

SELBSTWIRKSAM IN GEFAHREN- UND GEWALTSITUATIONEN

Die Förderung ziieldienlicher Verhaltensstrategien bei Mädchen und deren Relevanz
für die Soziale Arbeit



Bachelor-Thesis
Zum Erwerb des Bachelor of Arts in Sozialer Arbeit
Vorgelegt von Nadia Rebecca Messerli
Fachhochschule Nordwestschweiz

Eingereicht bei
Dr.sc.nat. Lucy Bayer-Oglesby
Olten, November 2020

Inhalt

Abstract.....	2
1. Einleitung	3
1.1. Herleitung des Themas	3
1.2. Berufsrelevanz	4
1.3. Fragestellung	4
1.4. Begründung der Theoriewahl	6
2. Die männliche Herrschaft nach Bourdieu	8
2.1. Die soziale Ordnung.....	8
2.2. Die Persistenz männlicher Herrschaft.....	9
2.2.1. Androzentrismus und Naturalisierung	9
2.2.2. Die Bedeutung des Körpers.....	10
3. Die Sozialisation.....	13
3.1. Genderspezifische Sozialisation.....	13
3.2. Der sozialisierte weibliche Körper	15
4. Die Aggression und Gewalt	18
4.1. Die Aggression.....	18
4.2. Die Gewalt	19
4.2.1. Formen von Gewalt	19
4.2.2. Genderunterschiede in Gewalt	20
4.3. Täter- und Täterinnendenken.....	21
4.4. Die Angst	23
5. Die sozial-kognitive Lerntheorie nach Bandura.....	25
5.1. Lernen am Modell	25
5.2. Die Selbstwirksamkeit	27
5.3. Die Bedeutung des Lernens.....	28
6. Die Selbstwirksamkeit in Gefahren- und Gewaltsituationen.....	31
6.1. Das dynamische Weltbild	31
6.2. Der Konstruktivismus	32
6.3. Vernetzung psychischer und körperlicher Faktoren.....	34
6.4. TIT FOR TAT Strategie	35
6.5. Die Stressimpfung.....	38
6.6. Die Überlebenspersönlichkeit.....	40
7. Die professionelle Soziale Arbeit	43
7.1. Auftrag der Sozialen Arbeit	43
7.2. Anforderungen an Professionelle	44
7.3. Mädchenspezifische Gewaltprävention	44

7.4. Verankerung der Theorie in der Sozialen Arbeit.....	45
8. Beantwortung der Fragestellung und Diskussion.....	47
8.1. Zusammenfassung der Erkenntnisse	47
8.2. Beantwortung der Fragestellung.....	49
8.3. Diskussion und Ausblick.....	52
9. Schlussfolgerung.....	55
10. Danksagung und persönliche Motivation.....	56
11. Literaturverzeichnis	57
11.1. Bücher	57
11.2. Elektronische Publikationen	59
11.3. Abbildungsverzeichnis	59

Abstract

Die vorliegende Bachelorarbeit erläutert, inwiefern die herrschende Gesellschaftsstruktur und die daraus resultierende geschlechterspezifische Sozialisation relevant ist für die Förderung der Selbstwirksamkeit von Mädchen und Frauen in Gefahren- und Gewaltsituationen. Dabei wird die unterschiedliche Sozialisation von Mädchen und Jungen mit Gewaltverhalten in Verbindung gesetzt und als Grund erläutert, warum Mädchen eher Opfer und Jungen eher Täter werden. Als Gegenmassnahme zu diesem starren Rollenbild wird die sozial-kognitive Lerntheorie nach Bandura vertieft mit dem Ziel, Lernprozesse anzuregen, die dieses starre Rollenbild von Gewalt durchbrechen. Spezifisch wird darauf eingegangen, welche psychischen und physischen Kompetenzen erlangt werden müssen, um eine hohe Selbstwirksamkeit in Gefahren- und Gewaltsituationen begünstigen zu können.

1. Einleitung

Die vorliegende Bachelorarbeit setzt die tiefe Verankerung der patriarchalen Gesellschafts- und Geschlechterordnung in der Sozialisation von Mädchen und Jungen mit der Selbstwirksamkeit von Mädchen in Gefahren- und Gewaltsituationen in Verbindung. Das vorliegende Kapitel dient als Einleitung dieser Arbeit. In einem ersten Abschnitt soll das Thema der Bachelorarbeit hergeleitet werden, bevor die Berufsrelevanz für die Soziale Arbeit verdeutlicht wird. Danach folgt die Erläuterung der Fragestellung, gefolgt von der Begründung der Theoriwahl sowie Aufbau der Arbeit.

1.1. Herleitung des Themas

Mädchen werden im Laufe ihres Lebens prozentual gesehen viel häufiger Opfer von verschiedenen Formen von Gewalt als Jungen (vgl. EBG 2012: 13). Anstatt in solchen Gefahren- und Gewaltsituation eine hohe Selbstwirksamkeit zu zeigen, erleben viele Opfer die Situation als aussichtslos. Bereits vor dem Eintreten der Gefahr glauben viele Mädchen und Frauen, nichts gegen die Situation ausrichten zu können (vgl. Füllgrabe 2019: 85). Theorien und Praktiken der Selbstverteidigung bestätigen allerdings, dass Frauen sehr wohl in der Lage sind, sich auch gegen stärkere, grössere und schwerere Gegner zu behaupten (vgl. ebd.: 90).

Soziologen und Philosophen wie Pierre Bourdieu und Simone de Beauvoir vertreten die Meinung, dass Unterschiede zwischen Mann und Frau sozial konstruiert sind (vgl. Bourdieu 2020: 97; de Beauvoir 2009: 334). Mädchen und Jungen werden demnach so sozialisiert, dass sie zu gesellschaftlich handlungsfähigen Personen heranwachsen. Die Gesellschaft beziehungsweise soziale Ordnung ist aber seit jeher patriarchal hierarchisch aufgebaut (vgl. Jäger et al. 2015: 22). Frauen waren den Männern über Jahrhunderte untergestellt und sind es bis heute in zahlreichen Ländern noch immer, denn die Dinge beginnen sich erst jetzt, langsam zu verändern (vgl. de Beauvoir 2009: 12, 18). Die Sozialisation von Mädchen und Jungen führt demnach zu einer stetigen Reproduktion der männlichen Herrschaft. Was in der Sozialisation gelernt wird, kann auch wieder umgelernt werden. Bandura geht in seiner sozial-kognitiven Lerntheorie davon aus, dass patriarchale gesellschaftliche Werte und Normen, genderspezifische Rollenbilder sowie Sozialverhalten, wie zum Beispiel Gewalt, erlernt werden (vgl. Akert et al. 2008: 396). Genderspezifische Unterschiede im Bereich Gewalt – in denen Frauen eher Opfer und Männer eher Täter werden - scheinen also nicht ausschliesslich eine naturgegebene Tatsache zu sein. Bandura vertritt die Meinung, was gelernt wurde, kann auch wieder neu erlernt werden (vgl. EBG 2012: 13; Gehring-Decker et al. 2016: 201) Die soziale Ordnung vermittelt durch ihre Akteure (Schulen, Eltern, Kirchen, Staat etc.) gesellschaftlich anerkannte Werte und Normen. Werte und Normen wurden von einer Gesellschaft definiert und dadurch von Menschen geprägt. Sie sind demnach nicht naturgegeben, sondern werden von den einzelnen Individuen erlernt (vgl. Jäger et al. 2015: 22). Ähnlich verhält es sich in der Sozialisation von

Mädchen und Jungen: Unterschiede zwischen den Geschlechtern werden gelernt, zusammen mit jeglichem Sozialverhalten wie Gewalt (vgl. Bourdieu 2020: 97; de Beauvoir 2009: 334, 404). Die sozial-kognitive Lerntheorie nach Bandura besagt, dass soziales Lernen meist ein unbewusster Prozess ist (vgl. Gehrig-Decker et al. 2016: 58). Für Bourdieu ist dies ein zentraler Grund, warum die patriarchale Weltordnung und die genderspezifische Sozialisation bis heute persistiert hat: Lernprozesse werden kaum hinterfragt, da sie nicht im Bewusstsein stattfinden, wobei bereits Gelerntes noch weniger kritische Reflexion erfährt. Bourdieu spricht davon, die Selbstverständlichkeit in Frage stellen zu müssen (vgl. Bourdieu 2020: 7).

1.2. Berufsrelevanz

In der Schweiz sind alle Kantone gemäss dem Opferhilfegesetz (OHG) dazu verpflichtet, gewaltbetroffenen Mädchen und Frauen unentgeltlich telefonische und persönliche Unterstützung und Beratung zu bieten (vgl. Flury 2010: 129). Idealerweise wird die Soziale Arbeit aber tätig, bevor Mädchen oder Frauen zum Opfer werden. Sozialarbeitende leisten eine zentrale Arbeit in der Gewaltprävention und Gewaltintervention. Der Berufskodex definiert die Soziale Arbeit als Beitrag an die Gesellschaft, indem sie Menschen oder Gruppen, die in der Verwirklichung ihres Lebens illegitim eingeschränkt sind, Teilhabe in der Gesellschaft ermöglicht. In der Gewaltintervention bedeutet dies konkret, dass der Sozialen Arbeit eine Schutzfunktion zuteil kommt, während die Gewaltprävention die Förderung der persönlichen Entwicklung unterstützt, um Menschen unabhängiger werden zu lassen (vgl. Avenir Social 2010: 6). Der Berufskodex der Sozialen Arbeit verpflichtet Professionelle dazu, Lösungen für soziale Probleme zu entwickeln und zu vermitteln, um soziale Gerechtigkeit gewährleisten zu können. Spezifisch auf das Geschlecht stehen Professionelle in der Verpflichtung, Diskriminierung aufgrund von Geschlecht zurückzuweisen (vgl. ebd.: 6,9). Die Massnahmen, welche bereits generiert wurden, scheinen jedoch nicht auszureichen: noch immer sind Mädchen einem höheren Risiko ausgesetzt, im Laufe ihres Lebens von Gewalt betroffen zu sein als Jungen (vgl. EBG 2012: 13). Aus diesem Grund muss die Soziale Arbeit weitere, konkrete Interventionen in der Gewaltprävention planen und anbieten. Für die nachfolgende Arbeit werden die Begriffe Soziale Arbeit sowie Profession synonym verwendet.

1.3. Fragestellung

Woher kommt diese Denkstruktur bei manchen Mädchen, in einer Gefahren- oder Gewaltsituation nichts ausrichten zu können? Ist sie möglicherweise sozialisiert? Anhand dieser Bachelorthesis soll herausgearbeitet werden, welche Begründungen für die Entstehung solcher Denkstrukturen gefunden werden können. Pierre Bourdieus Theorie der männlichen Herrschaft erklärt die geschlechtlichen Unterschiede von Mann und Frau anhand der tief veranker-

ten patriarchalen Gesellschafts- und Geschlechterstrukturen. Um die Förderung der Selbstwirksamkeit bei Mädchen in Gefahren- und Gewaltsituationen zu begünstigen, muss demnach zuerst verstanden werden, *warum* es genderspezifische Unterschiede gibt und in einem weiteren Schritt, wie Mädchen und Jungen lernen. Diese Arbeit will Pierre Bourdieus Aufforderung – die Selbstverständlichkeit in Frage zu stellen - nachkommen und die Naturalisierung der sozialen Ordnung, der genderspezifischen Sozialisation und der typologischen Gewaltakteure auflösen, indem Angebote gefordert werden, die neue Lernprozesse begünstigen. Mädchen sollen die Möglichkeit erhalten, ihre Verhaltensweisen, Einstellungen, Überzeugungen, Gefühle, Werte und Normen neu zu erlernen, um ihre Selbstwirksamkeit in Gefahren- und Gewaltsituationen zu fördern. Die Soziale Arbeit trägt zur Erschließung solcher Möglichkeiten in der Praxis eine zentrale Rolle bei.

Bourdies Theorie über die Persistenz der patriarchalen Weltordnung und die unterschiedliche Sozialisation von Mädchen und Jungen schafft auf dem Hintergrund der sozial-kognitiven Lerntheorie nach Bandura eine theoretische Grundlage, um folgende Hauptfragestellung beantworten zu können:

«Inwiefern hat das Verständnis für die Persistenz der bestehenden patriarchalen Gesellschafts- und Geschlechterordnung nach Bourdieu und die daraus resultierende genderspezifische Sozialisation eine Relevanz für die Förderung der Selbstwirksamkeit bei Mädchen in Gefahren- und Gewaltsituationen?»

Um diese Hauptfragestellung beantworten zu können, ist die vorliegende Arbeit in sechs Kapitel unterteilt. Die folgenden Subfragen beziehen sich jeweils auf ein Hauptkapitel:

- Wie persistiert und reproduziert sich die patriarchale Gesellschafts- und Geschlechterordnung?
- Wie unterscheidet sich die Sozialisation von Mädchen und Jungen und welche Folgen hat dies für die Mädchen?
- Was ist Gewalt und welche Bedeutung findet dieses Phänomen in der heutigen Gesellschaft?
- Wie wird nach Albert Banduras sozial-kognitiver Lerntheorie Gewalt und Selbstwirksamkeit erlernt?
- Wie kann die Selbstwirksamkeit von Mädchen in Gewalt- und Gefahrensituationen gefördert werden?
- Welche Anforderungen stellen sich an Professionelle der Sozialen Arbeit für die genderspezifische Gewaltprävention?

Die vorliegende Arbeit bezieht sich auf die Förderung der Selbstwirksamkeit in Gefahren- und Gewaltsituationen bei Mädchen im Alter von 6 – 18 Jahren. Diese Einschränkung liegt darin begründet, dass die Sozialisation in dieser Altersspanne besonders prägend ist (vgl.

Bauer/Hurrelmann 2020: 14-15). Ausserdem sollte die Gewaltprävention, welche anders als die Intervention idealerweise tätig wird, *bevor* es zu einer Schädigung kommt, frühzeitig angeboten werden, weshalb diese Arbeit Mädchen von 6 – 18 Jahren fokussiert (vgl. Pantuček 2013: 112). In den vorgelegten Statistiken und Beschreibungen werden Frauen ab 18 Jahren aber ebenfalls erwähnt, denn es soll verdeutlicht werden, dass das Risiko, Opfer einer Gewalttat zu werden in jeder Lebensspanne von weiblichen Personen hoch ist, nicht nur während des Heranwachsens.

1.4. Begründung der Theoriewahl

Die vorliegende Arbeit will Verbindungen zu theoretischen Themen herstellen, die in zahlreicher Fachliteratur nur in ihrer eigenen Komplexität dargestellt werden. Die Bachelor Thesis wird in sechs Themen unterteilt, wobei sich der Aufbau der Arbeit an den Subfragen orientiert:

1. Die männliche Herrschaft
2. Die Sozialisation
3. Aggression und Gewalt
4. Die sozial-kognitive Lerntheorie nach Bandura
5. Die Selbstwirksamkeit von Mädchen in Gewalt- und Gefahrensituationen
6. Professionelle Soziale Arbeit

Ziel dieser Arbeit ist es, die Verbindungen zwischen der patriarchalen Geschlechter- und Gesellschaftsordnung, der genderspezifischen Sozialisation, dem Sozialverhalten Gewalt und der Selbstwirksamkeit von Mädchen in Gefahren- und Gewaltsituationen aufzuzeigen. Zuerst wird erläutert, wie sich die soziale Weltordnung kontinuierlich reproduziert. Pierre Bourdieus Theorie der männlichen Herrschaft gilt als Grundlage, um die heutige soziale Ordnung darzustellen. Dabei werden seine Hauptargumentationen, welche die Persistenz der hierarchischen Gesellschafts- und Geschlechterstruktur erklären, vorgestellt. Bourdieus soziologische Theorie wird durch die philosophischen Argumente von Simone de Beauvoir ergänzt. Ihr Werk «das andere Geschlecht» geht noch einen Schritt weiter und spannt eine Brücke zwischen der männlichen Herrschaft und der genderspezifischen Sozialisation. Das Buch ist 1949 erschienen, der Inhalt überzeugt aber dennoch durch Aktualität, da de Beauvoir bis heute zu den einflussreichsten Frauenrechtskämpferinnen gehört (vgl. Schwarzer 2018: 13). In Kapitel 2 wird nach Bourdieus Theorie der männlichen Herrschaft darauf eingegangen, wie die patriarchale Gesellschaftsordnung so lange persistiert hat.

In Kapitel 3 wird Bezug auf die unterschiedliche Sozialisation von Jungen und Mädchen genommen und wie die Sozialisation in der Reproduktion der männlichen Herrschaft verankert

ist. Die Sozialisation wird anhand drei ausgewählten soziologischen und philosophischen Ansichten erläutert: Klaus Hurrelmann, Pierre Bourdieu und Simone de Beauvoir. Der Fokus wird auf die genderspezifische Sozialisation gelegt und welche Folgen dies für Mädchen haben kann.

Kapitel 4 thematisiert, welche Unterschiede es zwischen Männern und Frauen in Bezug auf Gewaltverhalten gibt und wie sich Täter- und Täterinnendenken zusammensetzt. Weiter wird Bezug auf Emotionen wie Angst und Aggression genommen. Das Phänomen der Gewalt wird anhand verschiedener Theorien und Statistiken erläutert. Auf eine spezifische Theorie wird hier verzichtet, da keine ein einheitliches Bild über diese Thematik verspricht.

Kapitel 5 behandelt die sozial-kognitive Lerntheorie nach Bandura. Diese Lerntheorie stellt einen Erklärungsversuch dar, wie unerwünschtes Verhalten wie Gewalt durch soziales Lernen entstehen kann. Banduras sozial-kognitive Lerntheorie dient als ein möglicher Ansatz, wie soziales Lernen abläuft. Sie eignet sich für die Förderung von Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstechniken besonders gut, da Banduras Theorie des Modelllernens auch in der Praxis umsetzbar ist.

Die Resultate dieser Arbeit sollen zeigen, wie diese Selbstwirksamkeit gezielt gefördert werden kann, indem in Kapitel 6 anhand von ausgewählten Theorien, Strategien und Modellen thematisiert wird, welche Fähigkeiten erlernt werden müssen, um erfolgreich in Gewalt- und Gefahrensituationen zu reagieren. Um die Selbstwirksamkeit bei Mädchen in Gefahren- und Gewaltsituationen vertieft thematisieren zu können, werden unterschiedliche Ansätze vorgestellt, welche ein ganzheitliches Konzept für die Förderung der Selbstwirksamkeit zum Ziel hat. Hierbei werden besonders die psychischen Komponenten einer hohen Selbstwirksamkeit erläutert. Um dies nicht nur theoretisch vorzustellen, sondern auch in der Praxis konkret verankern zu können, werden folgende Strategien zur Veranschaulichung gewählt: TIT FOR TAT-Strategie und die Stressimpfung. Der Berufskodex begründet dabei, warum die Soziale Arbeit genderspezifische Angebote in der Gewaltprävention fördern muss. In Kapitel 7 werden die dargestellten theoretischen Wissensbezüge mit der Sozialen Arbeit verknüpft. Insbesondere wird die Verankerung der Gewaltprävention in der Sozialen Arbeit dargestellt und die daraus resultierenden Aufgabenstellungen sowie Anforderungen an Professionelle.

In der Diskussion in Kapitel 8 werden die gewonnenen Erkenntnisse erläutert und miteinander in Verbindung gesetzt, um die Fragestellung der vorliegenden Arbeit beantworten zu können. Ausserdem werden Denkanstösse dargelegt für die mögliche Weiterarbeit. Kapitel 9 enthält die Schlussfolgerung und legt die Essenz der gewonnenen Wissensbezüge fest.

2. Die männliche Herrschaft nach Bourdieu

Das vorliegende Kapitel beschäftigt sich mit der Theorie der männlichen Herrschaft nach dem Soziologen Pierre Bourdieu. Konkret soll in einem ersten Schritt auf die herrschende Gesellschafts- und Geschlechterordnung eingegangen werden, bevor mögliche Gründe für die Persistenz beziehungsweise Beständigkeit der patriarchalen Herrschaft erläutert werden. Die soziologischen und philosophischen Ansichten Pierre Bourdieus und Simone de Beauvoirs dienen dabei als theoretische Grundlage. Die Wörter patriarchal und männlich werden im Zusammenhang mit der Herrschaft synonym verwendet. Im letzten Abschnitt wird der Erkenntnisgewinn daraus gezogen. Das heisst, es wird erläutert, was im Zuge des erarbeiteten Wissens nach Bourdieu getan werden sollte, um bestehende Geschlechter- und Gesellschaftsstrukturen zu durchbrechen.

2.1. Die soziale Ordnung

Wieso hat die Welt schon immer den Männern gehört und warum beginnen die Dinge erst jetzt, sich zu verändern? Die Philosophin Simone de Beauvoir stellte sich genau dieser Frage in ihrem Werk «Das andere Geschlecht» (vgl. de Beauvoir 2009: 18). Auch der Soziologe Pierre Bourdieu beschäftigte sich damit, wie sich die soziale Ordnung reproduziert und welche Gründe dazu führten, dass sich die männliche Herrschaft bis heute permanent und kontinuierlich behauptet hat. Bourdieu hält dabei fest, dass Gesellschafts- und Geschlechtertheorien miteinander einhergehen. Anders gesagt: das Geschlecht hat eine tragende Rolle in der Reproduktion der sozialen Ordnung (vgl. Jäger et al. 2015: 15). Die männliche Herrschaft hat für diese Reproduktion ein bedeutendes Charakteristikum erschaffen: die Einteilung des Menschen in zwei entgegengesetzte Geschlechter, männlich und weiblich (vgl. ebd.: 20). Diese wechselseitige Zuordnung wird von de Beauvoir als *Dualität der Geschlechter* beschrieben. Der Kampf um die Dominanz dieser Wechselseitigkeit gewann vor Jahrhunderten der Mann, betont de Beauvoir weiter. Um sich diese Dualität langfristig zu sichern und einen weiteren Konflikt zu vermeiden, musste sich die männliche Überlegenheit als absolut einbürgern, denn dadurch konnte sie von Frauen nicht angefochten werden (vgl. de Beauvoir 2009: 17). Bereits Aristoteles sagte; das Weib sei dadurch Weib, dass ihm bestimmte Eigenschaften fehlen, die Frau sei demnach ein verfehler Mann. Der Mann ist dementsprechend zu verstehen als der absolute Menschentyp, sein Körper ist die direkte und normale Verbindung zur Welt. Die Menschheit gilt als männlich, weshalb die Frau nicht als autonomes Wesen definiert wird, sondern im Vergleich zum Mann. Einfacher gesagt: der Mann ist das Absolute, das Subjekt. Die Frau ist das Andere, das Objekt. Simone de Beauvoir deutete dies bereits in ihrem Buchtitel an: die Frau ist das *andere* Geschlecht und in der Wechselwirkung zum Mann unterwürfig (vgl. ebd.: 12).

