tritttechniken
- Befreiungstechniken
- Technikrepertoire für unterschiedliche Positionen (liegen, sitzen, stehen)
- Technikrepertoire gegen Angriffe mit Waffen und Werkzeugen

### **2.4. Methodik/Didaktik**

Die Zusatzausbildung erfolgt im Gruppenkontext.

Während der gesamten Ausbildung wird eine enge Verbindung zwischen Theorie und Praxis hergestellt.

Die methodisch-didaktische Orientierung der Ausbildung baut auf dem Ausbildungsverständnis des BVFeSt auf und dient dem Transfer von Theorie in die praktische Arbeit. Kennzeichnend für die Zusatzausbildung ist ihr hoher handlungsorientierter Anteil.

Die Teilnehmerinnen der Zusatzausbildung organisieren ihre Hospitationen im Praxisfeld selbst.

Die Ausbildungsanbietenden unterstützen sie dabei.

### **2.5. Supervision**

Supervision im Sinne dieser Standards ist schwerpunktmäßig die Reflexion des Handelns als Leiterin der Ausbildung in Bezug auf das Vermitteln von Feministischer Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigung, die eigenen Rollen und die persönliche Betroffenheit von Gewalt im Geschlechterverhältnis, z.B. Sexismus oder sexualisierte Gewalt etc. und anderen Unterdrückungs- oder Diskriminierungsformen, z.B. Rassismus, Ableismus, Klassismus etc., mit Hilfe von anderen Ausbilderinnen oder Supervisor\_innen.

Als Supervisor\_in wird im Rahmen dieser Standards anerkannt, wer eine abgeschlossene Ausbildung in Supervision und/oder Erfahrung in der Ausbildung von Feministischer Selbstbehauptung und Selbstverteidigung hat (mindestens ein Ausbildungsdurchlauf).

### **2.6. Intervision**

Unter Intervision im Sinne dieser Standards verstehen wir den regelmäßigen Austausch über die Arbeit in selbstorganisierten Gruppen oder Gruppen von Trainerinnen an Themen Feministischer Selbstbehauptung und Selbstverteidigung.

## **2.7. Zugangsvoraussetzungen**

Die Teilnahme an einer Zusatzausbildung zur Feministischen Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainerin nach den Qualitätsstandards des BVFeSt e.V. steht allen Frauen\* offen, unabhängig von formaler beruflicher Qualifikation.

Wir schreiben an dieser Stelle Frauen\*, weil wir uns bewusst sind, dass die dichotome Zweigeschlechtlichkeit ein wesentlicher Teil patriarchaler Strukturen ist. Da wir uns in der Zusatzausbildung mit den Rollenzuschreibungen dieser Strukturen auseinandersetzen, sind in den Ausbildungskontexten alle Frauen willkommen, die sich in einem feministischen Kontext bewegen wollen, als Frau gelesen und angesprochen werden wollen und Interesse an der Auseinandersetzung mit weiblichen Sozialisationen haben.

Zusätzliche Zugangsbedingungen für die einzelnen Zusatzausbildungen werden von den Anbieterinnen festgesetzt.

## **2.8. Umfang der Ausbildungsbereiche**

Die Zusatzausbildung zur Feministischen Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainerin/Wendotrainerin hat einen Umfang von mindestens 200 Zeitstunden und mindestens 3 Hospitationen.

## **2.9. Leitung und Durchführung der Ausbildung**

Die fachliche und curriculare Verantwortung für die gesamte Zusatzausbildung, insbesondere Ausbildungsleitung liegt bei den anbietenden Ausbilderinnen, die von BVFeSt e.V. anerkannt und zertifiziert sind. Die Ausbildungsleitung schafft einen Rahmen, in dem ein kontinuierlicher persönlicher und professioneller Entwicklungsprozess möglich ist.