Die Gegensätze zwischen Mann und Frau werden seit jeher bewertet (vgl. Jäger et al. 2015: 24-25). Da Männer die Gesetze gemacht haben, konnten sie ihr Geschlecht begünstigen, sie sind sowohl Richter als auch Partei (vgl. de Beauvoir 2015: 18). Die Frage, die bleibt und im nachfolgenden Abschnitt beantwortet werden soll, ist, warum die männliche Herrschaft über all die Jahrhunderte fortbestehen konnte.

2.2. Die Persistenz männlicher Herrschaft

Die männliche Herrschaft konnte sich bisher über lange Zeit behaupten. Es gibt zahlreiche Erklärungsversuche und Hypothesen, warum die männliche Herrschaft seit jeher dominiert. Die Thematik ist komplex und vielschichtig, weshalb angrenzend nur auf einige, nach Bourdieu zentrale Gründe eingegangen werden kann (vgl. Bourdieu 2020: 23; Jäger et al. 2015: 20-21).

2.2.1. Androzentrismus und Naturalisierung

Als Grund für das hartnäckige Fortbestehen der patriarchalen Herrschaft als absolute Weltordnung benennt Bourdieu folgendes: die männliche Herrschaft wurde und wird noch immer trotz ihren Herrschaftsverhältnissen, Bevorzugungen und Ungerechtigkeiten grundsätzlich von den meisten Menschen respektiert und nicht oder ungenügend hinterfragt. Bourdieu spricht aus diesem Grund von einer Notwendigkeit, die Selbstverständlichkeit infrage zu stellen (vgl. Bourdieu 2020: 7). Als weiteren Grund für die Persistenz nennt Bourdieu die gesellschaftliche Fixierung auf den Mann, auch Androzentrismus genannt. Der Androzentrismus trägt in der Reproduktion der männlichen Herrschaft eine tragende Rolle. Die Frau wird nicht oder nur im Verhältnis zum Männlichen wahrgenommen. Ein wesentlicher Grund für die Reproduktion der sozialen Ordnung ist der androzentrische Glaube an eine hierarchisch angeordnete, heterosexuelle Zweigeschlechtlichkeit als natürlicher und dadurch legitimer Grund für die patriarchale Herrschaftsordnung (vgl. Bourdieu 2020: 23; Jäger et al. 2015: 20-21). Durch den androzentrischen Glauben findet eine Naturalisierung statt. Das heisst, die Geschichte der Menschheit - kulturell willkürliche Ereignisse - werden in etwas Natürliches verwandelt. Die Rechtfertigung lautet somit folgendermassen: der Mann herrscht, weil das von der Natur vorgesehen ist und schon immer so war (vgl. Bourdieu 2020: 19, 44, 47; Jäger et al. 2015: 22). Bourdieu weist auf die Gefahr hin, dass Befürworter der männlichen Herrschaft zur Rechtfertigung auf Denkweisen zurückgreifen, die selbst das Produkt dieser Herrschaft sind (vgl. Bourdieu 2020: 14).

«Die Macht der männlichen Ordnung zeigt sich an dem Umstand, dass sie der Rechtfertigung nicht bedarf: Die androzentrische Sicht zwingt sich als neutral auf und muss sich nicht in legitimatorischen Diskursen artikulieren.» (Bourdieu 2020: 21)

Diese Naturalisierung begründet wesentlich, warum die männliche Herrschaft über Jahrhunderte ungenügend infrage gestellt wurde, denn normal und natürlich bedeutet, dass es unumgänglich ist. Durch den Androzentrismus und die damit einhergehende Naturalisierung als Rechtfertigung männlicher Herrschaft erweckt die patriarchale Gesellschaftsordnung den Eindruck, die soziale Ordnung sei schon immer so gewesen und somit natürlich. Dabei ist diese Naturalisierung das stetige Resultat einer unaufhörlichen und intensiven gesellschaftlichen Reproduktionsarbeit, an der einzelne Akteure und Akteurinnen – unter anderem Männer, Institutionen, Familien, Kirchen, Schulen und der Staat - beteiligt sind (vgl. Jäger et al. 2015: 22). Frauen spielen bei der Reproduktion der sozialen Ordnung ebenfalls eine bedeutende Rolle. De Beauvoir (2009) spricht hier vom Luxus der Unparteilichkeit: viele Frauen, die heute das Glück haben, alle Privilegien des Menschen ausschöpfen zu können, haben das Bedürfnis, unparteilich zu bleiben (vgl. de Beauvoir 2009: 24).

«In dem Moment, in dem Frauen anfangen, sich an der Gestaltung der Welt zu beteiligen, gehört diese Welt noch den Männern. Eine Ablehnung der Komplizenschaft des Mannes hiesse für die Frau, auf alle Vorteile zu verzichten, die das Bündnis mit der höheren Kaste ihr bringen kann.» (de Beauvoir 2009: 17)

Das Band, welches die Frauen mit ihren Unterdrückern, den Männern, verbindet, ist eng miteinander verbunden und mit keinem anderen vergleichbar, weshalb viele den Kampf nicht aufnehmen wollen (vgl. de Beauvoir 2009: 15).

Der Glaube an eine hierarchische Einteilung der Menschen in zwei hierarchisch ausgerichtete Geschlechter in der Gesellschaft zeigt deutlich, dass die herrschenden Wahrnehmungs-, Denk- und Handlungsschemata androzentrisch ausgerichtet sind. Die Frau ergänzt den Mann in einer scheinbar perfekten Symbiose und ist ihm hierarchisch unterlegen. Dabei wird oft nicht erkannt, dass die Existenz von zwei Geschlechtern das Ergebnis männlicher Herrschaft ist (vgl. Bourdieu 2020: 43f; Jäger et al. 2015: 21). Die aktuelle **Lesbian-Gay-Bisexuell-Trans-Queer-Bewegung (LGBTQ)** zeigt jedoch mit gutem Beispiel, dass weit mehr Facetten der Männlich- und Weiblichkeit sowie andere sexuellen Orientierungen existieren. Ein statisches Bild der Männlich- und Weiblichkeit scheint nicht der Realität zu entsprechen, auch wenn die patriarchale Herrschaft darauf begründet liegt (vgl. Bourdieu 2020: 44; Korbik 2014: 152f).

2.2.2. Die Bedeutung des Körpers

Trotz Frauen- und LGBTQ-Bewegungen herrscht der Androzentrismus als Strukturprinzip vor, welches in der Gegenwartsgesellschaft Denken, Fühlen und Handeln anleitet (vgl. Jäger et al. 2015: 21). Zusätzlich zur Naturalisierung verstärkt der menschliche Körper durch die Einverleibung bestimmter Handlungs- und Denkschemata die Naturalisierung. Denn der Körper er-

lernt und produziert Bewegungsmuster und Körperpraxen, die nach dem Erlernen kaum hinterfragt oder angezweifelt werden und sich dem Bewusstsein entziehen (vgl. ebd.: 23). Dieses System verinnerlichter Muster nennt Bourdieu Habitus. Der Habitus ist sozial bestimmt und veränderbar. Bourdieu geht einen Schritt weiter und spricht vom vergeschlechtlichten Habitus. Frauen und Männer lernen Muster, wie sie sich in einer Gesellschaft zu verhalten haben, was in Kapitel 3. *Sozialisation* vertieft thematisiert wird. Um diese Muster zu durchbrechen, braucht es eine symbolische Revolution, welche eine radikale Umgestaltung der gesellschaftlichen Bedingungen mit sich bringen muss (vgl. Bourdieu 2020: 2). Als ersten Schritt in der symbolischen Revolution gilt es, die Selbstverständlichkeit in Frage zu stellen: die männliche Herrschaft nicht als natürliche Gegebenheit in der Menschheitsgeschichte, sondern als Konstrukt des Patriarchats anzuerkennen. Es bedeutet auch, Muster, die der Körper gelernt hat, wahrzunehmen, anzuzweifeln und bei Bedarf durch neue zu ersetzen. Männer haben die heute geltenden Gesetze und Handlungsmuster der Gesellschaft und der einzelnen Akteure und Akteurinnen konstruiert und das bedeutet, dass sie anfechtbar sind (vgl. de Beauvoir 2009: 18). Nur wenn die verinnerlichte Denkschemata umgewandelt werden, verliert die patriarchale Herrschaft die Macht der Rechtfertigung. Nämlich, dass die soziale Ordnung als unbestrittene, naturgegebene Realität besteht. Ausschliesslich auf der Ebene des Bewusstseins anzusetzen, reicht aber nicht aus. Eine symbolische Dekonstruktionsarbeit des vergeschlechtlichten Habitus kann nur stattfinden, wenn auch alle anderen beteiligten Akteure und Akteurinnen, wie Institutionen, Familien, Kirchen, Schulen und der Staat, eine grundlegende Veränderung erfahren (vgl. Jäger et al. 2015: 27). Hier wird die Soziale Arbeit als institutionelles Angebot zentral, welche in Vertretung und im Auftrag des Staates zwischen Gesellschaft und einzelnen Subjekten, Familien oder Gruppen vermittelt (vgl. Hochuli Freund/Stotz 2015: 35). Abschnitt 7.4. *Verankerung der Sozialen Arbeit* thematisiert die Involviertheit der Sozialen Arbeit basierend auf der Theorie der männlichen Herrschaft nach Bourdieu und die daraus resultierenden Aufgaben und mögliche Schwierigkeiten für Professionelle.

Zusammengefasst kann gesagt werden, dass Bourdieus und de Beauvoirs soziologische und philosophische Ansichten zur Persistenz der männlichen Herrschaft relevant sind, da sie ein tieferes Verständnis für die Reproduktion der sozialen Ordnung bringen. Um eine erfolgreiche Anfechtung und eine tragende, gesellschaftliche Veränderung zu erwirken, scheint es unerlässlich, ein Bewusstsein dafür zu entwickeln, wie die patriarchale Herrschaft persistiert. Sowohl Bourdieu als auch De Beauvoir gehen in einem weiteren Schritt auf die unterschiedliche Sozialisation von Jungen und Mädchen ein. Die Sozialisation ist darauf ausgerichtet, Mädchen und Jungen für das Zusammenleben innerhalb einer Gesellschaft tauglich zu machen (vgl. Bauer/Hurrelmann 2020: 11). Um den vergeschlechtlichen Habitus durchbrechen zu können, scheint ein besonderes Augenmerk auf die Erziehung und die Sozialisation der Geschlechter

unerlässlich. Kapitel 3. *Sozialisation* vertieft die genderspezifische Sozialisation und fokussiert dabei die Folgen der Sozialisation für Mädchen.

3. Die Sozialisation

Unter Sozialisation ist die Übernahme von gesellschaftlichen Werten und Normen zu verstehen. Sie beschreibt einen lebenslangen Prozess der Anpassung eines Individuums an das soziale Umfeld. Die Prägung des Individuums kann demnach nur im sozialen Kontext geschehen. Um Sozialisation verstehen zu können, müssen die kontinuierlichen Wechselwirkungen der Individuen und der Gesellschaft in den Fokus rücken (vgl. Bauer/Hurrelmann 2020: 11). Das vorliegende Kapitel will ein Verständnis für die Sozialisation schaffen, indem auf die theoretischen Bezüge des Sozialwissenschaftlers Klaus Hurrelmann eingegangen wird. Nach einer allgemeinen Definition werden die unterschiedlichen Instanzen und Faktoren erläutert, welche die Sozialisation von Mädchen und Jungen beeinflussen können. Besonderer Fokus wird dabei auf das Geschlecht gelegt, welches einen Faktor der Ungleichheit darstellt. Was die geschlechterspezifische Sozialisation für Mädchen und Jungen bedeutet, wird anhand Pierre Bourdieus soziologischen Ansichten erläutert. Dabei werden biologische von kulturellen und erzieherischen Aspekten unterschieden. Im letzten Abschnitt wird spezifisch auf Mädchen eingegangen. Es soll ermittelt werden, welche Einschränkungen und Folgen die Sozialisation auf das weibliche Geschlecht hat. Nachfolgend wird der Begriff genderspezifisch gebraucht. Gender ist mit dem sozialen Geschlecht gleichzusetzen und beinhaltet die sozialen, kulturellen und psychologischen Unterschiede zwischen den Geschlechtern (vgl. Korbik 2014: 28).

3.1. Genderspezifische Sozialisation

Die Sozialisationsforschung sieht die menschliche Persönlichkeit als dynamische Entwicklung an. Das heisst, Sozialisation findet während des ganzen Lebens statt, besonders prägend ist sie allerdings in der Kindheit und Jugend. Sozialisation ist somit als kontinuierliche Persönlichkeitsentwicklung zu verstehen, die im Kontext der individuellen Entwicklung und den herrschenden sozialen Strukturen stattfindet (vgl. Bauer/Hurrelmann 2020: 14-15).

«Im Zentrum der Sozialisationstheorie steht die Frage, wie ein Mensch mit seiner genetischen Ausstattung an Trieben und Bedürfnissen, seinen angeborenen Temperaments- und erworbenen Persönlichkeitsmerkmalen sowie in Interaktion mit den ihn umgebenden Umweltfaktoren zu einem Subjekt mit der Fähigkeit zur Selbstreflexion wird und es dabei schafft, die Anforderungen an die individuelle Integration in ein soziales Gefüge zu bewältigen.» (Bauer/Hurrelmann 2020: 16)

Hierbei muss beachtet werden, dass Gesellschaften ein hohes Mass an ökonomischer, sozialer und kultureller Ungleichheit aufweisen (vgl. ebd.: 188). Bourdieu legt den Fokus seiner Sozialisationstheorie auf die ungleichen Lebensbedingungen, welche die Persönlichkeitsentwicklung beeinflussen und Spannungen erzeugen können zwischen der sozial geprägten und

der selbstständig handlungsfähigen Persönlichkeit (vgl. ebd.: 50). Solche Ungleichheiten haben grosse und multidimensionale Unterschiede in den jeweiligen Sozialisationsprozessen zur Folge: sie können das Vermögen, Einkommen, Besitz, Bildungsabschluss, soziale Netzwerke, Mentalitäten und Lebensstile betreffen. Weitergehend bestehen Ungleichheiten aufgrund der sexuellen Orientierung, dem Alter, der ethnischen Zugehörigkeit, einer Behinderung, der religiösen beziehungsweise weltanschaulichen Ausrichtung oder aufgrund des Geschlechts (vgl. ebd.: 189, 197). Diese Diversitätsmerkmale können die Persönlichkeitsentwicklung beeinflussen und möglicherweise zu spezifischen Herausforderungen führen (vgl. Grendel 2019:8).

Aus biologischer Sicht unterscheiden sich Frauen und Männer durch ihre Geschlechtschromosomen, welche dazu führen, dass Geschlechtsorgane, der Körperbau, das Gehirn sowie Hormonhaushalt unterschiedlich ausgeprägt sind. Die körperliche Dimension von Mann und Frau wird allerdings stark überlagert durch die kulturellen und erzieherischen Einflüsse auf das Geschlecht (vgl. Bauer/Hurrelmann 2020: 197). Die nachfolgenden Beschreibungen des männlichen und weiblichen Lebensstils sind prototypisch dargestellt. Das heisst, es wird nur auf die Männlich- und Weiblichkeit eingegangen, die explizit von der patriarchalen Herrschaftsordnung als absolut definiert wurden. In der Realität sind diese Ausprägungen individueller und komplexer geprägt. Prototypisch ist der männlich geprägte Lebensstil aktivitätsorientiert. Die Rolle des Mannes ist machtvoll und überlegen und führt zur Sicherung der eigenen Lebensgrundlagen sowie jener der Angehörigen. Männliches Verhalten setzt sich gegen Konkurrenten durch und dominiert. Der traditionelle Mann grenzt sich von Anderen ab, bemüht sich, die eigene Person auszuweiten und sozialen Raum zu erobern im Sinne einer Machtausübung. Dem gegenüber steht die Frau. Der weiblich geprägte Lebensstil ist gemeinschaftsorientiert. Weiblichkeit steht in der Gesellschaft für die Rolle des sozialen Zusammenhalts. Die Rolle der Frau ist, auf das Funktionieren der Gemeinschaft zu achten und diese zu fördern. Kulturelles weibliches Verhalten richtet sich danach aus, Teil der Gemeinschaft zu sein, diese zu formen und zu gestalten. Dabei steht das intensive Bestreben um Kooperation im Vordergrund sowie die Bindung an andere Menschen durch Beziehungs- und Netzwerkaufbau im Fokus (vgl. ebd.: 197).

Bis zum zwölften Lebensjahr sind Mädchen ebenso kräftig wie Jungen und dürfen sich mit den Jungen gleichwertig rivalisieren. Die Pubertät bringt für die Mädchen grundsätzlich eine körperliche Unterlegenheit mit sich. Zusätzlich mit der hormonellen Veränderung und dem Einsetzen der Periode, welche von vielen als schmerzhaft erlebt wird, erfahren viele Mädchen eine Entfremdung des eigenen Körpers. Gleichwohl es Jungen hinsichtlich Entfremdung des eigenen Körpers in der Pubertät ähnlich geht, besteht der Unterschied darin, wie sie im Vergleich zu den Mädchen mit dieser Entfremdung umgehen. Durch die hohe Aktivität des männlichen Lebensstils stellen Jungen die Welt fortwährend in Frage, zu jedem Zeitpunkt ist es

ihnen durch die prototypische männliche Verhaltensweise vergönnt, sich gegen Gegebenheiten zu wehren. Der weibliche Lebensstil hinterfragt nicht, sondern nimmt hin. Die Gestalt der Frau ist unveränderlich, denn sie muss das Gefühl der Geborgenheit generieren können. Die Gesellschaft veränderte und definierte sich bisher ohne die Frau. Mehr noch, die patriarchale Herrschaft setzt eine hohe Fügsamkeit der Frau voraus, die es ihr unmöglich macht, eine andere Position in der Gesellschaft einzunehmen als der für sie bereitgestellte Platz. Die Frau sieht die Ordnung der Dinge als etwas Absolutes, nicht veränderbares. Simone de Beauvoir spricht in diesem Zusammenhang von einer physischen Ohnmacht, welche durch die eigene Entfremdung während der Pubertät verstärkt wird. Mädchen und Frauen wagen sich aus diesem Grund oftmals nicht zu intervenieren, sich zu empören oder erfinderisch zu sein. Während die Jungen in der Pubertät die empfundene Entfremdung mit Aktivität entgegenwirken, verfestigt sich die Passivität bei den Mädchen: sie verlieren laut Simone de Beauvoir eher das Vertrauen in ihren eigenen Körper und somit in sich selbst. Dies zeigt sich dadurch, dass die intellektuellen und künstlerischen Fähigkeiten bei Mädchen ab der Pubertät oft stark nachlassen (vgl. de Beauvoir 2009: 335, 404-407).

Der vergeschlechtlichte Habitus nach Pierre Bourdieu, wie er in 2.2.2. *Die Bedeutung des Körpers* erläutert wurde, kann mit dem weiblichen und männlichen Lebensstil verglichen werden. Bourdieus Erklärungen verdeutlichen allerdings, dass es sich beim Lebensstil nicht nur um Verhaltensweisen handelt, sondern um tief verankerte Denkstrukturen und Muster. Dabei hebt er die Schwierigkeit hervor, diese zu durchbrechen (vgl. Bourdieu 2020: 2). Nachfolgend wird vom vergeschlechtlichten Habitus anstelle von Lebensstil gesprochen, um die Komplexität zu verdeutlichen, welche beim prototypischen Beschrieb des weiblichen oder männlichen Lebensstils unter Umständen nicht generiert werden kann.