## **2.10. Zertifikat**

Die Zusatzausbildung wird durch ein Zertifikat mit folgenden Inhalten nachgewiesen:

- Ausbildungsleitung und weitere Ausbilderinnen
- Inhalte und Umfang der Ausbildungsbereiche (Grundlagen, Kenntnisse in den Anwendungsbereichen, Hospitation)

## **3. Ausbilderin Feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung BVFeSt**

Die Ausbilderin Feministischer Selbstbehauptung und Selbstverteidigung verpflichtet sich, die Teilnehmerinnen nach den Qualitätsstandards des BVFeSt e.V. auszubilden.

Zusätzlich ist für eine Anerkennung als Ausbilderin Feministischer Selbstbehauptung und Selbstverteidigung BVFeSt e.V. folgendes nachzuweisen:

### **3.1. Mitgliedschaft im BVFeSt**

### **3.2. Einverständnis mit den ethischen Grundsätzen des BVFeSt**

### **3.3. Ausbildungsstandards nach den Ausbildungsrichtlinien**

### **3.4. Feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung**

- Nachweis von mindestens 5 Jahren Erfahrung als Trainerin für Feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung mit unterschiedlichen Zielgruppen (Mädchen verschiedener Altersstufen, Frauen mit und ohne Behinderungen, Frauen und Mädchen mit Migrationshintergrund, Frauen aus unterschiedlichen sozialen Bezügen etc.)
- Ausbildung wird in Supervision oder Intervision reflektiert (Nachweis von mindestens 10 Stunden Intervision und/oder Supervision)
- Dokumentation des eigenen Kursgeschehens in mindestens zwei Fällen für zwei unterschiedliche Zielgruppen (mindestens 2 und maximal 10 Seiten)
- Diese Dokumentation erfolgt anhand eines entsprechenden Leitfadens
- Teilnahme an mindestens zwei eigenen Weiterbildungen im Kontext von Gewalt gegen Frauen und Mädchen in den letzten zwei Jahren

### **3.5. Vernetzungen**

Nachweis der Mitarbeit in einer Gruppe von Feministischen Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainerinnen, z.B. Erfahrungsaustausch, Weiterbildung, Intervision, Vernetzung mit anderen Trägern, die zum Bereich Prävention/Schutz von Frauen und Mädchen vor Gewalt arbeiten.

### **3.6. Sonderregelung**

In besonders gelagerten Fällen kann die Anerkennung unabhängig von den Regelungen der Punkte 3.3. – 3.6. nach Prüfung der methodischen und theoretischen Kenntnisse sowie der praktischen Erfahrungen aufgrund des Gesamteindruckes erfolgen. Die Sonderregelung erfolgt über mindestens ein zuständiges Vorstandsmitglied.

## 4. Anerkennungsverfahren

### 4.1. Individuelle Anerkennung

Nur Einzelpersonen werden als Ausbilderinnen Feministischer Selbstbehauptung und Selbstverteidigung BVFeSt e.V. anerkannt. Eine Anerkennung von Ausbildungsgruppen findet nicht statt.

### 4.2. Antragstellung

Die Antragstellerinnen senden ihre Unterlagen an die Geschäftsstelle des BVFeSt. Die Geschäftsstelle leitet die Antragsunterlagen an die Anerkennungskommission weiter. Antragsformulare, Checklisten und Leitfäden für das Antragsverfahren in diesem Heft oder unter [www.bvfest.de](http://www.bvfest.de).

Die Anerkennungskommission besteht aus vier auf der Mitgliederversammlung gewählten Mitgliedern, für zwei Jahre gewählt. In ihr vertreten sind verschiedene Richtungen von feministischer Selbstverteidigung und Selbstbehauptung (z.B. „Wendo“ und „Jede Frau und jedes Mädchen kann sich wehren“).

### 4.3. Bearbeitungsgebühren

Für die Bearbeitung der Anträge werden Bearbeitungsgebühren erhoben, die die Mitgliederversammlung beschließt. Die aktuellen Gebühren sind unserer Website [bvfest.de](http://bvfest.de) zu entnehmen oder in der Geschäftsstelle zu erfragen.