3.2. Der sozialisierte weibliche Körper

Bourdieu (2020) betont, dass die gesamte Sozialisation von Mädchen und Frauen darauf aufbaut, ihr Schranken aufzuweisen. Diese Schranken betreffen oftmals den weiblichen Körper, im Sinne des starren, unveränderlichen Status des kleinen Mädchens, der heiratsfähigen Jungfrau, der Ehefrau und der Familienmutter (vgl. Bourdieu 2020: 51). In der gegenwärtigen Gesellschaft lässt sich darüber diskutieren, ob die starre Rollenverteilung in diesem Masse noch zutrifft. Heutzutage wird den Frauen aber nach wie vor eine gefügige Haltung aufgezwungen. Das zeigt sich beispielsweise in den gesellschaftlich erwünschten Körperhaltungen einer Frau: überkreuzte Beine, Bewegungsbehinderung durch hohe Absätze oder der Tasche (vgl. ebd.: 55). Es zeigt sich ebenfalls in der Bewertung von Arbeit: diese nimmt einen anderen Charakter an, je nachdem ob Männer oder Frauen die Tätigkeit ausüben. Bourdieu (2020) betont, dass eine berufliche Tätigkeit erst dann an Qualität und Qualifikation in der Gesellschaft

gewinnt, wenn sie von Männern ausgeübt wird (ebd.: 107). Pflege- und Sozialberufe beispielsweise wurden früher und teilweise heutzutage noch immer als Frauenberufe angesehen. Beide Berufsfelder gehören zu den an den schlechtesten bezahlten beruflichen Tätigkeiten, was Bourdieus Aussage bestärkt (vgl. Schwarzer 2018: 31). Die soziale Weltordnung ist patriarchalisch aufgebaut, was unwiderruflich dazu führen muss, die Frau in der Sozialisationsarbeit zu unterwerfen. Diese Unterwerfung führt zu negativen Verhaltensweisen wie Selbstverleugnung, Resignation und Schweigen bei Mädchen und Frauen, wobei sie den Jungen und Männern eine übergeordnete Macht gibt, eigene Handlungen als unvermeidlich oder selbstverständlich darzustellen (vgl. Bourdieu 2020: 90). Die männliche Herrschaft bestimmt die Frau als Objekt, ihr Sein besteht darin, von Dritten wahrgenommen zu werden:

„Sie existieren zuallererst für und durch die Blicke der anderen, d.h. als liebenswürdige, attraktive, verfügbare *Objekte*. Man erwartet von ihnen, dass sie „weiblich“, d.h. freundlich, sympathisch, aufmerksam, ergeben, diskret, zurückhaltend, ja unscheinbar sind. Und die angebliche „Weiblichkeit“ ist vielfach nichts anderes als eine Form des Entgegenkommens gegenüber tatsächlichen oder mutmaßlichen männlichen Erwartungen, insbesondere hinsichtlich der Vergrößerung des männlichen Ego.“ (Bourdieu, 2020: 117)

Der weibliche Körper ist kontinuierlich den Blicken und Reden Dritter ausgesetzt. Die Beziehung zum eigenen Körper beschränkt sich bei Mädchen demnach nicht rein auf die subjektive Wahrnehmung. Je grösser der Unterschied zwischen dem gesellschaftlich bevorzugten Körper und der tatsächlichen Ausprägung des eigenen Leibes, desto wahrscheinlicher ist es, dass Mädchen und Frauen ihr Körperbild gehemmt wahrnehmen und ihren Körper als entfremdend wahrnehmen (ebd.: 112, 116). Unablässig werden Frauen dazu aufgefordert, zwischen ihrem realen Körper, an den sie gebunden sind, und dem gesellschaftlich idealen Körper, den viele unermüdlich anstreben, zu existieren (vgl. Bourdieu 2020: 117). Weiblich zu sein bedeutet unter anderem, sich unfähig, oberflächlich, passiv und fügsam zu zeigen. Sich selbst zu behaupten bedeutet, die eigene Weiblichkeit zu mindern. Dadurch kann bei Mädchen ein stetiger Konflikt entstehen zwischen ihrem autonomen Wunsch nach Subjekt, Aktivität und Freiheit und den gesellschaftlichen Erwartungen, die sie in eine Rolle des passiven Objekts sieht. Ihnen fehlen schlichtweg die Möglichkeiten der Entfaltung, welche Jungen breitwilliger zur Verfügung stehen (vgl. de Beauvoir 2009: 410f).

Eine Gegenmassnahme zum sozialisierten weiblichen Körper stellt Sport dar. Sport fördert den Wiederaufbau des eigenen Körperempfindens. Sportliche Aktivitäten können dazu führen, dass sich die subjektive und objektive Erfahrung des eigenen Körpers tiefgreifend verändert. Der weibliche Körper verändert sich von einem Körper für andere in einen Körper für sich. Oder anders gesagt: aus einer passiven, anderen ausgesetzten Körperempfindung wird eine aktive, selbstständige. Der Sport sollte dabei nicht auf Leistung ausgerichtet sein oder als Mit-

tel zum Zweck dienen, den gesellschaftlich geforderten Körper zu erhalten, sondern dazu beitragen, den eigenen Körper durch die Bewegung aktiv wahrzunehmen und eigene, körperliche Stärken und auch Grenzen festzustellen (vgl. Bourdieu 2020: 118; de Beauvoir 2009: 404).

Diese Erkenntnis wird besonders zentral in Kapitel 6. *Selbstwirksamkeit in Gefahren- und Gewaltsituationen*, genauer gesagt für das Erleben der eigenen Kompetenzen von Mädchen und Frauen in Gefahren- und Gewaltsituationen, da sie erklärt, wie sich der Zustand der Tatenlosigkeit in aktives Handeln wandeln kann.

Zusammengefasst kann gesagt werden, dass Männer und Frauen unbewusste Wahrnehmungs- und Bewertungsschemata der historischen Strukturen verinnerlichen. Diese Strukturen sind nach wie vor männlich orientiert und geordnet, wie Abschnitt 2.1. *Die soziale Ordnung* verdeutlicht hat. Um die männliche Orientierung, auch Androzentrismus genannt, aufrecht zu erhalten, muss die Sozialisationsarbeit von Mädchen und Jungen unterschiedlich gestaltet werden, denn würden Mädchen und Jungen gleichwertig sozialisiert werden, gäbe es die hierarchische Gesellschaftsordnung nicht mehr (vgl. Bourdieu 2020: 14). Die unterschiedliche Sozialisation von Mädchen und Jungen kann somit zu unterschiedlich geführten Lebensstilen beitragen. Die Sozialisation ist ein lebenslänglicher Prozess, zeigt sich aber besonders prägend in der Kind- und Jugendzeit (vgl. Bauer/Hurrelmann 2020: 14f). Dies legt den Schluss nahe, Mädchen bereits in dieser formenden Zeit Verhaltensweisen zu lehren, die vermeiden, dass sie später Opfer von Gewalt werden. Um dies erreichen zu können, scheint die Durchbrechung des vergeschlechtlichten Habitus unabdingbar zu sein: die Gestalt der Frau muss veränderlich und die Ordnung der Dinge als veränderbar angesehen werden. Wieso dies relevant ist, wird im nachfolgenden Kapitel 4. *Aggression und Gewalt* erläutert, in der spezifisch darauf eingegangen wird, wie häufig und in welcher Form Mädchen und Frauen Gewalt ausgesetzt sind.

4. Die Aggression und Gewalt

Gewalt ist die Intention, jemandem zu schaden oder eine mögliche Schädigung in Kauf zu nehmen. Ob es tatsächlich zu einer Schädigung kommt ist irrelevant. Gewalthandlungen sind nicht immer einzelne Handlungen, sondern können als Handlungsabfolgen auftreten, die im Einzelfall vielleicht als harmlos definiert werden, in Kombination und ihrer Gesamtheit jedoch negative Folgen für das Opfer haben können (vgl. Gehring-Decker et al. 2016: 31).

Aggression auf der anderen Seite ist biologisch gesehen die positive Durchsetzungsfähigkeit von Tieren und Menschen. Sie ist für die Bewältigung des Lebens notwendig, um Ziele zu erreichen, sich behaupten und abgrenzen zu können. Die Aggression stellt einen wichtigen Aspekt für die psychische Gesundheit dar. Gesunde Aggression und Gewaltverhalten sind demnach klar voneinander zu unterscheiden, obwohl die beiden Begriffe umgangssprachlich häufig synonym verwendet werden. In verschiedenen Fachrichtungen lassen sich unterschiedliche Definitionen zu den einzelnen Begriffen finden, eine einheitliche Meinung gibt es allerdings nicht und verdeutlicht somit die Komplexität der beiden Phänomene (vgl. ebd.: 28f).

Das vorliegende Kapitel befasst sich in einem ersten Abschnitt mit unterschiedlichen Aggressionsäusserungen, bevor das Phänomen Gewalt näher erläutert wird. Neben Formen von Gewalt und den Geschlechterunterschieden in der Gewaltausführung wird auch darauf eingegangen, wie Gewalt gegen Mädchen und Frauen konkret aussieht. Ein fundiertes Verständnis für Gewalt setzt Kenntnisse über Denkstrukturen von gewaltbereiten Personen voraus. Denn Unwissen darüber, wie Gewaltsituationen entstehen und wie die Täterschaft denkt, kann Angst auslösen und das eigene Handeln hemmen. Aus diesem Grund wird in den letzten beiden Abschnitten näher auf Täter- und Täterinnendenken sowie auf die Emotion Angst eingegangen.

4.1. Die Aggression

Aggressionsäusserungen lassen sich in instrumentellen und affektiven Motiven aufteilen. Die *instrumentelle Aggression* zum einen beschreibt die planerische, proaktive, kalte Aggression. Die Aggression ist hierbei darauf gerichtet, bestimmte Situationen und Objekte zu erlangen wie Sex, Besitz oder Macht. Diese Form braucht keinen Auslöser und ist geplant sowie kontrolliert. Die instrumentelle Aggression schränkt die Wahrnehmung der Betroffenen nicht ein, sie sind in der Lage, die Folgen ihres Handelns abzuwägen und ihr Verhalten jederzeit zu kontrollieren. Diese aggressive Handlung kann mehrheitlich emotionsarm oder von positiven Gefühlen wie Lust, Freude und Macht begleitet werden. Ein Jäger oder eine Jägerin, der oder die eine Beute erlegt oder ein Manager oder Managerin, der beziehungsweise die die Interessen der Firma durchsetzen kann, sind zwei Beispiele, um dieses Aggressionsmotiv zu verdeutlichen (vgl. Gehring-Decker et al. 2016: 29). Aggression kann demnach eine konstruktive Rolle einnehmen. Gerade in lebensbedrohlichen Situationen kann durch Aggression Schock

und Hemmung überwunden werden, wie in Abschnitt 6.4. *TIT FOR TAT* erläutert wird (vgl. Füllgrabe 2019: 81). Im Gegenzug steht die *affektive Aggression*, welche überwiegend zur Vermeidung bestimmter Situationen dient. Konkreter ausgedrückt: sie kommt bei Bedrohungen, Frustrationen oder Schmerz zum Zug, indem mit einem Angriff reagiert wird. Während der affektiven Aggressionsäusserung ist die Wahrnehmung und Steuerungsfähigkeit des Betroffenen eingedämmt. Die Konsequenzen des eigenen Verhaltens können nur begrenzt eingeschätzt werden und die Handlung wird von starken Gefühlen wie Angst, Ärger oder Wut begleitet (vgl. Gehring-Decker et al. 2016: 29).

4.2. Die Gewalt

Gewalt ist ein hochkomplexes Phänomen und entzieht sich einer einheitlichen Definition. Dies lässt sich mit der Tatsache erklären, dass sich der Begriff Gewalt nicht neutral definieren lässt. Er unterliegt Werten und Normen, die durch die wandelnden kulturellen Einflüsse der Gesellschaft definiert werden. Die körperliche Züchtigung als Erziehungsmassnahme wurde beispielsweise vor hundert Jahren toleriert. Diese Norm hat sich gewandelt und wird heutzutage in der Schweiz kaum mehr akzeptiert, wohingegen sie in anderen Ländern noch üblich ist. Die gesellschaftlichen Normen und Werte legen demnach fest, welches aggressive Verhalten gewalttätig ist und welches nicht (vgl. Gehring-Decker 2016: 30f).

Die sozialpsychologische Sichtweise definiert Gewalt als eine beabsichtigte Handlung mit dem Ziel, physische oder psychische Schmerzen an Dritte zuzufügen (vgl. Akert et. al 2008: 383). Gewaltverhalten ist häufig ungeeignet und hat wenig mit Abgrenzung oder Behauptung zu tun, wie bei der gesunden Aggression. Selten richtet es sich gegen die tatsächlichen Auslöser der Aggression oder reale Bedrohungen, sondern meist gegen gänzlich andere Personen. Bei gewalttätigen Personen sind gesunde Aggressionen oft sogar gehemmt. Die Unterscheidung zwischen normalem Durchsetzungsverhalten – Aggression - und Gewalt verdeutlicht den Umfang der Thematik und die Schwierigkeit, eine einheitliche wissenschaftliche Sichtweise herauszukristallisieren. Grundsätzlich gilt, dass gewalttätiges Verhalten immer von einer übermässigen Aggression begleitet wird. Auf der anderen Seite muss nicht jedes aggressive Verhalten gewalttätig sein (vgl. Gehring-Decker et al. 2016: 31). Nachfolgend soll der Begriff Gewalt in deren Formen und Geschlechterunterschieden vertieft werden, um eine Strukturierung zu ermöglichen.

4.2.1. Formen von Gewalt

Myschker (1999) unterscheidet zwei Formen von Gewalt: die effektbegleiteten aggressiven Handlungen mit Emotionen wie Wut und Feindseligkeit und die instrumentellen aggressiven Handlungen, die ein Ziel erreichen wollen, eine sogenannte Mittel-Zweck-Relation aufweisen und oftmals emotionslos verübt werden (vgl. Myschker 1999: 330).

Terre des femmes (o.J.) unterteilt Gewalt zusätzlich in drei Hauptkategorien: die physische, die psychische und die sexuelle Gewalt. Die physische Gewalt umfasst alle Gewaltäusserungen und Einwirkungen auf den Körper. Ziel dabei ist, das Opfer körperlich zu schädigen. Aufgrund der körperlichen Verletzungen wie Blessuren, Knochenbrüche oder Würgemale wird diese Form der Gewalt oft vom sozialen Umfeld wahrgenommen. Aber auch Haare ziehen oder Drohungen durch Waffen gehören zu dieser Gewaltform, selbst wenn sie für das Umfeld unsichtbarer sind. Die physischen Misshandlungen können von Schubsen, Schlagen, Beissen bis hin zu Mord reichen (vgl. Terre des femmes o.J.). Bei der psychischen Gewalt versucht die Täterschaft mit einem breiten Spektrum an Handlungen das Opfer zu demütigen. Die daraus entstehenden Folgen sind stark individuell ausgeprägt, weshalb diese Form von Gewalt von Dritten unterschiedlich wahrgenommen wird (vgl. Lamnek et al. 2012: 181). Frauen werden häufiger Opfer von Gewalt als Männer, so auch bei der sexuellen Gewalt. Die sexuelle Gewalt beinhaltet die Nötigung sexueller Handlungen. Dabei werden Signale des Opfers ignoriert und mit Erpressungen und Gewaltandrohungen unter Druck gesetzt (vgl. EBG 2012: 13). Die Nötigung findet gegen den Willen und das Einverständnis des Opfers statt. Diese Form der Gewalt zieht oft erhebliche Folgen mit sich (vgl. Gloor/Meier 2010: 19f).

Die unterschiedlichen Formen von Gewalt treten häufig auch in Kombination auf, dabei lässt sich situativ nicht einordnen, welche Form von Gewalt gezeigt wird, weshalb die vorliegende Arbeit keine Eingrenzung bezüglich der Gewaltäusserung macht (vgl. Dubacher/Reusser 2011: 7; Gehring-Decker et al. 2016: 155). Die ausgewählten Theorien, welche in Kapitel 6. *Selbstwirksamkeit in Gefahren- und Gewaltsituationen* vorgestellt werden, lassen sich auf jegliche Form von Gewalt anwenden, weshalb eine Eingrenzung auch nicht notwendig ist.

4.2.2. Genderunterschiede in Gewalt

Empirische Studien verweisen auf die Geschlechterunterschiede, welche hinsichtlich der Arten, Formen und Kontexte des Gewaltverhaltens auftauchen (vgl. Gehring-Decker et al 2016: 31). Aggression und Gewalt kommt in allen Kulturkreisen vor, wobei die Stärke und Form abhängig ist von der genetischen Ausstattung, der Sozialisation und den gesellschaftlichen Umständen. Unabhängig vom Geschlecht sind die Ursachen für die Entwicklung von Gewalt, wie beispielsweise Frust oder übermässige Aggression. Es lassen sich jedoch geschlechtliche Unterschiede in den Äusserungen von Gewalt feststellen. Ob das Geschlecht das Verhalten von Menschen beeinflusst und prägt, bleibt offen. Das heisst, es bleibt unklar, ob das biologische Geschlecht verantwortlich ist für diese Unterschiede, oder ob sie sich auf die unterschiedliche Sozialisation und Erziehung von Jungen und Mädchen zurückführen lassen oder es sich um eine Mischung von beidem handelt. Jungen suchen häufiger die körperliche Auseinandersetzung, wohingegen sich Mädchen im Gegenzug gewalttätig verhalten, um auf konfliktbehaftete und problematische Beziehungen zu reagieren (vgl. ebd.: 32). Demnach findet Mädchengewalt

primär in einem Beziehungskontext statt, sie kennen ihre Opfer. Anders bei Jungen, die öfters Fremde und zufällige Opfer für Gewalttaten wählen. Gewalttätige Handlungen von Mädchen zielen auf die Zerstörung von zwischenmenschlichen Beziehungen ab. Offene, körperliche Gewalt ist seltener – bei Jungen ist es gerade umgekehrt. Mädchen üben Gewalt in Gruppen aus, sie planen ihre Taten, stiften an und sind sich der Folgen für ihre Opfer bewusst. Jungen sind öfters Einzeltäter und handeln affektiver, spontaner. Die Gewalt bei Jungen richtet sich an beide Geschlechter, wohingegen Delikte von Mädchen in der Regel gegen weibliche Opfer gerichtet sind. Diese Gewalt kann sich gegen Gleichaltrige oder gegen Familienmitglieder wie die Mutter oder Schwester richten. Beide Geschlechter zeigen einen hohen Mangel an Empathie für ihre Opfer, auch wenn Mädchen durchschnittlich eine höhere Perspektivenübernahme zeigen. Das heisst, sie können sich das Leid ihrer Opfer und die Folgen besser vorstellen (vgl. ebd.: 155-157). Aufgrund dieser geschlechtlichen Unterschiede sollte eine vertiefte Betrachtung des Aggressions- und Gewaltverhaltens auch eine Einschränkung des Geschlechts und Bewusstsein der Genderunterschiede beinhalten, um eine individuelle Situation ganzheitlich verstehen zu können. Auf keinen Fall sollen die beschriebenen Genderunterschiede zu einer Stigmatisierung führen. In der Praxis muss unabhängig der beschriebenen Geschlechterunterschiede ein individueller Blick für jede Situation bewahrt werden (vgl. ebd.: 30).

Opfer von Gewaltverhalten tragen negative Auswirkungen bezogen auf das Selbstwertgefühl, die körperliche und seelische Gesundheit und das Wohlergehen davon (vgl. ebd.: 31). Unabhängig davon, in welcher Form sich diese Gewalt zeigt (vgl. Myschker 1999: 330). Das Bundesamt für Statistik zeigte 2019 auf, dass fast 90'000 weibliche Personen durch eine Straftat nach Strafgesetzbuch geschädigt wurden. Davon wiederum waren rund 4'500 zwischen 10 und 15 Jahren und über 7'000 Personen im Alter zwischen 15 bis 17 Jahren. Konkrete Zahlen lassen sich nur schwer ermitteln, da es laut Aussagen des Bundes und der Polizei nach wie vor grosse Dunkelziffern gibt, denn weit nicht jedes Verbrechen wird zur Anzeige gebracht (vgl. Bundesamt für Statistik 2019: o.S.).

4.3. Täter- und Täterinnendenken

Um das Phänomen Gewalt ganzheitlich definieren und angemessen in Gefahrensituationen reagieren zu können, braucht es ein Verständnis für das Denken der Täterschaft. Oft setzt die Täterschaft Gewalt mit Macht zusammen. Gewalt ist demnach eine Vorgehensweise, um Erfolge zu erzielen. Um diese Macht ausüben zu können, suchen sich Gewalttätige Schwächere aus (vgl. Füllgrabe 2019: 26f). Opfer nehmen fälschlicherweise oftmals an, wenn sie friedlich bleiben und nicht provozieren, das Gegenüber ebenfalls friedlich bleibt. Sie bleiben selbst dann freundlich, wenn aktives Handeln gefragt ist (vgl. Berckhan 2016: 35f). Es gibt Täterschaften, die diese Freundlichkeit aber als Hemmung beziehungsweise Schwäche deuten und die Situation ausnutzen. Denn wer von Beginn an zeigt, dass er oder sie auf keinen Fall Gewalt

ausüben wird, auch nicht um sich zu schützen, riskiert Ausbeutung und Gewalt (vgl. Shure et al. 1965: 116; Füllgrabe 2019: 79). Um dies zu verdeutlichen dient folgendes Beispiel von Füllgrabe (2019): ein Täter berichtete bei seiner Festnahme, dass er am Tag der Tat beschlossen hatte, einen Polizisten zu töten. Zuvor hatten einige Polizisten seinen Drogendeal sabotiert, weshalb sich ein gerichteter Hass gegen sämtliche Polizisten entwickelt hatte. Er fand ein potenzielles Opfer, ein Polizist, der an der Tankstelle stand, und näherte sich ihm mit der Absicht, ihn zu töten. Später sagte er aber aus, dass es nicht zu einem Tötungsversuch kam, da dieser Polizist nach seinen Angaben «schwer zu überwältigen» schien. Warum er dieser Ansicht war, konnte er nicht benennen, der Polizist war nicht sonderlich gross oder bedrohlich aussehend - es war ausschliesslich ein Gefühl des Täters. Später an diesem Abend tötete der Täter einen anderen Polizisten. Auch hier hatte er erneut Schwierigkeiten, seine Entscheidung zu begründen. Für ihn stellte der Polizist ein leicht zu überwindendes Opfer dar. Dies zeigt, dass Täter und Täterinnen ihre Opfer bewusst oder unbewusst abschätzen. Einige Gewalttätige, die Polizisten verletzt oder getötet hatten, gaben an, dass sie mit ihrem Angriff zögerten, wenn das Opfer wachsam wirkte. Die Ausstrahlung der potenziellen Opfer signalisierte der Täterschaft demnach, dass sie nicht leicht zu bewältigen sein würden. Der erste Polizist bemerkte nicht, dass er sich in einer potenziellen Gefahrensituation befand und konnte trotzdem eine Ausstrahlung aufrechterhalten, die deutliche Signale sendete (vgl. Füllgrabe 2019: 87-88). Die Körpersprache gibt demnach ständig Signale ab, wie sicher sich ein Mensch innerlich fühlt. Mangelnde Selbstsicherheit entsteht im Kopf, drückt sich aber stetig durch die Körpersprache aus und wird von Gewaltbereiten wahrgenommen (vgl. Berckhan 2016: 17, 178). Menschen, die Konflikte aus dem Weg gehen, wollen oftmals nicht auffallen und keinen Ärger hervorrufen und bleiben daher öfters stumm (vgl. ebd.: 34f, 103). Konflikte zu vermeiden bedeutet aber nicht, auch gewaltfrei aus der Situation zu kommen, denn der Ausbeuter oder die Ausbeuterin wird diese innere Grundhaltung benutzen, um erfolgreich zu sein. Personen, die Konflikte aus dem Weg gehen, handeln selbst zwar nicht aggressiv, ihre Hemmung wirkt auf gewaltbereite Menschen aber wie eine Bestärkung, ihr Vorhaben erfolgreich umsetzen zu können (vgl. Bongartz 2013: 46, 109; Füllgrabe 2019: 99-101).

Die erläuterten Erkenntnisse sollen nicht dazu genutzt werden, Opfer von Gewalttaten eine tragende Rolle in der Situation zu geben, indem sie für ihre Passivität beschuldigt werden. Das Wissen über Täter- und Täterinnendenken will vielmehr Verständnis generieren. Denn wer versteht, wie das Gegenüber denkt, kann Situationen besser einschätzen und somit rechtzeitig und zieldienlich handeln. Zieldienlich in dem Sinne, dass mit möglichst wenig Aufwand und Aggression eine Gefahren- und Gewaltsituation unverletzt überstanden werden kann. In Kapitel 6. *Selbstwirksamkeit in Gefahren- und Gewaltsituationen* wird ausführlich thematisiert, wie das Wissen über Gewalttätige dazu führen kann, die eigene Wahrnehmung gezielt zu fördern und somit zieldienliches Handeln zu begünstigen.

4.4. Die Angst

Angst kann als gefühlsmässiger Zustand definiert werden, der durch negative Gedanken begleitet wird. Die lähmende Angst birgt die Gefahr, in der Situation handlungsunfähig und erstarrt zu bleiben. Dies wird auch Schockzustand oder Schockstarre genannt (vgl. Füllgrabe 2019: 21f, 235). In Gefahrensituationen ist Angst destruktiv, denn sie vermindert durch Hormonausschüttung die eigene Wahrnehmung beträchtlich (vgl. ebd.: 22, 153). Wie wichtig eine angemessene Wahrnehmung ist und welche Auswirkungen eine ängstliche Grundhaltung hat, wird in Abschnitt 6.2. *Der Konstruktivismus* und 6.5. *Die Stressimpfung* vertieft.

Angst ist ein Anzeichen dafür, dass die betroffene Person eine Situation als lebensbedrohend oder gefährlich deutet. Sie kann aber auch das beklemmende Gefühl generieren, in einer Situation hilflos zu sein beziehungsweise eine Situation nicht unter Kontrolle zu haben und davon überwältigt zu werden (vgl. ebd.: 170). Dass eine wahrgenommene Gefahr Angst und Stress auslöst ist eine natürliche und automatische Reaktion. Diese Stressreaktion ist wichtig, denn sie aktiviert den Körper zur Flucht oder zum Angriff. Das Auslösen von Stress ist somit notwendig, um zieldienlich in einer Gefahrensituation zu reagieren, wohingegen übermässige Angst das problemlösende Handeln hemmt, indem der Körper beispielsweise erstarrt (vgl. ebd.: 172). Füllgrabe (2019) sieht einen der Gründe des Erstarrens vor Angst darin, mangelhaft mental auf eine Gefahrensituation vorbereitet zu sein. Denn wer gut auf eine Situation vorbereitet ist, entwickelt im Normalfall kaum Angst, da das Gefühl der Kontrolle auch in prekären Situationen bestehen bleibt (vgl. ebd.: 235).

Wenn Angst dadurch definiert wird, in einer prekären Situation keine Verhaltensstrategien zu haben und ohne Kontrolle zu sein, scheint sich eine angemessene Entgegenwirkung dadurch zu definieren, problemlösende Kenntnisse anzueignen. Konkret für die Emotion Angst bedeutet das, sich für spezifische Situationen ein breites Verhaltensrepertoire anzueignen. Denn wer weiss, was in einer Situation zu tun ist, wird in einer Situation unwahrscheinlicher durch die eigene Angst gelähmt werden (vgl. ebd.: 233). Eine Methode, um die Analyse und Lehre statt Angst zu fördern, wird in Abschnitt 6.5. *Die Stressimpfung* behandelt.

Dieses Kapitel hat verdeutlicht, dass es grosse geschlechtliche Unterschiede im Gewaltverhalten von Mädchen beziehungsweise Frauen und Jungen beziehungsweise Männern gibt. Die Frage bleibt offen, wie stark diese geschlechtlichen Unterschiede durch die unterschiedliche Sozialisation von Mädchen und Jungen geprägt ist und welche Rolle die biologische Komponente trägt. Da Mädchen und Frauen eher Opfer von Gewalt werden, wird deutlich, dass die Bereitstellung geeigneter Massnahmen zwingend notwendig ist, um dies vermeiden zu können. Besonders die Vermeidung von Konflikten scheint die Täterschaft in ihrer gewalttätigen Ausübung zu bestärken. Welche geeigneten Verhaltensweisen anstatt der Vermeidung in solchen Situationen angewendet werden sollen und wie die Emotion Angst so reguliert werden

kann, dass sie das eigene Verhalten nicht hemmt, wird in Kapitel 6. *Selbstwirksamkeit in Gefahren- und Gewaltsituationen* erläutert. Davor muss aber ein Verständnis vorhanden sein, wie Gewaltverhalten entsteht, um geeignete Massnahmen gegen Täter und Täterinnen vertiefen zu können. Das nachfolgende Kapitel beschäftigt sich eben mit dieser Thematik, indem es das Erlernen von Gewalt nach Albert Banduras sozial-kognitiven Lerntheorie vertieft.

5. Die sozial-kognitive Lerntheorie nach Bandura

Lernen am Modell beschreibt unbeabsichtigte Lernprozesse, welche durch Beobachtung oder Zuhören anderer, sowie Medienkonsum entstehen. Hierbei werden Verhaltensweisen, Einstellungen, Überzeugungen, Gefühle und Werte gelernt und imitiert (vgl. Gehrig-Decker et al. 2016: 58). Beobachtungslernen, Lernen am Modell oder Imitationslernen stellt einen sozial-kognitiven Erklärungsansatz für Gewalt dar, welcher vom kanadischen Psychologen Albert Bandura geprägt wurde (vgl. Edelmann/Wittmann 2012: 163). Nachfolgend wird das Lernen am Modell in seinen Phasen erläutert und als Erklärungsansatz genutzt, wie gewalttätiges Verhalten entstehen kann. Dabei wird auf die spezifischen Faktoren eingegangen, die das Entstehen von Gewalt begünstigen.

Die Selbstwirksamkeit beschreibt die Überzeugung, dass in bestimmten Situationen angemessene Verhaltensresultate erzielt werden können (vgl. Gerrig/Zimbardo 2008: 528f). In einem weiteren Abschnitt wird die sozial-kognitive Lerntheorie nach Bandura in Kontext mit der Selbstwirksamkeit gesetzt. Dies soll aufzeigen, wie mit dem Lernen am Modell nicht nur schädigende Denkmuster wie Gewaltbereitschaft gelernt werden können, sondern auch zieldienliche wie die Selbstwirksamkeit. Konkret soll aufgezeigt werden, welche Wirkung eine hohe Selbstwirksamkeit hat, welches Ziel bei der Förderung von Selbstwirksamkeit anvisiert wird und wie Mädchen durch unterschiedliche Ansätze der kognitiven Verhaltenstherapie im Aufbau ihrer Selbstwirksamkeit gefördert werden können. In einem letzten theoretischen Input soll die Bedeutung des Lernens verdeutlicht werden. Besonders, welchen lernpsychologischen Effekt Gewalt für gewaltbereite Personen hat.

5.1. Lernen am Modell

Ob Aggression und Gewalt angeboren oder erlernt ist, ist eine vielseitig diskutierte Debatte. Bandura unterstützt die Theorie, dass Menschen Sozialverhalten – wie etwa Gewalt – durch das Beobachten von Anderen lernen, indem sie es imitieren. Soziales Lernen findet demnach im Kontext zwischen Mensch und Umwelt statt und liegt nicht verankert in unserer Persönlichkeit (vgl. Akert et al. 2008: 396). Bandura räumt zwar Unterschiede in der Persönlichkeit ein, befasst sich aber nicht vertieft damit. Der Persönlichkeitspsychologe Walter Mischel, langjähriger Kollege von Albert Bandura, setzt das Wissen über Lernprozesse und Prozesse der Verhaltensregulation mit der Persönlichkeit zusammen, wie in Abschnitt 6.6. *Die Überlebenspersönlichkeit* deutlich werden wird (vgl. Rammsayer/Weber 2010: 104).

Albert Bandura demonstrierte menschliches Beobachtungslernen 1963, indem er eine Kindergruppe erwachsene Modelle beobachten liess, wie sie die grosse Clownpuppe Bobo schlugen und traten. Jene Gruppe, welche die Erwachsenen observierte, zeigte später signifikant häufiger die beobachtete gewalttätige Verhaltensweise als jene Gruppe, die keine aggressiven

Modelle gesehen hat. Weitere Studien belegten, dass solche Verhaltensweisen auch auftauchen, wenn Kinder aggressive Modelle im Fernsehen sahen, selbst wenn diese Cartoonfiguren waren (vgl. Gerrig/Zimbardo 2008: 225).

Banduras Theorie versucht soziales Lernen zu beschreiben und fokussiert dabei die kognitiven Komponenten. Dabei wird der Vorgang des Modelllernens in zwei Abschnitte unterteilt; *die Aneignungsphase* und *die Ausführungsphase*. In der *Aneignungsphase* beobachtet die Person das Verhalten eines Modells aktiv und aufmerksam und nimmt dabei Informationen auf. Das Modell kann hierbei ein Elternteil, eine Lehrkraft, ein Freund, eine Freundin, Cartoonfigur oder sonstiges sein. Das beobachtete Modellverhalten muss nicht direkt zu einer Imitation führen, sondern wird gegebenenfalls erst in bildhafte oder sprachliche Repräsentationen gespeichert. Kinder zum Beispiel, die aggressive Verhaltensweisen bei einem anderen Kind beobachten, speichern dieses Ereignis mit detaillierten, bildhaften Vorstellungen des Schlagens. Ausserdem ahmten Kinder bei Versuchen das beobachtete Verhalten stärker nach, wenn sie es zuvor verbalisieren mussten. In der *Ausführungsphase* wird das Verhalten offen gezeigt und durch die innere Repräsentation des Modellverhaltens gesteuert. Äussere Verstärkung, wie Zuspruch, kann ein Verhalten festigen und aufrechterhalten. Nachahmungsverhalten kann jedoch auch über längere Zeit nur durch Selbstverstärkung aufrechterhalten bleiben. Dies ist besonders bei Gewalt der Fall, dessen Verhaltensschemata meist keine äussere, positive Verstärkung erfahren. Nach Bandura findet das eigentliche Lernen in der ersten Phase der Informationsaufnahme und deren Verarbeitung und Speicherung statt (vgl. Edelmann/Wittmann 2012: 165-167).

Eine Person imitiert nach der Beobachtung entweder das gesehene Verhalten nach oder nimmt davon Abstand. Es gibt Faktoren, die das beobachtete Verhalten besonders beeinflussen. Das heisst, bei gewissen Bedingungen ist die Wahrscheinlichkeit höher, dass das beobachtete Verhalten imitiert wird. Wenn das Verhalten verstärkende Konsequenzen hat, kommt es wahrscheinlicher zu einer Imitation oder anders gesagt: das Verhalten hat positive Konsequenzen für das Modell und diese werden von der Beobachterin, beziehungsweise dem Beobachter wahrgenommen. Das Verhalten wird eher imitiert, wenn das Modell von anderen als positiv und beliebt angesehen wird und Respekt erfährt. Ausserdem wenn sich die Merkmale und Eigenschaften des Modells mit denen des Beobachters, der Beobachterin ähneln. Abschliessend wird ein Verhalten eher imitiert, wenn es für die Beobachterin oder den Beobachter im Rahmen ihrer beziehungsweise seiner Möglichkeiten liegt, das Verhalten zu imitieren und die Beobachterin oder der Beobachter dafür belohnt wird, die Aufmerksamkeit auf das Verhalten des Modells zu richten (vgl. Gerrig/Zimbardo 2008: 226; Bandura 1976: 29f).

Welches Verhalten – Ausführung oder Meidung – gezeigt wird, kann nicht konsequent ermittelt werden, da sich zahlreiche soziale, psychologische und genetische Faktoren wechselseitig beeinflussen (vgl. Gerrig/Zimbardo 2008: 225).

5.2. Die Selbstwirksamkeit

Bandura entwickelte seine sozial-kognitive Lerntheorie weiter, indem er die Selbstwirksamkeit als zentrales Konstrukt einbezog. Die Selbstwirksamkeit als innere Überzeugung beeinflusst die Wahrnehmung, Motivation und Leistung eines Menschen. Demnach besteht eine starke Korrelation zwischen der eigenen Einschätzung, was erreicht oder verhindert werden kann, und dem, wozu jemand tatsächlich fähig ist zu tun. Diese Theorie bestätigte Bandura durch eine Befragung von Schülerinnen und Schülern eines Gymnasiums im Alter von sechzehn Jahren. Es wurde ein Bezug auf ihre wahrgenommene Selbstwirksamkeit im Hinblick auf gewalttätiges Verhalten hergestellt. Schülerinnen und Schüler, die glaubten, Emotionen gut regulieren zu können und somit kein gewalttätiges Verhalten zu zeigen, galten als hoch selbstwirksam. Schüler und Schülerinnen, die eine schlechte Regulation der Emotionen vermuteten galten als wenig selbstwirksam. Die Hypothese bestärkte sich; Schüler und Schülerinnen, die sich als hoch selbstwirksam einstufen, waren zwei Jahre später tatsächlich mit der kleinsten Wahrscheinlichkeit gewalttätig geworden (vgl. Gerrig/Zimbardo 2008: 528f). Wie die eigenen Kompetenzen eingeschätzt werden, beeinflusst demnach die Selbstwirksamkeit. Bei Lernprozessen spielen die erlebten Erfahrungen in Form von Erfolgen und Misserfolgen eine Rolle und wie hoch beziehungsweise gering die Selbstwirksamkeit ist (vgl. Amerein et al. 2011: 22). Eine hohe Selbstwirksamkeit wirkt förderlich auf die erfolgreiche Erreichung von Zielen, da sie das Durchhaltevermögen und körperliche Reaktionen beeinflusst, zum Beispiel durch Reduzierung des Angstgefühls. Eine geringe Selbstwirksamkeit drückt sich negativ auf die eigenen Kompetenzen aus. Menschen mit geringer Selbstwirksamkeit gehen Situationen aus dem Weg, die sie sich nicht zutrauen, obwohl sie diese meistern könnten (vgl. Amerein et al. 2011: 22).

Ziel der Förderung von Selbstwirksamkeit ist es, Mädchen angemessene Verhaltensweisen in Gefahren- und Gewaltsituationen beizubringen und somit zu einer Vermeidung beizutragen, dass Mädchen Opfer werden (vgl. Gehring-Decker et al. 2016: 206). Eine methodische Grundlage, um diese Zielsetzung zu erreichen stellt die kognitive Verhaltenstherapie dar, welche unter anderem auf den Prinzipien der sozial-kognitiven Lerntheorie nach Bandura beruht. Kognitionen bestimmen die Art, wie jemand wahrnimmt, erkennt und Schlussfolgerungen zieht und somit, wie sich jemand fühlt, verhält und reagiert. Kognitionen sind nicht verankerte Gegebenheiten, sondern können bewusst beeinflusst und durch die kognitive Verhaltenstherapie verändert werden. Was gelernt wurde, kann demnach neu erlernt werden. Die kognitive Verhaltenstherapie unterstützt die Theorie, dass Verhaltensauffälligkeiten durch dysfunktionale Kognitionen und Verhaltensmustern entstehen. Diese werden durch Beobachtung und Verstärkung gelernt. Die Förderung besteht darin, diese Dysfunktionalitäten durch kognitive Umstrukturierung in funktionale Kognitionen und Verhaltensmustern umzuwandeln.

Nachfolgend werden drei verschiedene Ansätze für die Praxisarbeit mit Mädchen vorgestellt, die eine solche kognitive Umstrukturierung ermöglichen (vgl. ebd.: 201).

Die Gegenkonditionierung beschreibt das Lernprinzip für die Gestaltung von sozialen Beziehungen. Konsequente, wertschätzende und bedürfnisangepasste Zuwendung der Professionellen führt dazu, dass Mädchen neue, positive Erfahrungen erleben, besonders im Hinblick auf die Einschätzung der eigenen Kompetenzen. *Die Verstärkerpläne* werden zum Einüben von erwünschtem Verhalten genutzt. Für angemessenes Verhalten werden die Mädchen positiv verstärkt. Dies kann durch verbales Lob, Blickdialoge oder Gestik erfolgen. Ziel ist es, die erwünschten Verhaltensweisen zu festigen. Bei *Rollenspielen* werden konkrete Verhaltensweisen zu einer Situation beziehungsweise einem bestimmten Problem trainiert. Die Mädchen können neue Verhaltensweisen im geschützten Umfeld und mithilfe von Anleitung ausprobieren. Rollenspiele zeigen positive Auswirkungen auf die Selbstreflexion und die Selbstwirksamkeit und erweitern das Verhaltensrepertoire. Ausserdem regen sie durch ihren geschützten Raum dazu an, auch mutige Verhaltensweisen auszuprobieren, für die sie in der Öffentlichkeit allenfalls zu gehemmt sind. Grundlagen der Förderung konzentrieren sich auf die Stabilisierung der Psyche und die Veränderungen von Einstellungen und Überzeugungen von Gewalt. Gerade beim Thema Selbstverteidigung, herrscht bei vielen Mädchen eine grosse Unsicherheit. Überzeugungen, wie: „Mädchen sind körperlich zu unterlegen, um sich wehren zu können“, hemmen die Selbstwirksamkeit und führen somit nicht zu erfolgreichen Verhaltensweisen in Gefahren- und Gewaltsituationen. Bei der Förderung der Selbstwirksamkeit gilt, diese verinnerlichten Kognitionen aufzulösen und durch neue, zieldienliche zu ersetzen (vgl. ebd.: 204-206).

5.3. Die Bedeutung des Lernens

Durch Beobachtung und Imitation lernen Menschen nach Bandura Sozialverhalten. Soziales Lernen geht jedoch über die simple Nachahmung von Verhalten hinaus. Sie beeinflusst auch Kognitionen, wie gewaltfördernde Überzeugungen, und Emotionen, darunter die Erfahrung, durch Gewalt die eigenen Gefühle beeinflussen und Interessen durchsetzen zu können. Welche Bedeutung dies auf gewaltbereite Personen haben kann, wird nachfolgend erklärt (vgl. Gehring-Decker 2016:85f).

Es kann nicht mit einer einheitlichen Gewissheit vorhergesagt werden, welches Verhalten sich ein Mensch bei einer Beobachtung aneignet (vgl. Edelmann/Wittmann 2012: 167). Das Lernen von gewalttätigem Verhalten erfolgt durch Beobachtung einerseits und durch Verstärkung. Verstärker spielen bei der Entwicklung von Gewaltverhalten eine zentrale Rolle. Wenn mit Gewalt verhindert werden kann, selbst Opfer zu werden und eine Bedrohung beendet wird, wird sich das Verhalten eher verstärken. Dies bedeutet, das gezeigte Verhalten wird vermehrt

ausgeführt. Auch bei der kurzfristigen Möglichkeit, die eigene Selbstwirksamkeit durch Machtdemonstration und Kontrolle zu steigern, führt zu diesem Effekt. Gewalt bietet für Gewaltbereite oftmals die Möglichkeit, Stress zu regulieren und Sicherheit, sowie Ordnung herzustellen. Zusammengefasst; fremdschädigende Verhaltensweisen stellen für Gewaltbereite eine Strategie dar, eigene Ziele durchzusetzen, Konflikte zu beenden und Gefahren abzuwehren. Diese Funktionen sind für die Psyche überlebenswichtig. Sich nicht mehr gewalttätig zu äussern, bedeutet für Gewaltbereite oftmals, den Restbestand an Selbstbestimmung aufzugeben (vgl. Gehring-Decker 2016: 85-87).

Jugendliche, die gewaltfrei aufwachsen, konstante und verlässliche Bezugspersonen haben, in einem gesellschaftlichen System eingebunden sind und wertgeschätzt werden, weisen ein geringes Risiko für die Entwicklung von Gewaltverhalten auf (vgl. ebd.: 76). Zusätzlich fanden Gehring-Decker et al. (2016) heraus, dass Personen, die Gewaltverhalten entwickeln, Schädigungen in Sicherheitserfahrungen und Selbstwirksamkeitserleben und in der emotionalen, sowie sozialen Entwicklung aufweisen. Das dauerhafte versagte Bedürfniserleben in den genannten Bereichen führt zu massiven inneren Stressreaktionen. Ist es für Betroffene unmöglich dieser Situation zu entfliehen, kommen Schutzmechanismen zum Zug. Diese können sich in Form von sozial unangemessenen Verhaltensweisen zeigen, die für Betroffene das Unerträgliche jedoch erträglich machen und somit überlebenswichtig sind (vgl. ebd.: 82f). Solche komplexen Erfahrungen können zu einer gestörten Entwicklung des Selbst führen. Oftmals können Gewaltbereite ihre Stärken, Schwächen und Eigenschaften nicht benennen und deshalb für die Verhaltenssteuerung nicht nutzen. Sie fühlen sich minderwertig und der Willkür anderer ausgesetzt und empfinden die Welt als feindselig. Gewalt bietet ihnen eine Möglichkeit, die eigene Hilflosigkeit zu kompensieren und Momente der Selbstwirksamkeit zu erfahren. Gewalt wird bei ihnen kognitiv als stark und mutig umgedeutet (vgl. ebd.: 138). Diese Gewaltäusserungen werden von Gedanken begleitet, wie zum Beispiel: «Wenn ich mich nicht körperlich wehre, dann werde ich zum Opfer» oder: «Wer mir widerspricht, ist gegen mich.» Diese Überzeugungen werden verstärkt durch Freundeskreise oder Medien, welche ähnlich denken beziehungsweise sich ähnlich zeigen (vgl. ebd.:120).