### 4.4. Bearbeitung des Antrages

- Bestätigung über den Eingang des Antrages durch die Geschäftsstelle des BVFeSt e.V.
- Die Begutachtung des Antrages erfolgt durch mindestens zwei Mitglieder der Anerkennungskommission. Die Gutachterinnen dürfen nicht die Ausbilderinnen der Antragstellerinnen sein.
- Die Anträge werden vertraulich behandelt.
- Die Regelbearbeitungszeit beträgt 6 Monate.
- Nachfragen oder nötige Klärungen erfolgen über die Geschäftsstelle des BVFeSt e.V..
- Eventuell fehlende Unterlagen werden auf Veranlassung der Gutachterin durch sie selbst nachgefordert. Der Antrag wird abgelehnt, wenn die Unterlagen nicht innerhalb einer Frist von 3 Monaten vollständig nachgereicht werden.
- In Zweifelsfällen wird eine weitere Gutachterin hinzugezogen.
- Besonders gelagerte Fälle (s. 3.6.) werden von der Anerkennungskommission und einem Vorstandsmitglied bearbeitet und entschieden. Der Antrag muss schriftlich gestellt werden. Er kann auf Initiative der Anerkennungskommission und/oder eines Vorstandsmitglieds durch ein persönliches Gespräch ergänzt werden. Das Gespräch soll dann zusammen mit der Antragstellerin, einem Vorstandsmitglied und einer Vertreterin der Anerkennungskommission stattfinden.
- Die Anerkennungskommission teilt der Antragstellerin die Entscheidung über den Antrag schriftlich mit, Ablehnungen werden begründet.

#### **4.5. Zusatz BVFeSt**

Mit dem positiven Abschluss des Anerkennungsverfahrens wird die Berechtigung erworben, den Zusatz „Ausbildungen zur Feministischen Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainerin BVFeSt“ im Geschäftsverkehr zu verwenden. Die Berechtigung, diesen Zusatz zu führen, ist an die Mitgliedschaft im BVFeSt geknüpft.

#### **4.6. Beschwerdeverfahren bei Ablehnung des Antrages**

Antragstellende können gegen die Ablehnung des Antrages auf Anerkennung als Ausbilderin zur Feministischen Selbstbehauptung und Selbstverteidigungstrainerin Beschwerde einlegen.

- Die Beschwerde ist binnen einer Frist von 4 Wochen nach Zugang des ablehnenden Bescheides in der Geschäftsstelle des BVFeSt e.V. einzureichen.
- Die Beschwerde erfolgt schriftlich und muss begründet sein.
- Hält die Beschwerdekommision (hierfür wird eine Beschwerdekommision bestehend aus zwei Mitgliedern vom BVFeSt von der Mitgliederversammlung für zwei Jahre bestimmt) die Beschwerde für begründet, stimmt sie dem Antrag auf Anerkennung vorläufig zu. Die Beschwerdekommision ist vertreten durch verschiedene Richtungen von feministischer Selbstverteidigung und Selbstbehauptung (z.B. „Wendo“ und „Jede Frau und jedes Mädchen kann sich wehren“).
- Andernfalls bittet eine Vertreterin der Beschwerdekommision die Antragstellende zu einem Klärungsgespräch.
- Die Beschwerdekommision teilt dem Vorstand und der Anerkennungskommission das Ergebnis schriftlich mit.
- Hat die Beschwerdekommision eine vorläufige Anerkennung aufgrund der Beschwerde ausgesprochen, müssen die Anerkennungskommission und mindestens ein Vorstandsmitglied den Antrag erneut prüfen und schriftlich begründen.
- Die Geschäftsstelle informiert die Antragstellende über die Entscheidung der Beschwerdestelle und über das Ergebnis einer erneuten Prüfung schriftlich. Ablehnungen der Beschwerdekommision und erneute Ablehnungen werden schriftlich begründet.
- Gegen diese Entscheidung ist keine weitere Beschwerde möglich.
- Eine erneute Bewerbung kann nach einem Jahr stattfinden, insofern die Antragstellerin nachweisen kann, dass die Gründe der Ablehnung (siehe Ablehnungsbescheid) nicht mehr bestehen.