Zusammengefasst kann gesagt werden, dass Banduras sozial-kognitive Lerntheorie einen Ansatz darstellt, um menschliches Lernen zu erklären. Dabei verdeutlicht er sowohl das Erlernen von gesellschaftlich akzeptierten Denkstrukturen wie die Selbstwirksamkeit wie auch den Aufbau von schädigenden Verhaltensweisen wie Gewalt und nimmt Bezug auf begünstigende Faktoren, die zu einer hohen beziehungsweise niedrigen Selbstwirksamkeit und letzteres zu Gewaltverhalten führen können. Für das differenzierte Verständnis von gewalttätigen Personen ist die Bedeutung des Lernens zentral, da sie verdeutlicht, welchen Gewinn Gewalt für sie darstellt.

Dass sich gewalttätiges Verhalten nicht auszahlen darf, ist lernpsychologisch wichtig. Wird auf gewalttätiges Verhalten nicht sofort deutlich reagiert, wirkt dies lernpsychologisch als Bekräftigung. Das bedeutet, dass dieses Verhalten in Zukunft häufiger und intensiver auftreten kann (vgl. Füllgrabe 2019: 99). Wie auf gewalttätiges Verhalten reagiert werden soll, wird im nächsten Kapitel vertieft erläutert, indem verschiedene Theorien und Strategien vorgestellt werden, welche die Bildung von zieldienlichen Denkstrukturen und Verhaltensweisen und somit idealerweise den Aufbau einer höheren Selbstwirksamkeit in Gefahren- und Gewaltsituationen fördern.

6. Die Selbstwirksamkeit in Gefahren- und Gewaltsituationen

Menschen, die in gefährlichen Situationen erfolgreich handeln, unterscheiden sich von anderen Menschen, die nicht erfolgreich handeln, in bestimmten Merkmalen und Verhaltensstrategien. Was tun einige Menschen anders, um erfolgreich in einer Gefahrensituation zu sein? Und im Gegenzug dazu; was tun einige Menschen nicht, um zum Opfer zu werden? Denn das Überleben einer Gefahren- und Gewaltsituation ist keineswegs willkürlich, sondern kann erlernt werden (vgl. Füllgrabe 2019: 15). Füllgrabe (2019) stellte in mehreren Fällen fest, dass das Denken von Überlebenden den Grundstein für das Entkommen aus der Gefahr schuf (vgl. Füllgrabe 2019: 15). In den nachfolgenden Abschnitten soll näher darauf eingegangen werden, welche Rolle psychologische Faktoren spielen und welche konkreten Denkstrukturen zu einer höheren Überlebenschance führen. Des Weiteren wird erläutert, warum die Vernetzung von psychischen und körperlichen Faktoren notwendig ist, um selbstwirksam in Gefahren- und Gewaltsituationen handeln zu können. In einem weiteren Abschnitt wird die TIT FOR TAT Strategie erläutert, welche einen guten Ansatz darstellt, wie in prekären Situationen reagiert werden sollte. Weiter wird die Stressimpfung nach Meichenbaum vorgestellt, welche als Ergänzung zur TIT FOR TAT Strategie dient und besonders die Regulation der Emotion Angst entgegenwirken kann. Abschliessend wird auf signifikante und spezifische Eigenschaften von Überlebenspersönlichkeiten eingegangen, um ein einheitliches Bild über die Möglichkeiten, die Selbstwirksamkeit mit gezielter Wissensvermittlung zu fördern, zu bekommen.

An dieser Stelle ist zu erwähnen, dass die vorliegende Arbeit in keiner Weise Opfer von Gewalt eine Verantwortung und somit Mitschuld an einem Verbrechen geben soll, weil sie sich ungenügend gewehrt haben. Vielmehr geht es darum, Muster von erfolgreichen Überlebenden zu erkennen und Lernprozesse anzuregen, die zu einer Imitation dieser Verhaltens- und Denkweisen bei Dritten führen können.

6.1. Das dynamische Weltbild

Viele Menschen, besonders Frauen und Mädchen, reagieren in Gefahren- und Gewaltsituationen nicht zielführend, weil sie nicht die entsprechende innere Haltung verfügen, um angemessen reagieren zu können (vgl. Füllgrabe 2019: 21). Eine dieser inneren Denkstrukturen, die das angemessene Verhalten hemmen, ist die Überzeugung eines falschen Weltbilds. Meinungen, die betonen, dass zahlreiche westliche Länder wie die Schweiz oder Deutschland zu den sichersten Orten gehören, suggerieren den Eindruck, dass eine Förderung der eigenen zielführenden Verhaltensweisen in Gefahren- und Gewaltsituationen nicht notwendig ist. Tatsache ist jedoch, dass jeder oder jede grundsätzlich Opfer einer Gewalttat werden kann. Nur weil es im Vergleich zu anderen Ländern unwahrscheinlicher ist, bedeutet dies nicht, dass es nicht geschieht (vgl. ebd.: 24). Oder anders gesagt: nur weil vergangene Begegnungen mit Menschen gewaltfrei blieben, heisst dies nicht, dass es bei der nächsten ebenfalls so bleibt.

Des Weiteren sind hoch idealistische Vorstellungen und Ziele oftmals nicht realistisch und können zu Problemen führen (vgl. ebd.: 47, 109). So besagt eine gesellschaftliche Norm, freundlich zu anderen Menschen zu sein. In Konfliktsituationen führt diese Norm oftmals zu folgendem Denkfehler: «Wenn ich freundlich und ruhig bleibe, provoziere ich das Gegenüber nicht und er oder sie bleibt auch freundlich.» (vgl. ebd.: 43). Abschnitt 4.3. *Täter- und Täterinnen* hat allerdings gezeigt, dass Gewaltbereite Freundlichkeit als Schwäche ansehen. Das dynamische Denken bedeutet, ständig neue Bewertungen zu produzieren. Um selbstwirksam in Gewaltsituationen handeln zu können, muss das Denken beweglich beziehungsweise dynamisch bleiben. Ein zu idealistisches Weltbild ist ein falsches Weltbild und hemmt das dynamische Denken. Wer ausschliesslich in das Gute im Menschen glaubt und um jeden Preis den Zustand des Friedens wahren will, ist auf einen möglichen Angriff nicht vorbereitet, denn derjenige oder diejenige denkt statisch. Statisches Denken kann verglichen werden mit der Gedankenlosigkeit: durch die Verringerung der geistigen Aktivität reagiert die Person auf die Umwelt, ohne neue Elemente zu berücksichtigen. Gedankenlosigkeit bedeutet, sich ausschliesslich auf alte Bewertungen zu verlassen wie die Überzeugung, dass alle Menschen gut sind oder der Gedanke, dass bisher noch nie etwas Gefährliches geschehen ist. Oder anders gesagt: wer in seinem Denken statisch in seinen Überzeugungen, Werten und Normen verharrt, wird leichter Opfer von Gewalt. Wer statisch denkt und sieht, kann neue Situationen nicht neu bewerten und somit nicht sofort darauf reagieren, was im schlimmsten Fall zu einer Schockstarre führt. Dynamisches Denken als Gegenzug bedeutet, ständig neue Bewertungen zu produzieren. Solche Bewertungen sind: Grundsätzlich sind Menschen gut. Es gibt aber auch solche, die nicht nach den eigenen Werten und Normen handeln. Oder: Nur weil bisher noch nichts passiert ist, heisst das nicht, dass es so bleibt. Offenheit für neue Informationen bedeutet, auf Veränderungen schnell und mit einer grösseren Auswahl an Reaktionsmöglichkeiten reagieren zu können (vgl. Langer 1982: 62; Füllgrabe 2019: 44, 265).

Das richtige Weltbild ist überlebenswichtig. Um selbstwirksam in Gefahren- und Gewaltsituationen reagieren zu können, braucht es ein dynamisches Weltbild: das eigene Denken muss beweglich bleiben (vgl. Füllgrabe 2019: 42). In Abschnitt 6.4. *TIT FOR TAT Strategie* wird erläutert, wie sich das richtige Weltbild auf die Reaktionsfähigkeit auswirkt.

6.2. Der Konstruktivismus

Die Theorie des Konstruktivismus besagt, dass die eigene Realität durch persönliche Wahrnehmungen konstruiert wird. Zwischenmenschliches Verhalten muss in ihren Eigenheiten demnach interpretiert werden, um ein Verständnis dafür zu entwickeln. Diese Interpretationen sind subjektiv geprägt und somit fehlerbehaftet (vgl. Edelmann/Wittmann 2012: 249).

Folgendes Beispiel soll dazu dienen, das Verständnis dieser Theorie zu verdeutlichen:

"Ein Mann will ein Bild aufhängen. Den Nagel hat er, nicht aber den Hammer. Der Nachbar hat einen. Also beschließt unser Mann, hinüberzugehen und ihn auszuborgen. Doch da kommt ihm ein Zweifel: Was, wenn der Nachbar mir den Hammer nicht leihen will? Gestern schon grüßte er mich nur flüchtig. Vielleicht war er in Eile. Aber vielleicht war die Eile nur vorgeschützt und er hat etwas gegen mich. Und was? Ich habe ihm nichts angetan; der bildet sich da etwas ein. Wenn jemand von mir ein Werkzeug borgen wollte, ich gäbe es ihm sofort. Und warum er nicht? Wie kann man einem Mitmenschen einen so einfachen Gefallen abschlagen? Leute wie dieser Kerl vergiften einem das Leben. Und dann bildet er sich noch ein, ich sei auf ihn angewiesen. Bloß weil er einen Hammer hat. Jetzt reicht's mir wirklich. - Und so stürmt er hinüber, läutet, der Nachbar öffnet, doch bevor er "Guten Tag" sagen kann, schreit ihn unser Mann an: "Behalten Sie sich Ihren Hammer, Sie Rüpel!" (Watzlawick 2019: 37f)

Die Begründung, warum dieser Mann wütend wird, liegt im Konstruktivismus verankert. Nicht die reale Situation macht den Mann wütend, sondern seine eigenen Gedanken, welche die Situation mit dem Nachbarn interpretieren. Dabei ist er bereits gedanklich von der Reaktion seines Nachbarn überzeugt, bevor er diesen überhaupt nach dem Hammer fragen kann. Er interpretiert vergangene Begegnungen negativ und wird durch seine subjektive Sichtweise beeinflusst. Schlussendlich kommt es zu einem Wutausbruch, für den es in der Realität keinen Grund gibt. Der Mann hat sich eine Wirklichkeit konstruiert, die sehr wahrscheinlich mit der des Nachbarn nicht übereinstimmt (vgl. Watzlawick, 2019: 38). Diese unterschiedliche Wahrnehmung einer Situation kann auch bei potenziellen Gefahren auftreten. Füllgrabe (2019) stellte bei seinen Studien mit angegriffenen Polizisten fest, dass mehr als die Hälfte angab, in einer prekären Situation keine Anzeichen für Gefahr gesehen zu haben. Einige davon konnten erst im Nachhinein reflektieren, dass sie sich in einer Situation um Leben und Tod befunden hatten. Daraus lässt sich der Schluss ziehen, dass viele Angriffe verhindert hätten werden können oder zumindest vorhersehbar gewesen wären, wenn die Polizisten die Situation aus der anderen Sicht betrachtet oder zumindest in Erwägung gezogen hätten, dass das Gegenüber die Situation eventuell aus einer völlig anderen Sicht sieht (vgl. Füllgrabe 2019: 74f). Nachfolgendes Beispiel zeigt, dass eine frühere Interpretation die Wahrnehmung eines Polizisten massiv eingeschränkt hat: Ein Polizist denkt, dass eine Verkehrskontrolle harmlos ist (und bis jetzt auch immer harmlos war) und er höchstens eine Busse ausschreiben muss. Der Fahrer, den er angehalten hat, hat das Auto aber vielleicht gestohlen und bewertet die Situation als entscheidend für seine Freiheit und ist gewillt, massive Gewalt anzuwenden, um die Situation zu kontrollieren und einer langjährigen Gefängnisstrafe zu entkommen. Beide interpretieren die gleiche Situation aus zwei unterschiedlichen Standpunkten (vgl. ebd.: 138f).

Abschnitt 6.1. *Das dynamische Weltbild* hat verdeutlicht, dass solche Interpretationen auch in Werten und Normen zu finden sind. Interpretationen, die zu einem früheren Zeitpunkt entstanden sind, führen demnach dazu, dass viele Menschen erfolglos auf einen Angriff reagieren, weil sie die Anzeichen dafür nicht oder zu spät wahrgenommen haben (vgl. ebd.: 74). Das Argument, in einer Gefahrensituation nichts ausrichten zu können, stellt ebenfalls eine verfrühte Interpretation dar. Oftmals stützen sich diese Interpretationen nicht auf konkrete Erfahrungen: zahlreiche Mädchen und Frauen interpretieren ihre tiefe Selbstwirksamkeit in Gefahrensituation, *bevor* sie sich in einer prekären Situation befunden haben. Diese negativen Interpretationen sind nicht problemlösend. Ein realistischer Optimismus ist angebracht, der besagt, dass es in jeder Situation Handlungsmöglichkeiten gibt, die wahrgenommen werden können. Dies führt eher dazu, dass in einer prekären Situation alle Möglichkeiten ausgeschöpft werden (vgl. ebd.: 86). Es gilt, die eigenen Überlebenschancen wahrzunehmen, indem die Wahrnehmung flexibel auf die individuelle Situation gelenkt wird. Die Analyse von Gefahrensituationen hat nämlich ergeben, dass manche Menschen extreme Gewaltsituationen wie Messerangriffe überlebten, während andere in harmloseren oder vergleichbaren Situationen verletzt wurden. Dies legt den Schluss nahe, dass es nicht ausschliesslich an der Situation, sondern auch an der konstruierten Realität der attackierten Person liegt, welchen Lauf eine Interaktion nimmt. Wer eine Situation als aussichtslos interpretiert und somit eine negative Realität für sich konstruiert, hemmt die eigenen Chancen auf Erfolg (vgl. ebd.: 81).

6.3. Vernetzung psychischer und körperlicher Faktoren

Kenntnisse über Selbstverteidigung oder Kampfsport reichen oftmals nicht aus. Das liegt daran, dass der sportliche Wettkampf nicht zu vergleichen ist mit der Gewalt, die sich auf der Strasse abspielen kann. Angst oder Aggression fordern in einem Kampf in der Realität einen erfolgreichen Umgang mit Emotionen, wohingegen solche Emotionen im Training tendenziell stark vermindert auftreten (vgl. Füllgrabe 2019: 18f, 235). Es gilt, auch bei Gefahr und Gewalt die Situation ruhig und distanziert zu beobachten, um eine unkontrollierte Handlung zu vermeiden (vgl. Bongartz 2013: 43). Trainings wie Kampfsportkünste oder Selbstverteidigungskurse bleiben ohne eine angemessene innere Haltung aber oftmals wirkungslos. Beispielsweise üben Männer an Frauen meist Gewalt aus, indem sie diese auf den Boden werfen, wohingegen Männer mit anderen Männern im Stand kämpfen (vgl. Füllgrabe 2019: 33). Für die Gefahrenbewältigung ist das Prinzip Vorbereitung unerlässlich. Ist jemand beispielsweise auf die Möglichkeit vorbereitet, in einem Kampf zu fallen? (vgl. ebd.: 36). Fallen ist tatsächlich keine rein körperliche Angelegenheit, sondern hat auch eine psychische Komponente. Für einen Judokämpfer, der mit dem Bodenkampf vertraut ist, bedeutet Fallen, dass er jetzt auf dem Boden weiterkämpft und weitere Möglichkeiten ausschöpfen kann. Für jemanden, der weder das sachgemässe Fallen kennt, noch weiss, welche Strategien in dieser Lage erfolgreich sind,

erlebt in dieser Situation eher eine lähmende Wirkung. Abschnitt 6.2. *Der Konstruktivismus* hat gezeigt, dass der entscheidende psychologische Faktor darin besteht, wie die Situation individuell bewertet wird. Kampfsport Unwissende sehen das Fallen eher als sichere Niederlage, wohingegen Wissende den Boden lediglich als weitere Möglichkeit zum Kämpfen ansehen. Die innere Haltung beziehungsweise psychische Stärke ist somit Voraussetzung für die Umsetzung von wirksamen Strategien in Gefahren- und Gewaltsituationen (vgl. ebd.: 38f). In einer Gefahrensituation gewinnt oftmals die psychisch stärkere Person, auch bei körperlicher Unterlegenheit. Denn wer Gefahren wahrnimmt, wie in Abschnitt 6.1. *Das dynamische Weltbild* thematisiert wurde, und diese zu seinen Gunsten bewertet, wie 6.2. *Der Konstruktivismus* gezeigt hat, hat auch in äusserst gefährlichen Situationen, in denen beispielsweise Waffen im Spiel sind, eine hohe Chance zu überleben (vgl. ebd.: 128). Die psychische Stärke beinhaltet ausser der sensiblen Wahrnehmung von Gefahren auch Kenntnisse über die Psychologie gewaltbereiter Personen und deren Angriffstechniken, wie sie in 4.3. *Täter- und Täterinnendenken* vorgestellt wurden. Zusätzlich darf nicht ausser Acht gelassen werden, dass sich Persönlichkeiten stark unterscheiden können. Individuelle Unterschiede treten hinsichtlich Wahrnehmung der Situation, Reaktionsbereitschaft (hier inbegriffen die Bereitschaft, Gewalt anzuwenden), Stressbewältigung und Emotionsregulation auf (vgl. ebd.: 16f). Einige Menschen haben bereits aufgrund ihrer Persönlichkeit eine hohe Chance, in Gefahrensituationen erfolgreich zu reagieren, wie in Abschnitt 6.6. *Die Überlebenspersönlichkeit* ersichtlich wird (vgl. ebd.: 29). Einen absoluten Schutz gegen Gefahren und Gewalt gibt es nicht. Durch eine problemlösende innere Haltung, eine optimistisch konstruierte Realität, welche die Handlungsmöglichkeiten in jeder Situation berücksichtigt, können die eigenen Chancen, unbeschadet eine prekäre Situation zu überstehen, aber deutlich erhöht werden. Zusätzlich erhöht das Erlernen von Strategien zur Problembewältigung die Selbstwirksamkeit in Gefahren- und Gewaltsituationen. Drei dieser Strategien beziehungsweise Theorien werden in den nachfolgenden Abschnitten erläutert: die TIT FOR TAT Strategie, die Stressimpfung und die Überlebenspersönlichkeit.

6.4. TIT FOR TAT Strategie

TIT FOR TAT leitet sich ab von der älteren Bezeichnung TIP (FOR TAT) ab und bedeutet so viel wie sanfter Schlag oder leichte Berührung. Die TIT FOR TAT Strategie sieht also keineswegs vor, dass auf gewalttätiges Verhalten mit massiver Vergeltung reagiert werden soll. Vielmehr muss eine spürbare Reaktion erfolgen, die von sprachlichen Hinweisen bis hin zu Selbstverteidigung reichen kann, je nach Situation. Die TIT FOR TAT Strategie, kurz TFT-Strategie, beinhaltet zwei simple Regeln (vgl. Beckhardt 2016: 100; Füllgrabe 2019: 99):

1. Grundsätzlich soll mit anderen Menschen freundlich umgegangen werden.
2. Wenn sich das Gegenüber gewalttätig, unfreundlich oder ausbeuterisch zeigt, muss sofort reagiert werden, indem man sich zur Wehr setzt. Sobald das Gegenüber wieder freundlich ist, gilt erneut der obere Grundsatz (vgl. Beckhardt 2016: 100; Füllgrabe 2019: 99).

Eine sofortige Reaktion ist notwendig, weil nur so Respekt von einer potenziell gewaltbereiten Person gewonnen werden kann. Eine deutliche Reaktion muss demnach erfolgen, um die Kontrolle über die Situation zu erhalten, wenn eine Provokation oder ein Angriff vorliegt (vgl. Bongartz 2013: 192; Füllgrabe 2019: 98). Die Steuerung der Situation beinhaltet die mentale Vorbereitung vor dem Angriff. Personen, die sich nie Gedanken über potenzielle Gefahren- und Gewaltsituationen gemacht haben, werden mit einer höheren Wahrscheinlichkeit nicht selbstwirksam reagieren. Eine geistige Vorbereitung und der Aufbau einer hohen Selbstwirksamkeit geschieht demnach, *bevor* eine potenziell aggressive Situation entsteht. Während der Situation muss ein klares Bild der Lage gewonnen werden. In einem dritten Schritt gilt es, die Massnahme richtig zu dosieren (vgl. Füllgrabe 2019: 110f). Dies ist bedeutend, da zwei Gründe zu einer Gefahrensituation führen können: überreagieren oder zu wenig reagieren. Unter Überreaktion wird beleidigendes Verhalten verstanden, welches provozierend wirken kann und somit eine gewalttätige Auseinandersetzung begünstigt. Auch wenn beispielsweise auf eine Situation mit massiver körperlicher Gegenwehr reagiert wird, obwohl ein klarer verbaler Hinweis ausgereicht hätte, wird von einer Überreaktion gesprochen. Grundsätzlich gilt, ein vermiedener Kampf ist besser als ein gewonnener Kampf. In manchen Situationen lässt sich ein Kampf allerdings nicht verhindern. Eine Unterreaktion charakterisiert sich dadurch, dass durch Signale des Schwächeren bei gewaltbereiten Personen ein Angriff provoziert wird. Eine flexible Wahrnehmung unterstützt in einer Situation dabei, geeignete Massnahmen auszuführen, also weder zu wenig noch zu fest zu reagieren (vgl. ebd.: 95, 111). In der Regel versuchen Betroffene eher, einen Kampf zu vermeiden. Das Ausweichen von Konflikten stellt eine Unterreaktion dar und nützt nur dem Täter oder der Täterin (vgl. ebd.: 43, 102).

Die Führung der Situation darf nicht abgegeben werden. Bei Ungerechtigkeiten nicht zu protestieren oder auf ein Fehlverhalten des Gegenübers nicht zu reagieren, erspart Zeit und Mühe, wirkt sich aber langfristig negativ in Form von zwei Folgewirkungen aus: Die Situation wird sich nicht verbessern, sondern tendenziell verschlechtern. Um das Problem später zu lösen, wird es mehr Zeit, Mühe und Anstrengungen brauchen, falls es überhaupt noch möglich ist (vgl. Bongartz 2013: 209; Füllgrabe 2019: S. 97-101).

Um eine sofortige Reaktion gewährleisten zu können, braucht es eine hohe Reaktionsfähigkeit, welche einen wesentlichen Faktor in der TFT-Strategie darstellt (vgl. Füllgrabe 2019: 44). Abschnitt 6.1. *Das dynamische Weltbild* und 6.2. *Der Konstruktivismus* haben gezeigt, welche Folgen falsche Denkmuster nach sich ziehen können. Nachfolgend soll darauf eingegangen

werden, welche Denkmuster nach der TFT-Strategie förderlich für das erfolgreiche Handeln in Gefahren- und Gewaltsituationen sind.

Eine flexible Wahrnehmung ist nur möglich, wenn sich das eigene Denken an der zwischenmenschlichen Spieltheorie orientiert. Diese besagt, dass in einer Situation mehrere interagierende Personen aktiv sind. Die Interaktion zweier Menschen ist wie ein Schachspiel: Zug um Zug beeinflusst der eine den anderen. Ein ausgeführter Zug führt augenblicklich zu einer Reaktion vom Gegenüber, jeder hat seine Chance, das Spiel zu dominieren. Ähnlich müssen auch Gewaltsituationen angesehen werden, indem die Frage gestellt wird: Welche Kontrolle hat die eigene Person in der Situation? Wie kann die Situation entschärft oder gar ein Angriff verhindert werden? Bei jedem Zug kann die Richtung geändert werden, zum Beispiel in Richtung Gewaltvermeidung und Schadensverminderung. Zahlreiche Menschen denken statisch und sehen somit nur sich selbst als agierende Person. Der eigene Einfluss in der Interaktion wird dabei nicht wahrgenommen. Oder aber sie sehen sich selbst überhaupt nicht als Spielfigur und glauben somit, nichts ausrichten zu können und der Situation ausgeliefert zu sein (vgl. Bongartz 2013: 220-220; Füllgrabe 2019: 47, 50). Die zwischenmenschliche Spieltheorie schärft den Blick und fördert das Verständnis, was in einer Situation geschieht, warum es geschieht und wie es sich in eine bestimmte Richtung entwickeln kann (vgl. Füllgrabe 2019: 49). Gerade Rollenspiele, die in Abschnitt 5.2. *Die Selbstwirksamkeit* erläutert wurden, sind spieltheoretisch ausgerichtet. So kann auf eine Situation im Rollenspiel unterschiedlich reagiert werden. Die Szene kann beliebig oft durchgespielt werden, dadurch eröffnet sich die Möglichkeit, gänzlich unterschiedliche Verhaltensweisen mit ihren verschiedenen Ausgängen auszuprobieren und mögliche Reaktionen des Gegenübers kennenzulernen (vgl. Gehring-Decker et al. 2016: 204-.206; vgl. Füllgrabe 2019: 102f).

Grundsätzlich ist das gewaltfreie Handeln ein zentrales Ideal, um eine harmonische Gesellschaft aufrechterhalten zu können. Gewalt kann in vielen Situationen dadurch vermieden werden, indem dem Gegenüber sprachlich oder durch nonverbale Signale – siehe dazu Abschnitt 6.6. *Die Überlebenspersönlichkeit* - vermittelt werden, die verdeutlichen, dass man sich gewalttätiges Verhalten nicht gefallen lassen wird (vgl. Füllgrabe 2019: 101). Gemäss der TIT FOR TAT Strategie wird in einem ersten Schritt immer eine friedliche Lösung versucht, beispielsweise mit dem deutlichen Setzen von Grenzen durch Sprache (vgl. Berckhan 2016: 115f; vgl. Füllgrabe 2019: 107). Auf jede Situation muss eine korrekt dosierte Massnahme folgen. Bei dosierten Massnahmen orientiert sich das Handeln an einer problemorientierten beziehungsweise zieldienlichen Haltung: Ziel ist es, mit dem geringsten Aufwand, das heisst so gewaltarm und gewaltfrei wie möglich, ein Problem zu lösen (vgl. Füllgrabe 2019: 112).

Zusammengefasst kann gesagt werden, dass für eine erfolgreiche Selbstwirksamkeit in Gefahren- und Gewaltsituationen die Regeln der Interaktion bekannt sein müssen. Insbesondere

muss auf Lügen, Ablenkungsmanöver, Angriffe, Täuschungen usw. geachtet werden. Zusätzlich muss ein Verhalten gezeigt werden, welches freundlich ist, aber gleichzeitig dem Gegenüber beharrlich signalisiert, dass bei Gewalt und Ausbeutung eine sofortige Gegenwehr kommt (vgl. Bongartz 2013: 108f; Füllgrabe 2019: 47).

6.5. Die Stressimpfung

Angst kann als Aktivierungsfaktor in Gefahren- und Gewaltsituationen dienen, denn es signalisiert einer Person, dass eine potenziell gefährdende Situation besteht. Treten aber Gefühle der Hilflosigkeit und Unkontrollierbarkeit begleitend auf, wird aus der hohen Aktivierung eine lähmende Angst (vgl. Füllgrabe 2019: 169, 174, 176). Ängstliche Gedanken können demnach lähmend wirken und im schlimmsten Fall sogar zu einer Schockstarre führen. Ein Schockzustand kann lebensbedrohlich sein, daher ist es zentral, die Gründe für die Entstehung einer Schockstarre zu verstehen. Einer davon kann die mangelnde mentale Vorbereitung auf eine Gefahren- oder Gewaltsituation sein (vgl. ebd.: 235). Selbst wenn eine Schockstarre entsteht, kann aus dieser Handlungsunfähigkeit ausgebrochen werden. Sanitäter beispielsweise, die im Einsatz plötzlich erstarren, beenden diesen Zustand, indem sie zu sich selbst sprechen. Dabei wiederholen sie verbal die geübten Handlungsmuster, die sie im Training gelernt haben. Auch wenn die ersten Sekunden nicht zieldienlichem Handeln entsprechen, können in einem zweiten Schritt die Fähigkeiten trotzdem eingesetzt werden (vgl. Miller 2011: 127).

Es gilt, Kompetenzen zu erzeugen - durch Training und mentale Vorbereitung. Individuelle Grenzen und Schwächen müssen erkannt und beseitigt, Hemmungen überwunden werden. In einigen Selbstverteidigungskursen werden durch Provokationen Hemmungen überwunden, zum Beispiel indem Mädchen und Frauen gesagt wird, dass eine gewaltbereite Person hinter ihren Geschwistern oder Kindern her ist. Durch eine realistische Vorstellung der Situation und ihrer Möglichkeiten zur Bewältigung kann der Schockstarre getrotzt werden. Anstatt sich hilflos zu fühlen, muss der Überlebenswille gestärkt werden. Um dies erreichen zu können, müssen bestimmte Denkmuster aktiviert werden, welche in Abschnitt 6.6. *Die Überlebenspersönlichkeit* erläutert werden (vgl. Füllgrabe 2019: 235-236).

Neben Angst führen andere Gründe dazu, dass eine Situation durch das eigene Verhalten gefährlich wird: (vgl. Bongartz 2013: 53; Füllgrabe 2019: 169).

- Keine Aufmerksamkeit: Durch eine mangelnde Wachsamkeit oder Gleichgültigkeit wird eine Situation gar nicht oder zu spät als Gefahr erkannt.
- Ausser sich vor Wut: Durch extremes Misstrauen oder Ärger wird in einer Situation überreagiert und somit ein Konflikt provoziert.
- Gelähmt vor Angst: Aufgrund von Angst wird unangemessen reagiert oder es entsteht eine völlige Handlungsunfähigkeit (vgl. Bongartz 2013: 53; Füllgrabe 2019: 169).

Es wird deutlich: eine kompetente Emotionsregulation ist unerlässlich. Denn wer extrem wütend ist, reagiert zu ausgeprägt und wer extrem ängstlich ist, reagiert nicht zieldienlich. Wer aber keine Angst oder Wut verspürt, nimmt eine potenzielle Gefahr unter Umständen nicht wahr. Zusammengefasst kann gesagt werden: ein Über- und Untermass an Emotionen verhindert die flexible Wahrnehmung einer Situation (vgl. Bongartz 2013: 43, 194).

Die Stressimpfung nach Meichenbaum (2003) charakterisiert sich durch die Vermittlung von spezifischen Bewältigungsstrategien und bietet eine Möglichkeit, die eigene Emotionsregulation zu fördern. Die Stressimpfung bildet ebenfalls einen Bestandteil der kognitiven Verhaltenstherapie, welche durch Banduras sozial-kognitive Lerntheorie geprägt ist. Explizit zentralisiert die Stressimpfung Bewältigungsstrategien bei Angst, Ärger und Schmerzen. Ziel ist es, Kompetenzen zu vermitteln, die eine Bewältigung von belastenden Situationen fördern. Gestörtes emotionales Erleben, wie oben beschrieben, soll dabei reguliert werden, indem psychologische Anpassungen wie der Aufbau von zieldienlichen Denkmustern erreicht wird (vgl. Meichenbaum 2003: 27; Novaco 2008: 401)

Die Stressimpfung setzt sich aus drei Schritten zusammen:

1. *Realistische Informationen:* Gefahren- und Gewaltsituationen dürfen nicht heruntergespielt werden. Personen müssen realistische Informationen über die Situation erhalten, die auch ihre eigene Verletzbarkeit thematisiert.
2. *Selbstwirksamkeit fördern:* Damit die bevorstehende Situation bewältigt werden kann, muss eine hohe Selbstwirksamkeit vorhanden sein.
3. *Eigenständige Problembewältigung:* Personen sollen dazu ermutigt werden, eigene Methoden zu entwickeln und Handlungsmuster zu planen, die zum Selbstschutz dienen. Dies ist besonders wichtig, da viele Menschen in prekären Situationen zu passiv sind und sich zu fest auf Aussenstehende verlassen. Die eigenständige Problembewältigung dient nicht nur dazu, sich gegen eine potenziell gewaltbereite Person zu wehren, sondern hemmt durch den Verlust des Gefühls der Unkontrollierbarkeit die Schockstarre beziehungsweise trägt dazu bei, diesen Zustand aufzulösen (vgl. Meichenbaum 2003: 37f; Füllgrabe 2019: 177).

Prinzipiell gilt, dass die effektivste Vermittlung von Bewältigungsstrategien entweder direkt auf das Problem abzielt oder emotionsorientiert ist. Die Fokussierung auf das Problem zielt darauf ab, das Stress verursachende Problem zu bewältigen. Emotionsorientierte Bewältigungsstrategien haben zum Ziel, die Emotionen, welche durch Stress ausgelöst werden, zu reduzieren. Oftmals und gerade bei Gefahren- und Gewaltsituation ist es eine Kombination von beiden Zielsetzungen (vgl. Meichenbaum 2003: 30f).

Zusammengefasst kann gesagt werden, dass die Stressimpfung dazu dient, Problemlöseverhalten zu vermitteln. Durch den Erwerb dieser Fähigkeiten kann auch in lebensbedrohlichen

Situationen eine ruhige Haltung bewahrt werden (vgl. Füllgrabe 2019: 177). Zentral ist, dass die Bewältigungsstrategien individuell gestaltet werden. Was für eine Person stimmt, ist für eine andere vielleicht nicht geeignet. Es muss ein Raum geschaffen werden, der es erlaubt, beispielsweise anhand von Rollenspielen eigene Bewältigungsstrategien ausprobieren und üben zu können (vgl. Meichenbaum 2003: 31).

Nicht nur Bewältigungsstrategien können dazu beitragen, dass eine Gefahr überlebt werden kann. Auch Persönlichkeitsmerkmale können dazu führen, zielführend zu reagieren. Nachfolgend wird auf die Besonderheiten solcher Überlebenspersönlichkeiten eingegangen.

6.6. Die Überlebenspersönlichkeit

Es gibt keinen genauen Test, der voraussagen kann, wie ein Mensch sein Leben in der Zukunft gestalten wird. Ob jemand drogensüchtig, beruflich erfolgreich oder eine stabile Partnerschaft führen wird, ist von zahlreichen Faktoren abhängig und dadurch nicht standardisierbar. Mischel (2018) vertritt aber die Meinung, dass Menschen nur eine Chance auf eine stabile, zufriedene Persönlichkeit sowie ein erfülltes Leben haben, wenn sie lernen, mit negativen Gefühlen umzugehen. Wie eine Person mit Gefühlen dieser Art umgeht, zeigt sich darin, wie sie die eigene Umwelt wahrnimmt: ob Erfolge oder Misserfolge als Umstände angesehen oder eher dem eigenen Handeln zugeschrieben werden (vgl. Mischel 2018: 10). Eine zentrale Voraussetzung, um mit negativen Gefühlen umgehen zu können ist die Kontroll- und Erfolgsüberzeugung, welche einen wesentlichen Teil der Selbstwirksamkeit darstellt. Darunter wird das Vertrauen in das eigene Können verstanden, oder anders gesagt: die Gewissheit, gezielte Handlungen eigenständig ausführen zu können. Zusätzlich ist eine Person befähigt, sich zu verändern, indem sie durch neue Herausforderungen wächst und lernt (vgl. Mischel 2018: 145). Wer eine Gefahr aus der Sicht der eigenen Fähigkeiten betrachtet, hat eher das Gefühl, die Situation kontrollieren zu können. Dabei werden die unterschiedlichen Handlungsmöglichkeiten der eigenen Person wahrgenommen (vgl. Mischel 2018: 145; Füllgrabe 2019: 223f).

Diese Kontroll- und Erfolgsüberzeugung ist eine zentrale Denkstruktur, um die Selbstwirksamkeit in Gefahren- und Gewaltsituationen zu fördern. Warum einige Menschen in gewissen Situationen verletzt werden, während andere in gleichen Situationen trotz extremen Umständen unversehrt überleben, ist unter anderem in der individuellen Denkweise von Überlebenspersönlichkeiten verankert (vgl. Füllgrabe 2019: 229). Denkmuster, welche Überlebende während der Gefahrensituation anwandten, können folgendermassen zusammengefasst werden:

- *Aufgabenorientiertes Handeln*: Es gilt ein Problem zu lösen, als Einzelperson oder mit Anderen.
- *Denken an Bezugspersonen*: Das Denken an Bezugspersonen hat eine beruhigende Wirkung und hemmt das Gefühl der Hilflosigkeit.

- *Zugehörigkeit*: Das Vergegenwärtigen von positiven Eigenschaften einer Gruppe fördert das Zugehörigkeitsgefühl und wirkt aktivierend. Zum Beispiel: „Ich bin ein Wikinger und werde diese Situation mit Stärke und Sturheit meistern.“
- *Konstruktive Rolle der Aggression*: das Gefühl der Wut auf den Täter wirkt aktivierend.
- *Stolz*: Gedanken wie «ich möchte nicht in einer dreckigen Gasse sterben» oder «ich möchte nicht als Opfer einer Gewalttat sterben» wirken ebenfalls aktivierend.
- *Erfolgsüberzeugung*: Das Denken an frühere Erfolge stärkt das Vertrauen in das eigene Handeln und die Überzeugung, dieses Mal auch Erfolg zu haben.
- *Erlernte Fähigkeiten und Handlungsmöglichkeiten*: Sich in Erinnerung rufen, welche Fähigkeiten und Handlungsmöglichkeiten erlernt wurden, fördert die Ausführung einer lebensrettenden Handlung (vgl. Füllgrabe 2019: 236).

Dabei geht der Persönlichkeitspsychologe Walter Mischel im Unterschied zu Bandura vertieft darauf ein, dass jeder Mensch Emotionen unterschiedlich stark erlebt, was zu Unterschieden in Gewaltverhalten führen kann, die auf die Persönlichkeit zurückzuführen sind (vgl. Ramsayer/Weber 2010: 105).

Zusammengefasst kann gesagt werden, dass jede Gefahren- und Gewaltsituation als Problem angesehen werden soll, welches es eigenständig zu lösen gilt. Um den grösstmöglichen Erfolg erzielen zu können, muss die angemessenste Massnahme gewählt werden und eine Erfolgs- und Kontrollüberzeugung, wie Mischel sie beschreibt, vorhanden sein (vgl. Meichenbaum 2003: 87,90). Es wird deutlich: selbstwirksames Verhalten hat viel mit dem inneren Erleben zu tun. Um diese kognitiven Umstrukturierungen fördern zu können, müssen hilfreiche innere Monologe aufgebaut werden, denn viele Handlungen werden durch Selbstinstruktionen und Selbstverbalisationen gesteuert. Der Erfolg beziehungsweise Misserfolg einer Handlung hängt somit mit den Inhalten unserer inneren Monologe zusammen. Ziel ist es, problemorientierte oder fehlende innere Monologe als Form der Angstbewältigung durch problembewältigende Verhaltensweisen zu ersetzen. Diese Methode wird besonders häufig auch im Zusammenhang mit Modellernen angewendet, um sowohl psychische als auch körperliche Kompetenzen aufzubauen. Anstatt eine Situation zu vermeiden soll eine Ausführung von Bewältigungsreaktionen ausgelöst werden (vgl. Fliegel 1996: 275).

Dieses Kapitel hat verdeutlicht, dass Überleben in einer Gefahren- und Gewaltsituation kein Zufall ist (vgl. Füllgrabe 2019:15). Körperliche Überlegenheit ist dabei keineswegs notwendig, um in einer prekären Situation Erfolg zu haben. Die Geschlechtszugehörigkeit spielt in der Überlebensfähigkeit ebenfalls keine Rolle, denn die tragenden Faktoren sind psychologisch (vgl. ebd.: 90). Um die Selbstwirksamkeit von Mädchen zu fördern, muss demnach eine Vermittlung dieser inneren Haltung und Selbstverteidigungsstrategien sowie eine adäquate Auf-

klärung von falschen Interpretationen - wie jene, dass weibliche Personen gegen starke Männer nichts ausrichten können - stattfinden. Welche Rolle die Soziale Arbeit dabei einnehmen kann und sollte, wird im nachfolgenden Kapitel beschrieben.

7. Die professionelle Soziale Arbeit

Die professionelle Soziale Arbeit hat die intermediäre Funktion, zwischen Individuum und Gesellschaft beziehungsweise zwischen der individuellen Lebenswelt und dem System zu vermitteln (vgl. Hochuli-Freund/Stotz 2015: 35). Dabei verhilft sie zur sozialen Grundversorgung und Bildung und bietet Unterstützung in der Gestaltung des Alltags, sowie der Bewältigung des eigenen Lebens. Die Soziale Arbeit als gesellschaftliches Funktionssystem verfolgt dabei die Zielsetzungen, soziale Gerechtigkeit, soziale Integration und die Autonomie der Betroffenen zu unterstützen (vgl. ebd.: 39).

Nachfolgend soll in einem ersten theoretischen Input auf den allgemeinen Auftrag der Sozialen Arbeit eingegangen werden und die Schwierigkeiten, die sich im professionellen Handeln stellen. Diese Grundlage dient als Begründung, warum die Soziale Arbeit in der Gewaltprävention involviert ist. Weiter werden die Anforderungen an Professionelle der Sozialen Arbeit für die Zusammenarbeit mit Mädchen aufgezeigt. Im letzten Abschnitt werden die theoretischen Wissensbezüge der vorherigen Kapitel in den Kontext zur Sozialen Arbeit gesetzt mit dem Ziel, die Bedeutung für die Profession darzulegen. Nachfolgend wird die Soziale Arbeit synonym Profession genannt.

7.1. Auftrag der Sozialen Arbeit

Wenn andere Professionen nicht mehr tätig werden können, kommt die Soziale Arbeit zum Zug. Sie ist zuständig für alle Aspekte des Alltags, welche durch komplexe Problemlagen geprägt sind (vgl. Hochuli-Freund/Stotz 2015: 48). Das professionelle Handeln der Profession lässt sich nicht standardisieren. Darunter ist folgendes zu verstehen: für ein spezifisches Problem gibt es kein vorstrukturiertes Verfahren, welches zu einer bestimmten Wirkung führt. Das heisst, eine bestimmte Intervention, die beispielsweise bei einem Mädchen erfolgreich war, scheitert möglicherweise bei einem anderen, auch wenn sich ihre Problemlagen ähneln. Jeder Fall und jedes Individuum braucht eine individuelle Betrachtungsweise, um geeignete Interventionen zu formulieren. Die Nichtstandardisierbarkeit des Handelns macht ein fallbezogenes, strukturiertes und methodisches Vorgehen bei der professionellen Unterstützung der Klientel unabdingbar (vgl. ebd.: 53-55).

Ausgangspunkt für die Inanspruchnahme der Sozialen Arbeit kann die Hilfsbedürftigkeit, das Interesse oder das Bedürfnis nach Hilfe eines Klienten oder einer Klientin sein. Die Zielsetzung der Zusammenarbeit ist individuell beziehungsweise je nach Individuum anzupassen, jedoch muss die Ausrichtung auf die Befähigung des Individuums zur Selbsthilfe und auf den Zuwachs in der Selbstständigkeit liegen (vgl. ebd.: 89f, 114). Besonders bei risikoreichen Lebensführungen gewinnt diese übergeordnete Zielsetzung an Bedeutung (vgl. Rauschenbach/Zürcher 2012: 169). Diese Erkenntnis ist für die vorliegende Arbeit in dem Sinne zentral, da Mädchen ein erhöhtes Risiko haben, in ihrem Leben einmal Opfer von Gewalt zu werden. Die Förderung

der Selbstwirksamkeit soll dabei zu einer hohen Selbstständigkeit von Mädchen führen und präventiv wirken. Das heisst, es wird reagiert, bevor es überhaupt zu einer Gefahren- und Gewaltsituation kommt. Somit kann die Involviertheit der Sozialen Arbeit in der Gewaltprävention begründet werden.