## 5. Antragsformulare

### 5.1. Antrag auf die Anerkennung als Ausbilderin Feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung BVFeSt

Name: \_\_\_\_\_ Vorname: \_\_\_\_\_

Adresse: \_\_\_\_\_

Tel.: \_\_\_\_\_ E-Mail: \_\_\_\_\_

Ich beantrage hiermit die Anerkennung als Ausbilderin Feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung BVFeSt entsprechend der Standards und Ausbildungsrichtlinien des BVFeSt e.V..

Bitte zutreffendes ankreuzen:

- Die meinen Antrag unterstützenden Unterlagen sind beigelegt.
- Die Bearbeitungsgebühr (zu entnehmen unserer Website [www.bvfest.de](http://www.bvfest.de) bzw. zu erfragen in der Geschäftsstelle des BVFeSt e.V.) habe ich auf das Konto des BVFeSt e.V. BW-Bank Stuttgart IBAN: DE23600501010002025681, BIC SOLADEST600, überwiesen.
- Ich bin Mitfrau im Bundesfachverband Feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung e.V..
- Ich bin noch nicht Mitfrau im BVFeSt e.V. und habe einen Antrag auf Mitgliedschaft am \_\_\_\_\_ an den Bundesfachverband Feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung e.V. gestellt.

Die Qualitätskriterien und das ethische Selbstverständnis des BVFeSt e.V., Pkt. 1.2. der Ausbildungsstandards, sind mir bekannt und ich erkenne sie hiermit ausdrücklich an.

Ich habe folgende Bedingungen zur Kenntnis genommen:

- Die Bearbeitungsgebühr wird bei Ablehnung des Antrages nicht zurückerstattet.
- Fehlende Unterlagen oder unvollständige Unterlagen werden von der Anerkennungskommission nachgefordert. Die gewünschten Unterlagen kann ich innerhalb einer Frist von 3 Monaten nachreichen. (Fristbeginn mit dem Datum der Benachrichtigung).
- Bei Unklarheiten und/oder Rückfragen bin ich bereit, mich mit den Gutachterinnen persönlich in Verbindung zu setzen.

\_\_\_\_\_  
Ort

\_\_\_\_\_  
Datum

\_\_\_\_\_  
Unterschrift der Antragstellerin

## 5.2. Checkliste für den Antrag auf Anerkennung als Ausbilderin Feministischer Selbstbehauptung und Selbstverteidigung BVFeSt

Bitte beachten und abhaken:

- Nur Anträge mit vollständiger Dokumentation einreichen – sie können sonst nicht bearbeitet werden.
- Die gesamte Dokumentation in Kopie beilegen, (keine Originale beilegen!). Der Antrag kann online eingereicht werden unter [anerkennungskommission.bvfest@posteo.de](mailto:anerkennungskommission.bvfest@posteo.de)
- Bitte alle Dokumente **entsprechend der nachfolgenden Checkliste nummerieren** und in der angegebenen Reihenfolge **geheftet** beifügen. Die Nummerierung der Checkliste entspricht der Nummerierung der Standards.
- Die ausgefüllte Checkliste **als Deckblatt** verwenden.

Zutreffendes bitte jeweils ankreuzen und Anlagen entsprechend nummerieren:

- 1. **Überweisungsbeleg** für die Bearbeitungsgebühr
- 2. Nachweis über **eigene Zusatzausbildung** in Feministischer Selbstbehauptung und Selbstverteidigung nach den Qualitätskriterien des BVFeSt
  - 2.1. Kenntnisse der Grundlagen und allgemeine Methoden der Feministischen Selbstbehauptung und Selbstverteidigung
  - 2.2. Feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung in ausgewählten Anwendungsbereichen
  - 2.3. Supervision bei anerkannten Supervisor\_innen oder anerkannten Ausbilderinnen in feministischer Selbstbehauptung und Selbstverteidigung BVFeSt
  - 2.4. Intervision
- 3. **Feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung**
  - Dokumentiert anhand eines Leitfadens „Dokumentation Feministischer Selbstbehauptung und Selbstverteidigung“
  - Mindestens zwei Kurse im Umfang von jeweils 10 Stunden mit unterschiedlichen Zielgruppen
  - Insgesamt sind 5 Jahre Erfahrung in Feministischer Selbstbehauptung und Selbstverteidigung nachzuweisen
  - Beschreibung des Ausbildungscurriculums zur Feministischen Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainerin
- 4. **Mitarbeit in einer Gruppe Feministischer Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainerinnen**
  - 4.1. Erfahrungsaustausch
  - 4.2. Weiterbildung
  - 4.3. Intervision
  - 4.4. Netzwerkarbeit



### 5.3. Leitfaden: Dokumentation eines Kurses Feministischer Selbstbehauptung und Selbstverteidigung

1. Name, Vorname und Kontaktdaten der Kursleitung
2. Bei Kursen in einer Einrichtung, Organisation, Institution o.ä.: Waren Sie interne oder externe Kursleiterin?
3. Bei Team-Teaching: Benennung der Co-Leiterin
4. Titel der Veranstaltung
5. Rahmenbedingungen des Kurses
  - Angabe zu Zeitumfang (Dauer des Kurses: wöchentlich, 2 Termine etc.)
  - Ort des Kurses
  - Selbstorganisierter Kurs oder in Kooperation mit einer Einrichtung, Institution etc.
  - Kostenträger
  - Zielgruppe
  - Wie entstand der Kontakt zu den Teilnehmerinnen?
  - Gab es Faktoren, die das Zustandekommen des Kurses begünstigt haben?
6. Zusätzlicher beruflicher Hintergrund zu Ihrer Qualifikation als Feministische Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainerin
7. Supervision und/oder Intervision des Kursgeschehens
8. Angaben zum Ablauf des Kursgeschehens
9. Gab es besondere Rückmeldungen seitens der Teilnehmerinnen während oder nach dem Kursgeschehen?
10. Wie wurde das Kursgeschehen nachbereitet? (eigene Zufriedenheit, Änderungsmöglichkeiten, Fragen und/oder Thesen)
11. Persönliche Einschätzung des Kursgeschehens und der eigenen Rolle
  - Womit waren Sie zufrieden? Was würden Sie ändern?
  - Was ist Ihnen an diesem Kurs deutlich geworden?
  - Gab es eigene Selbsterkenntnisse durch das Kursgeschehen?

12. Bitte widmen Sie sich zusätzlich folgenden Fragen:

- Von welchem Gewaltbegriff gehen Sie in Ihrem Arbeitskontext aus?
- Wie thematisieren Sie Gewalt in den Kursen mit Frauen, wie mit Mädchen?  
Verwenden Sie dabei beispielsweise den Begriff der sexuellen oder der sexualisierten Gewalt, und warum?
- Wie definieren Sie im Kontext Ihrer Arbeit „Grenzen“ und wie schlägt sich das in Ihren Kursen nieder?
- Was verstehen Sie als Unterrichtende von Feministischer Selbstbehauptung und Selbstverteidigung unter „Vergewaltigung“ und wie kommunizieren Sie das in Ihren Kursen?
- Wie gehen Sie in Ihren Kursen mit Äußerungen von Teilnehmerinnen über eigene (Mit-)Schuld um?
- Wie sieht für Sie die Unterstützung von Frauen mit Gewalterfahrungen bzw. –ängsten durch Feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung aus?
- Was ist für Sie der Unterschied zwischen Selbstbehauptung und Selbstverteidigung?
- Was macht Ihren Ansatz Feministischer Selbstbehauptung und Selbstverteidigung zu einem feministischen Konzept und (wie) äußert sich das in Ihrer Arbeit?
- Was unterscheidet feministische Selbstbehauptung und Selbstverteidigung von anderen, Ihnen bekannten Konzepten zur Prävention von Gewalt gegen Frauen und/oder Mädchen?