7.2. Anforderungen an Professionelle

Professionelles Handeln muss wirksam und angemessen sein. Die Wahl der Methoden sollte Werte und Normen der Gesellschaft nicht verletzen und ständig kritisch reflektiert werden. Unterstützung soll geboten werden, indem sich an den Ressourcen der Klientel orientiert und die grösstmögliche Selbstständigkeit unterstützt wird (vgl. Hochuli-Freund/Stotz 2015.: 39, 132f; Avenir Social 2010: 11).

Wie in Abschnitt 5.3. *Die Bedeutung des Lernens* deutlich wurde, sollen Professionelle der Sozialen Arbeit den Menschen im Kontext seiner stetigen Entwicklung sehen und nicht als starre, unveränderbare Instanz. Es muss berücksichtigt werden, dass frühere Erlebnisse und Lernprozesse zum heutigen Entwicklungsstand geführt haben und neue werden die weitere Entwicklung prägen (vgl. Hochuli-Freund/Stotz 2015: 66). Um diese Individualität eines jeden Klienten und einer jeden Klientin achten zu können, bedarf es einer Grundhaltung, welche als Haltung der Aufmerksamkeit definiert werden kann. Diese fordert Professionelle auf, individuell und achtsam wahrzunehmen, keine voreiligen Schlüsse zu ziehen sowie kritisch hinzusehen (vgl. ebd.: 74).

Diskriminierung jeglicher Art - sei es aufgrund des Geschlechts, der Nationalität, des Alters, der Kultur, des sozioökonomischen Status oder ähnliches – muss zurückgewiesen werden. Professionelle der Sozialen Arbeit setzen sich für eine soziale, demokratische Gesellschaft ein. Konkret bedeutet dies die Wahrung der Menschenrechte sowie das Einstehen für Gleichberechtigung und Gleichbehandlung aller Menschen. Oftmals kann ein Verständnis für eine Problematik erst im interdisziplinären Zusammenhang verstanden werden. Aus diesem Grund sind Fachkräfte aufgefordert, interdisziplinär zu kooperieren, um eine Situation möglichst umfassend und in ihren Wechselwirkungen analysieren und bearbeiten zu können (vgl. Avenir Social 2010: 8f,13). Die vorliegende Arbeit verbindet aus diesem Grund die professionsethischen Grundlagen der Profession mit soziologischen und psychologischen Theorien, um ein ganzheitliches Bild von Gewalt und möglichen Interventionen zur Gewaltprävention bei Mädchen zu erhalten.

7.3. Mädchenspezifische Gewaltprävention

Die Soziale Arbeit leistet eine wichtige Rolle in der Gewaltprävention und Gewaltintervention. Der Berufskodex definiert die Profession als Beitrag an die Gesellschaft, indem sie Menschen

oder Gruppen, die in der Verwirklichung ihres Lebens illegitim eingeschränkt sind, Teilhabe in der Gesellschaft ermöglicht. In der Gewaltintervention bedeutet dies konkret, dass der Sozialen Arbeit eine Schutzfunktion zuteil kommt. Die Gewaltprävention setzt die Förderung der persönlichen Entwicklung voraus, um Menschen unabhängiger werden zu lassen (vgl. Avenir Social 2010: 6). Um die Selbstwirksamkeit in Gefahren- und Gewaltsituationen zu fördern, braucht es weit mehr, als nur das Aufzeigen von körperlicher Selbstverteidigung. Eine ausgeprägte mentale Vorbereitung ist unerlässlich, wie Kapitel 6. *Das Erlernen von Selbstwirksamkeit in Gefahren- und Gewaltsituationen* aufgezeigt hat. Welche Rolle die Soziale Arbeit in dieser spezifischen Förderung der mentalen und physischen Selbstwirksamkeit innehat, wird nachfolgend erläutert.

Prävention wird definiert als Massnahme, die Schlimmes oder Schlimmeres vorbeugen soll (vgl. Heiner 2010: 112). Aufgabe der Sozialarbeitenden ist, auf Risiken der individuellen Lebensführung und der Alltagsbewältigung zu reagieren (vgl. Rauschenbach/Zürcher 2012: 169). Das spezifische Aufgabenfeld, welche für die Förderung der Selbstwirksamkeit von Mädchen in Gefahren- und Gewaltsituationen für die Professionellen relevant ist, heisst *Personalisation*. Alle Interventionen, die darauf abzielen die Persönlichkeitsentwicklung der Klientinnen zu fördern, indem soziale und kulturelle Normen und Bildung vermittelt werden, umfassen die Personalisation (vgl. Heiner 2010: 92). Die Frage, die sich stellt und in Kapitel 8. *Beantwortung der Fragestellung und Diskussion* behandelt wird, ist, in welchem Kontext die Soziale Arbeit die mädchenstpezifische Gewaltprävention anwenden kann.

7.4. Verankerung der Theorie in der Sozialen Arbeit

Bourdieu's Theorie der männlichen Herrschaft schreibt den Akteurinnen und Akteuren einer Gesellschaft eine tragende Rolle für die Reproduktion der herrschenden Geschlechterverhältnisse zu (vgl. Jäger et al. 2015: 22). Hier wird die Soziale Arbeit als institutionelles Angebot zentral, welche in Vertretung und im Auftrag des Staates zwischen Gesellschaft und einzelnen Subjekten, Familien oder Gruppen vermittelt (vgl. Hochuli Freund/Stotz 2015: 35). Die Profession hat mit allen Akteuren, die zur Reproduktion der patriarchalen Herrschaft führen, Berührungspunkte. Sei es durch die verschiedenen Praxisfelder der Profession wie Kinder- und Jugendarbeit, Mädchenzentren, Schulsozialarbeit, Sozialpädagogische Familienhilfe und Gemeinwesenarbeit oder durch die Abhängigkeit zum Staat und dessen Austausch mit ihm (vgl. ebd.: 33). Die patriarchale Herrschaft stellt durch ihre Einschränkungen eine soziale Ungleichheit dar. Mädchen werden durch das starre Idealbild von Weiblichkeit in ihrer Integrität besonders verletzt und unterworfen (vgl. Jäger et al. 2015: 32). Der Berufskodex der Sozialen Arbeit verpflichtet Professionelle dazu, Lösungen für soziale Probleme zu entwickeln und zu vermitteln, um soziale Gerechtigkeit gewährleisten zu können. Spezifisch auf das Geschlecht stehen Professionelle in der Verpflichtung, Diskriminierung aufgrund von Geschlecht zurückzuweisen

(vgl. Avenir Social 2010: 6,9). Somit ist die Involviertheit und Notwendigkeit der Sozialen Arbeit innerhalb herrschender Geschlechter- und Gesellschaftsstrukturen unwiderruflich. Ein Bewusstsein für die Persistenz der patriarchalen Herrschaft ist in der sozialarbeiterischen Praxis deshalb relevant, da eine kritische Reflexion von Vorurteilen, Stereotypen und Möglichkeiten zur Inklusionsvermittlung bestimmter Individuen und Gruppen stattfinden kann und für das professionelle Handeln vorausgesetzt wird (vgl. Ehlert 2012: 128). Akteure und Akteurinnen innerhalb einer Gesellschaft müssen demnach neue Denk- und Handlungsmuster erlernen. Auch in der Sozialen Arbeit kommt dem Lernen eine hohe Bedeutung zu. Klienten und Klientinnen haben das Recht, in ihrer einzigartigen Individualität mitsamt allenfalls spezifischen Problematiken und Fragestellungen wahrgenommen zu werden. Der Mensch ist dabei nicht als starre, unveränderbare Instanz, sondern nur in seiner stetigen Entwicklung anzusehen. Die Wechselwirkung zwischen individueller Entwicklung und sozialem Umfeld beeinflusst sich gegenseitig laufend. Vergangene Erlebnisse sind Prozesse der Wissenserweiterung, die erworben und durch die man sozialisiert wurde. Es existiert somit ein Bewusstsein, welches reflektiert werden kann und neue Möglichkeiten des Gelingens aber auch des Scheiterns offenbart. Um letzteres zu verhindern, muss der Mensch ständig neue Strategien entwickeln, um sich vor Unvorhergesehenem zu schützen, damit er nicht dem Gefühl der Angst und Verzweiflung ausgesetzt ist. Dies erreicht er, indem er ständig weiterlernt; die Entwicklung eines jeden Menschen findet ein Leben lang statt. Aus lernpsychologischer Sicht und für die Aufgabenbewältigung der Sozialen Arbeit ist der Fokus auf dieses Menschenbild zentral, um die Selbstwirksamkeit von Klienten und Klientinnen gezielt fördern zu können (vgl. Hochuli-Freund/Stotz 2015: 66f).

Es wird deutlich, dass die Soziale Arbeit eine zentrale Rolle in der Gewaltprävention trägt, indem sie Angebote bereitstellt, die verhindern, dass Mädchen Opfer von Gewalt werden. Um solche Angebote auf diese spezifische Klientinnengruppe planen und umsetzen zu können, ist ein breites Hintergrundwissen notwendig. Denn Professionelle, die verstehen wie Gewalt entsteht, wie Täterschaften denken, welche Handlungen in Gefahren- und Gewaltsituationen zieldienlich sind und wie solche aufgebaut werden, verfügen über ein spezifisches Fachwissen, welches idealerweise genutzt werden kann, um Angebote zu gestalten, die Mädchen in ihrer Unabhängigkeit stärken, indem sie durch ausgewählte Strategien ihre Selbstwirksamkeit steigern können. Die dargestellten theoretischen Bezüge werden im nachfolgenden Kapitel miteinander in Verbindung gebracht, um ein einheitliches Bild über die Selbstwirksamkeit von Mädchen in Gefahren- und Gewaltsituationen darstellen zu können.

8. Beantwortung der Fragestellung und Diskussion

Die vorliegende Arbeit hat zum Ziel, Verbindungen zwischen theoretischen Wissensbezügen herzustellen, die in zahlreicher Fachliteratur nur in ihrer eigenen Komplexität dargestellt werden. Dieses Kapitel fasst in einem ersten Abschnitt die Erkenntnisse der Arbeit zusammen, bevor die Fragestellung beantwortet wird. Anschliessend werden die theoretischen Erkenntnisse in einem letzten Abschnitt miteinander in Verbindung gesetzt und diskutiert, sowie weiterführende und offene Fragestellungen formuliert. Spezifisch werden die theoretischen Inputs mit der Sozialen Arbeit verbunden und die notwendigen, weiterführenden Massnahmen definiert, die daraus resultieren.

8.1. Zusammenfassung der Erkenntnisse

Pierre Bourdieus Theorie der männlichen Herrschaft verdeutlicht die gegenwärtige Gesellschafts- und Geschlechterordnung. Demnach werden Männer in der Gesellschaft durch die stetige Reproduzierung der bestehenden Herrschaft noch immer begünstigt (vgl. de Beauvoir 2009: 12; Jäger et al. 2015: 15). Durch die Einteilung des Menschen in Mann und Frau entsteht eine Hierarchie, welche die biologischen Unterschiede der beiden Geschlechter kulturell und erzieherisch bewertet und den Mann als absolut darstellt (vgl. de Beauvoir 2009: 12; Jäger et al 2015: 20). Diese kulturellen und erzieherischen Bewertungen müssen von den einzelnen Akteuren und Akteurinnen verinnerlicht werden, es entsteht der sogenannte vergeschlechtlichte Habitus (vgl. Bourdieu 2020: 2). Die gesellschaftliche Fixierung auf den Mann, Bourdieu nennt dies die androzentrische Grundhaltung, leitet Denken, Fühlen und Handeln in der heutigen Gesellschaft an (vgl. Bourdieu 2020: 23, 43f; Jäger et al. 2015: 20f). Durch die unterschiedliche Sozialisation von Mädchen und Jungen prägt sich der vergeschlechtlichte Habitus fest ein. Was ein Körper einmal gelernt hat, wird kaum hinterfragt oder verändert. Somit tritt die männliche Herrschaft als natürlich auf und reproduziert sich kontinuierlich (vgl. Bourdieu 2020: 21; Jäger et al 2015: 23). In der Sozialisation wird dies besonders deutlich, denn die Prägung eines Individuums findet im sozialen Kontext statt (vgl. Bauer/Hurrelmann 2020: 14f). Das Geschlecht stellt dabei einen Ungleichfaktor dar. Das heisst, Mädchen und Jungen sind unterschiedlichen kulturellen und erzieherischen Einflüssen ausgesetzt, die zu einem entgegengesetzten Habitus der beiden Geschlechter führt (vgl. ebd.: 189, 197). Durch den von der Gesellschaft vermittelten vergeschlechtlichten Habitus erfahren Mädchen in der Pubertät eine Entfremdung des eigenen Körpers. Die Weiblichkeit wird gesellschaftlich als passiv definiert, weshalb auf die Entfremdung unter Umständen mit einer physischen Ohnmacht reagiert wird und sich die Passivität zusätzlich verfestigt. Anders ist es bei den Jungen, die zwar ebenfalls hormonelle Veränderungen erleben, aber durch ihren Habitus ermutigt werden, Veränderungen zu hinterfragen und neu zu bewerten. Mädchen und Frauen hingegen haben die Welt in

der Geschichte der Menschheit kaum aktiv verändert. Mehr noch: aktive Handlungen mindern die Weiblichkeit, wie sie von der Gesellschaft definiert wird (vgl. Bauer/Hurrelmann 2020: 197; Bourdieu 2020: 2; de Beauvoir 2009: 335, 404-407). Sport stellt nicht nur eine Möglichkeit dar, Verhaltensweisen für Gefahren- und Gewaltsituationen zu lernen, sondern dient auch dazu, der Entfremdung des eigenen Körpers entgegenzuwirken. Durch Sport, der nicht leistungsorientiert ist oder darauf abzielt, ein Körperidealbild zu erreichen, kann die aktive und selbstständige Körperempfindung gefördert werden, die während der Sozialisation allenfalls verloren gegangen ist, indem das eigene Körperempfinden gestärkt wird und Möglichkeiten sowie Grenzen ausgetestet werden (vgl. Bourdieu 2020: 118; de Beauvoir 2009: 404).

Gewalt stellt eine aktive Handlung dar, welche ausgeführt wird, um das Gegenüber zu schaden. Bandura geht davon aus, dass Gewaltverhalten erlernt wird, indem es durch die Beobachtung eines Modells verinnerlicht und imitiert wird. Für die Täterschaft bietet Gewalt dabei oft eine Möglichkeit, Erfolge zu erzielen und die eigene Selbstwirksamkeit zu stärken (vgl. Akert et. al 2008: 383, 396; Gehring-Decker 2016: 85-87). Bei einer Gefahrensituation kommt es darauf an, wie die Situation bewertet wird und ob eigene Handlungsmöglichkeiten wahrgenommen werden. Oft gewinnt die psychisch stärkere Person, auch wenn sie körperlich unterlegen ist. Statt statisch zu denken und passiv zu verharren, soll Mädchen die Möglichkeit geboten werden, bereits während dem Aufwachsen das eigene Denken dynamisch zu gestalten und aktive Bewältigungsstrategien für spezifische Situationen zu entwickeln (vgl. Bourdieu 2020: 2; Füllgrabe 2019: 44, 81, 86, 128, 265; Jäger et al. 2015: 27; Langer 1982: 62; Meichenbaum 2003: 27). Die Vermittlung von Bewältigungsstrategien, wie sie bei der TIT FOR TAT Strategie und der Stressimpfung angestrebt wird, hat aber auch andere zentrale Effekte. Zum einen führt eine mentale Vorbereitung und der Aufbau von Handlungsstrategien dazu, in einer prekären Situation die eigenen Emotionen besser regulieren zu können. Übermäßige Angst hemmt die Wahrnehmung sowie das zieldienliche Handeln und kann dazu führen, die Kontrolle über eine Situation nicht zu erlangen. Dass eine gefährliche Situation Stress auslöst ist natürlich und notwendig, denn dadurch wird signalisiert, dass aktives Handeln gefragt ist (vgl. Bongartz 2013: 43, 194; Füllgrabe 2019: 172; Meichenbaum 2003: 27). Mädchen, die eine niedrige Selbstwirksamkeit haben in Bezug auf Gefahren- und Gewaltsituationen, müssen die Möglichkeit erhalten, Kompetenzen aufbauen zu können (vgl. Füllgrabe 2019: 235f). Hier wird die Soziale Arbeit zentral als Unterstützung jeder individuellen Entwicklung, die dazu führen soll, das Leben eigenständig bewältigen zu können (vgl. Avenir Social 2010: 6). Die Gewaltprävention greift dabei ein, bevor es zu einer schädigenden Handlung kommt. Ziel dabei sollte sein: Prävention vor Intervention (vgl. Heiner 2010: 112). Die Förderung der Selbstwirksamkeit soll Mädchen dazu befähigen, unabhängig und zieldienlich ihr eigenes Leben zu gestalten und auch in Gefahren- und Gewaltsituationen Kontrolle zu übernehmen. Um solche komplexen

Angebote für die Förderung der Selbstwirksamkeit von Mädchen in Gefahren- und Gewaltsituationen gestalten zu können, bedarf es eines spezifischen Fachwissens, welches ein ganzheitliches Bild über das Phänomen Gewalt und deren Möglichkeiten der Handlungsstrategien zur Gegenwehr beinhaltet.

8.2. Beantwortung der Fragestellung

Die konkrete Fragestellung, die dieser Bachelorarbeit zugrunde liegt, lautet:

«Inwiefern hat das Verständnis für die Persistenz der bestehenden patriarchalen Gesellschafts- und Geschlechterordnung nach Bourdieu und die daraus resultierende genderspezifische Sozialisation eine Relevanz für die Förderung der Selbstwirksamkeit bei Mädchen in Gefahren- und Gewaltsituationen?»

Die dargelegten Wissensbezüge haben verdeutlicht, dass das Verständnis für die Persistenz der herrschenden Geschlechter- und Gesellschaftsordnung und die genderspezifische Sozialisation eine hohe Relevanz für die Förderung der Selbstwirksamkeit bei Mädchen hat. Nachfolgend sollen die Gründe dafür anhand der Beantwortung der Subfragen erläutert werden.

Wie persistiert und reproduziert sich die patriarchale Gesellschafts- und Geschlechterordnung?

Die patriarchale Gesellschafts- und Geschlechterordnung bedient sich unterschiedlicher Werkzeuge für die Reproduktion. Als Grundgedanke der männlichen Herrschaft wird die Einteilung des Menschen in zwei entgegengesetzte, hierarchisch ausgerichtete Geschlechter genannt: männlich und weiblich (vgl. de Beauvoir 2009: 12; Jäger et al 2015: 20). Zentral für die Aufrechterhaltung nach Bourdieu (2020) ist der Androzentrismus, der als Strukturprinzip vorherrscht und den Mann als absolut definiert und ins Zentrum stellt (vgl. Jäger et al. 2015: 21). Der Androzentrismus durchwandelte dabei den Prozess der Naturalisierung: die männliche Herrschaft wird somit als natürlich und unveränderlich angesehen. Dadurch kann sie auch nicht effektiv infrage gestellt werden (vgl. Bourdieu 2020: 19, 44, 47; Jäger et al. 2015: 22). Durch den vergeschlechtlichten Habitus, das heisst, die Verinnerlichung von Denkschemata und Verhaltensweisen werden erlernte Muster kaum wahrgenommen oder gar hinterfragt (vgl. Bourdieu 2020: 2). Dadurch konnte die patriarchale Gesellschafts- und Geschlechterordnung stetig persistieren und sich reproduzieren.

Wie unterscheidet sich die Sozialisation von Mädchen und Jungen und welche Folgen hat dies für die Mädchen?

Die Sozialisation ist der Prozess der Übernahme von gesellschaftlichen Werten und Normen (vgl. Bauer/Hurrelmann 2020: 11). Da die Gesellschaft patriarchal ausgerichtet ist, führt dies

unweigerlich zu einer ungleichen Sozialisation von Jungen und Mädchen. Das Geschlecht stellt einen Ungleichfaktor in der Sozialisation dar, denn sie vermittelt einen unterschiedlichen vergeschlechtlichten Habitus an Mädchen und Jungen – Bauer/Hurrelmann und de Beauvoir nennen dies auch den weiblichen und männlichen Lebensstil (vgl. ebd.: 189, 197; Bourdieu 2020: 2).

Die Sozialisation kann für Mädchen folgenschwer sein, da der vergeschlechtlichte Habitus für sie einen passiv geführten Lebensstil voraussetzt. Gesellschaftlich sollen Mädchen nicht aktiv zu Veränderungen beitragen, denn sie müssen das Unveränderliche und Geborgene generieren können. Dies kann zu einer Entfremdung ihres eigenen Körpers führen und fortwährend ihre Passivität verfestigen. Jungen, deren Habitus aktivitätsorientiert ist, dürfen Veränderungen in Frage stellen und diese aktiv nach ihren Bedürfnissen gestalten (vgl. Bauer/Hurrelmann 2020: 197; de Beauvoir 2009: 335, 404-407).

Was ist Gewalt und welche Bedeutung findet dieses Phänomen in der heutigen Gesellschaft?

Gewalt beschreibt eine Handlung mit dem Ziel, physische oder psychische Schmerzen an Dritte zuzufügen (vgl. Akert et al. 2008: 383). Sie ist zu unterscheiden von der Aggression, welche die positive Durchsetzungsfähigkeit beschreibt und für das Erreichen von Zielen unabdingbar ist. Gewaltbereite Menschen nutzen Gewaltverhalten zwar ebenfalls als Vorgehensweise, um Erfolge zu erzielen, doch sie ist im Unterschied zur Aggression ungeeignet und dient nicht dazu, sich abzugrenzen, da sie sich selten gegen den Auslöser der Bedrohung richtet (vgl. Gehring-Decker et al. 2016: 28f).

In der heutigen Gesellschaft sind Mädchen und Frauen nach wie vor häufiger Opfer und Jungen beziehungsweise Männer eher Täter (vgl. EBG 2012: 13). Das Phänomen Gewalt zeigt aber nicht nur Unterschiede in der Rollenverteilung auf, sondern auch in der Gewaltausübung. So üben Mädchen Gewalt im Beziehungskontext und in Gruppen aus und richten ihre Verhaltensweise an weibliche Opfer, während Jungen öfters zufällige Opfer wählen, auch als Einzeltäter agieren und sich ihr Gewaltverhalten sowohl gegen andere Jungen als auch gegen Mädchen richtet (vgl. Gehrig-Decker et al. 2016: 155-157). Diese Unterschiede sind relevant, denn sie verdeutlichen, dass eine vertiefte Betrachtung betreffend Gewaltverhalten im Kontext des Geschlechts stattfinden muss.

Wie wird nach Albert Banduras sozial-kognitiver Lerntheorie Gewalt und Selbstwirksamkeit erlernt?

Nach Bandura werden Verhaltensweisen anhand von Beobachtungslernen erlernt. Das heisst, Verhalten wird imitiert und ausgeführt, indem es zuerst beobachtet und in bildlichen sowie sprachlichen Repräsentationen abgespeichert wird (vgl. Akert et al. 2008: 396; Edelman/Witt-

mann 2012: 165-167). Mädchen, die Gewaltverhalten zeigen, weisen ausserdem Schädigungen im Selbstwirksamkeitserleben auf. Somit beeinflusst die Selbstwirksamkeit Gewaltverhalten erheblich. Ob jemand Gewaltverhalten erlernt oder die eigene Selbstwirksamkeit steigert, wird daher laut Bandura besonders durch äussere Faktoren bestimmt. Genauer gesagt: ob jemand gewaltfrei aufwächst, verlässliche und konstante Bezugspersonen hat und in ein gesellschaftliches System eingebunden ist hat Einfluss darauf, welche Verhaltensweisen erlernt werden (vgl. Amerein et al. 2011: 22; Gehring-Decker 2016: 76).

Wie kann die Selbstwirksamkeit von Mädchen in Gewalt- und Gefahrensituationen gefördert werden?

Eine zieldienliche Intervention, um die Selbstwirksamkeit von Mädchen in Gefahren- und Gewaltsituationen zu fördern, ist die Vernetzung der psychischen und körperlichen Faktoren. Letztere beinhalten das Üben und Verinnerlichen von Selbstverteidigungstechniken in Form von Trainings. Laut Füllgrabe (2019) ist die mentale Vorbereitung aber noch bedeutender (vgl. Füllgrabe 2019: 33). So muss das dynamische und konstruktivistische Denken vermittelt und gefördert werden: in Situationen müssen ständig neue Bewertungen gemacht und die Sichtweise des Gegenübers in Betracht gezogen werden (vgl. Langer 1982: 62; Füllgrabe 2019: 44, 74f, 265). Ein realer Optimismus führt zur Überzeugung, dass es in jeder Situation Handlungsmöglichkeiten gibt, es gilt nur, diese wahrzunehmen und auszuführen (vgl. Füllgrabe 2019: 86). Die TIT FOR TAT Strategie lehrt Mädchen, sich sofort gegen gewalttätiges Verhalten zu wehren und fördert die aktive Handlung in prekären Situationen (vgl. Beckhardt 2016: 100; Füllgrabe 2019: 99). Somit kann die Selbstwirksamkeit von Mädchen gefördert werden, indem ihnen zieldienliche Verhaltensweisen beigebracht, die eigenständige Problembewältigung gefördert und durch Fachwissen eine geeignete mentale Vorbereitung vermittelt werden (vgl. Meichenbaum 2003: 37f; Füllgrabe 2019: 177). Die kognitive Verhaltenstherapie, welche sich unter anderem an der sozial-kognitiven Lerntheorie nach Bandura orientiert, stellt eine weitere Möglichkeit dar, die Selbstwirksamkeit zu fördern. Konkret kann im Idealfall bei Rollenspielen, in denen Gefahren- und Gewaltsituationen nachgespielt werden, das Verhaltensrepertoire der Mädchen vergrössert werden (vgl. Gehring-Decker et al. 2016: 204-206).

Welche Anforderungen stellen sich an Professionelle der Sozialen Arbeit für die genderspezifische Gewaltprävention?

Professionelle müssen eine individuelle und genderspezifische Betrachtungsweise bewahren, auch in der Gewaltprävention (vgl. Hochuli-Freund/Stotz 2015: 53-55). Sie müssen Interventionen anbieten, welche die grösstmögliche Selbstständigkeit der Mädchen zum Ziel hat und den Mensch im Kontext seiner stetigen Entwicklung wahrnimmt. Die Angebote der Gewaltpräventionen müssen Professionelle auf die Förderung der persönlichen Entwicklung ausrichten.

Dabei stehen Professionelle in der Pflicht, sich stetig weiterzuentwickeln und sich selbstreguliert Fachwissen anzueignen, welches für die spezifischen Fachgebiete notwendig sind (vgl. Avenir Social 2010: 6; Hochuli-Freund/Stotz 2015: 66).

Zusammengefasst kann gesagt werden, dass das Verständnis für die Persistenz der bestehenden patriarchalen Gesellschafts- und Geschlechterordnung nach Bourdieu und die daraus resultierende genderspezifische Sozialisation eine hohe Relevanz für die Förderung der Selbstwirksamkeit bei Mädchen in Gefahren- und Gewaltsituationen hat, da sie Erklärungen darlegt, warum viele Mädchen und später als Frauen eine niedrige Selbstwirksamkeit in prekären Situationen haben. Ausserdem bietet das Verständnis Hintergründe, wie stark Mädchen und Frauen gesellschaftlich geprägt sein können. Die Sozialisation von Mädchen führt unter Umständen dazu, den eigenen Körper nicht aktiv wahrzunehmen und somit in Gefahren- und Gewaltsituationen eigene Handlungsmöglichkeiten ungenügend zu bemerken. Da durch die Sozialisation Mädchen das Gefühl vermittelt wird, Gegebenheiten nicht aktiv steuern zu können, liegt der Schluss nahe, dass auch aktive Handlungen wie zieldienliches Reagieren in Gefahren- und Gewaltsituationen gehemmt werden. Eine mentale Vorbereitung ist dabei unerlässlich, da die psychische Stärke ausschlaggebend für das zieldienliche Handeln ist. Um dies fördern zu können, braucht es Wissen über die tiefe Verankerung der gesellschaftlichen Strukturen im einzelnen Individuum.

8.3. Diskussion und Ausblick

Da Bandura in seiner sozial-kognitiven Lerntheorie davon ausgeht, dass alles Sozialverhalten – auch Gewalt - erlernt ist, muss in Betracht gezogen werden, ob die genderspezifische Sozialisation zu den geschlechtlichen Unterschieden in Gewalt - insbesondere die prototypischen Rollenverteilungen und differenzierten Gewaltäusserungen – führen (vgl. Akert et al. 2008: 396). Der gegensätzliche vergeschlechtlichte Habitus von Jungen und Mädchen scheint als ein möglicher Erklärungsansatz zu dienen, warum Männer eher Täter und Frauen eher Opfer werden. Denn die passiv orientierten Handlungen von Mädchen und Frauen scheinen mit der Rolle des Opfers zu kohärieren, während die aktivitätsorientierten Handlungen der Jungen mit der Rolle als Täter vereinbar sind. Diese ausgeprägte Rollenverteilung der beiden Geschlechter in Bezug auf Gewalt ist jedoch nicht einheitlich geklärt. Es stellt sich die Hypothese, ob die Rollenverteilung in Bezug auf Gewalt den Prozess der Naturalisierung durchlaufen ist. Das heisst, die Frage bleibt offen, ob sie in der heutigen Gesellschaft als natürlich angesehen werden und daher keiner ausreichend genauen analytischen Betrachtungsweise unterzogen werden. Diese Hypothese wäre ein spannender Indikator für die weitere Forschung, indem in einem ersten Schritt recherchiert wird, inwieweit die prototypischen Rollenverteilungen derzeit

erforscht werden und ob diese Unterschiede biologisch, sozial oder persönlich verankert werden beziehungsweise welche Argumentation zum heutigen Zeitpunkt besonders Gewicht hat. Wenn Sozialverhalten erlernt ist, scheint es ausserdem möglich zu sein, Mädchen bereits während dem Aufwachsen Verhaltensweisen zu lehren, welche ihre Selbstwirksamkeit fördert, um erfolgreich auf potenzielle Gewalt- und Gefahrensituationen reagieren zu können. Die Selbstwirksamkeit zu fördern, im Sinne von, die Überzeugung entwickeln, in jeder Gefahren- und Gewaltsituation Handlungsstrategien zu haben, die realisiert werden können, führt unwiderruflich dazu, vergangene erlernte Denkstrukturen umzuwandeln und kommt somit Bourdieus Forderung der symbolischen Revolution nach. Diese Gegenmassnahme führt allerdings unwiderruflich dazu, die gesellschaftlich geprägte Weiblichkeit zu Teilen abzulehnen und die eigene Subjektivität zu fördern. Dadurch wandelt sich der Körper der Frau von einem Körper für andere, zu einem Körper für sich, oder anders gesagt: vom Objekt zum Subjekt (vgl. Bourdieu 2020: 118; de Beauvoir 2009: 404). Die Frage, die sich stellt, ist, ob der weibliche Lebensstil durch seine Passivität dazu führt, dass das normale Durchsetzungsvermögen – Aggression – bei Mädchen und Frauen gehemmt wird. Dies würde erklären, warum weibliche Personen häufiger Opfer werden. Diese Hypothese erhärtet sich, wenn bedacht wird, dass Mädchen und Frauen dafür verantwortlich sein sollen die Gesellschaft zusammenzuhalten und Harmonie zu erzeugen. Sich aktiv gegen einen Täter oder eine Täterin durchzusetzen würde bedeuten den gesellschaftlichen Erwartungen zu trotzen. Ob die Aggression bei Mädchen häufiger gehemmt ist als bei Jungen wäre ein spannender Ansatz für die Weiterforschung und - wenn sich diese Hypothese bestätigt – in einem weiteren Schritt zu ermitteln, ob die genderspezifische Sozialisation die Ursache dafür ist oder doch biologische Komponenten wie der unterschiedliche Hormonhaushalt von Mädchen und Jungen. Darauf könnte eine Studie aufgebaut werden, ob Sport die Aggression fördert, insbesondere Selbstverteidigungstrainings im Sinne von Kampfsportarten. Dabei sollte ermittelt werden, wie neben der mentalen Vorbereitung und dem Einüben von Problembewältigungsstrategien wie Selbstverteidigungstechniken die Aggression angemessen gefördert werden kann, um zieldienliches Handeln zu begünstigen. Das hätte auch den Effekt, dass der Begriff Aggression erneut aufgenommen und klar von der Gewalt unterschieden wird, indem die positiven Aspekte der Emotion hervorgehoben werden.

Des Weiteren wurde die Emotion Angst in dieser Arbeit näher erläutert. Dabei wurde ersichtlich, dass Angst eine lähmende Wirkung auf das eigene Handeln haben kann (vgl. Füllgrabe 2019: 172). In diesem Zusammenhang stellt sich die Frage, ob sich diese Lähmung bei Mädchen und Frauen über Jahre hinweg verfestigt. Statistiken, die hervorheben, dass Mädchen im Verlaufe ihres Lebens einem erhöhten Risiko ausgesetzt sind, Opfer von Gewalt zu werden, trägt unter Umständen zu einem Aufbau des Angstgefühls für Gefahren- und Gewaltsituationen bei, der sich über Jahre entwickelt und somit lange vor der eigentlichen prekären Situation entsteht. Für die weiterführende Forschung wäre eine Studie spannend, die belegen könnte,

wie hoch das individuell empfundene Angstgefühl vor Gewalt bei Mädchen und Frauen ist. Nur das Angstgefühl zu erfragen, scheint aber zu wenig zu sein. In einem weiteren Schritt sollte ermittelt werden, welche Faktoren zum Aufbau der Angstgefühle führen – Hypothesen dafür sind das gehemmte Kompetenzerleben durch die Sozialisation von Mädchen, falsches Wissen über Kampfsituationen, in denen geglaubt wird, dass nur der oder die Stärkste den Kampf gewinnt oder dass mit Freundlichkeit die Situation gewaltfrei bleibt. Nur durch die Ermittlung der Gründe kann der allenfalls vorhandenen Angstkultur entgegengewirkt werden und die Förderung von Selbstwirksamkeit und Handlungskompetenzen in Gefahren- und Gewaltsituationen umgesetzt werden. Zentral wäre der Vergleich mit einer männlichen Kontrollgruppe, um die Hypothese – Mädchen und Frauen weisen im Vorfeld ein höheres Angstgefühl für Gewaltsituationen auf als Jungen und Männer - zu validieren oder zu falsifizieren.

Die vorgestellten Strategien, die psychische und körperliche Komponenten in der Gewaltprävention miteinander verbinden, stellen nur eine Auswahl an unterschiedlichen Interventionsmöglichkeiten und Angeboten dar, um die Selbstwirksamkeit im Bereich der Selbstverteidigung zu fördern. Das verdeutlicht die Komplexität der Thematik und wirft die Frage auf, wie Fachkräfte der Sozialen Arbeit spezifisch geschult werden müssen, um den Anforderungen der Umsetzung in diesem spezifischen Bereich gerecht zu werden. Dabei sollte in einem ersten Schritt definiert werden, welche zusätzlichen Kompetenzen Professionelle aneignen müssen, wie sie zu diesem Fachwissen kommen und in welchem Bereich der Sozialen Arbeit Ansprechpersonen gefunden werden können – sei es in der Schulsozialarbeit, in Beratungsstellen oder in Interessengemeinschaften, die sich ausschliesslich auf die Gewaltprävention fokussieren. Die Involviertheit der Sozialen Arbeit in der Gewaltprävention liegt in zahlreichen berufsethischen Begründungen verankert. Die weiterführende Diskussion sollte unweigerlich dazu führen, kritisch zu prüfen, wie gut Angebote für die Förderung der Selbstwirksamkeit im Zusammenhang mit Gewalt für Mädchen zugänglich sind. Dabei scheint auch die Frage der Zuständigkeit geklärt werden zu müssen. Sollen beispielsweise Schulen in der Gewaltprävention dieselbe Zuständigkeitsrolle tragen wie die Soziale Arbeit oder sollte die Zuständigkeit mehrheitlich in der Familie verankert liegen? Und welche Finanzierungsmöglichkeiten muss der Staat generieren, um den Zugang zu spezifischen Angeboten für alle Mädchen gewährleisten zu können? Es wird deutlich, dass die vorliegende Bachelorthesis auch eine sozialpolitische Komponente hat, die einer spezifischen Fokussierung bedarf.

9. Schlussfolgerung

Die Theorie der männlichen Herrschaft nach Pierre Bourdieu und die für die Reproduktion der Gesellschaftsstruktur notwendige Sozialisation stellt einen Erklärungsansatz dar, warum viele Mädchen eine niedrige Selbstwirksamkeit in Gefahren- und Gewaltsituationen besitzen. Durch die Einverleibung und Prägung des gesellschaftlich definierten vergeschlechtlichten Habitus können Mädchen als Folge ihren Körper entfremdet und ihre Aktivitäten passiv wahrnehmen. Selbstwirksames Handeln in Gefahren- und Gewaltsituationen fordert aber aktives Handeln und die Überzeugung, in jeder Situation Handlungsmöglichkeiten zu haben. Die sozial-kognitive Lerntheorie nach Bandura besagt; was gelernt wurde, kann wieder neu gelernt werden. Durch Angebote der Sozialen Arbeit in der Gewaltprävention sollen Mädchen die Möglichkeit erhalten, erlernte Denk- und Handlungsstrukturen der Gesellschaft wahrzunehmen und zu ihren eigenen Bedingungen zu verändern. Dabei sollen gezielte Strategien genutzt werden, welche das zieldienliche Handeln in Gefahren- und Gewaltsituationen fördern, indem der Aufbau von individuellen Handlungsmöglichkeiten ermöglicht wird. So soll sichergestellt werden, dass Mädchen im Laufe ihres Lebens kein Opfer von Gewalt werden und selbstständig sowie zieldienlich auf prekäre Situationen reagieren können.

10. Danksagung und persönliche Motivation

Ich danke Lucy Bayer für die Begleitung und die guten Rückmeldungen. Ausserdem danke ich Andrej Skoko, Laura Messerli und Leandra Meisser für das sorgfältige Durchlesen meiner Arbeit und die hilfreichen Anregungen. Meine persönliche Motivation für diese Arbeit ist mein angestrebtes Masterstudium in Soziologie ab Februar 2021. Seit Februar 2020 absolviere ich ausserdem innerhalb der Organisation PALLAS – Interessengemeinschaft Selbstverteidigung für Frauen - die Ausbildung als Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungstrainerin für Mädchen und Frauen. Die Motivation für diese Ausbildung und die intensive Auseinandersetzung bekam ich durch angeregte Diskussionen mit anderen Frauen, in denen oft der Satz fiel: «Ich kann nichts ausrichten, wenn mich ein Mann angreift, er ist viel stärker als ich.» Diese Aussage, welche von verschiedenen Frauen mit unterschiedlichen Lebenslagen in meinem Umfeld formuliert wurde, zeigte mir deutlich, dass eine intensive Auseinandersetzung mit weiblicher Selbstbehauptung und -verteidigung unabdingbar ist.

11. Literaturverzeichnis

11.1. Bücher

Akert, Robin M., Aronson, Elliot, Wilson, Timothy D. (2008). Sozialpsychologie. 6. aktualisierte Auflage. München: Pearson Deutschland GmbH.

Amerein, Bärbel/ Behr, Michael/ Monigl, Eszter/ Stahl-Wagner, Christina (2011). Selbstkompetenzen bei Jugendlichen fördern. Das SMS-Trainingshandbuch zur Verbesserung der beruflichen Integration von Haupt- und Realschülern. Göttingen: Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG.

AvenirSocial (2010). Berufskodex Soziale Arbeit Schweiz. Ein Argumentarium für die Praxis der Professionellen. Bern: AvenirSocial – Professionelle Soziale Arbeit Schweiz.

Bandura, Albert (1976). Lernen am Modell. Ansätze zu einer sozial-kognitiven Lerntheorie. 1. Auflage. Stuttgart: Ernst Klett Verlag.

Bauer, Ullrich/Hurrelmann, Klaus (2020). Einführung in die Sozialisationstheorie. Das Modell der produktiven Realitätsverarbeitung. 13. Auflage. Weinheim und Basel: Beltz Verlag.

Berckhan, Barbara (2016). Sanfte Selbstbehauptung. Die 5 besten Strategien, dich souverän durchzusetzen. 11. Auflage. München: Wilhelm Goldmann Verlag.

Bongartz, Ralf (2013). Nutze deine Angst. Wie wir in Gewaltsituationen richtig reagieren. 2. Auflage. Frankfurt am Main: S. Fischer Verlag GmbH.

Bourdieu, Pierre (2020). Die männliche Herrschaft. 5. Auflage. Frankfurt am Main: Suhrkamp Taschenbuch Wissenschaft Verlag.

De Beauvoir, Simone (2009). Das andere Geschlecht. Sitte und Sexus der Frau. 10. Auflage. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch Verlag.

Edelmann, Walter/Wittmann Simone (2012). Lernpsychologie. 7. überarbeitete Auflage. Weinheim/Basel: Beltz Verlag.

Ehlert, Gudrun (2012). Gender in der Sozialen Arbeit. Konzepte, Perspektiven, Basiswissen. Schwalbach: Wochenschau Verlag.

Eidgenössisches Büro für die Gleichstellung von Frau und Mann EBG (2012). Ursachen und Risikofaktoren von Gewalt in Paarbeziehungen. September Informationsblatt 1. Schweiz.

Fliegel S. (1996) Selbstverbalisation und Angstbewältigung. In: Linden M., Hautzinger M. (eds) Verhaltenstherapie. Berlin, Heidelberg: Springer Verlag.

Flury, Regula (2010). Grundsätze der Beratung gewaltbetroffener Frauen. In: Fachstelle für Gleichstellung Stadt Zürich, Frauenklinik Maternité, Stadtspital Triemli Zürich, Verein Inselhof Triemli Zürich (Hrsg.). Häusliche Gewalt erkennen und richtig reagieren. Handbuch für Medizin, Pflege und Beratung. 2. Überarbeitete und erweiterte Auflage. Bern: Hans Huber. S. 123.130.

Füllgrabe, Uwe (2019). Psychologie der Eigensicherung. Überleben ist kein Zufall. 8. Auflage. Stuttgart: Richard Boorberg Verlag.

- Gehring-Decker, Melanie/ Knors, Katharina/ Steingen, Anja (2016). Mädchengewalt: Verstehen und Handeln. Das Kölner Anti-Gewalt-Programm für Mädchen. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht GmbH & Co. KG.
- Gerrig, Richard J./ Zimbardo, Philip G. (2008). Psychologie. 18. aktualisierte Auflage. München: Pearson Education Deutschland GmbH.
- Gloor, Daniela/ Meier, Hanne (2010). Zahlen und Fakten zum Thema häusliche Gewalt In: Fachstelle für Gleichstellung Stadt Zürich, Frauenklinik Maternité, Stadtspital Triemli Zürich, Verein Inselhof Triemli Zürich (Hrsg.). Häusliche Gewalt erkennen und richtig reagieren. Handbuch für Medizin, Pflege und Beratung. 2. überarbeitete und erweiterte Auflage. Bern: Hans Huber. S. 39-51.
- Grendel, Tanja (Hrsg.) (2019). Sozialisation und Soziale Arbeit. Studienbuch zu Theorie, Empirie und Praxis. Wiesbaden: Springer Fachmedien.
- Heiner, Maja (2010). Soziale Arbeit als Beruf. Fälle – Felder – Fähigkeiten. 2. Auflage. München und Basel: Ernst Reinhard-Verlag.
- Hochuli Freund, Ursula/ Stotz, Walter (2015). Kooperative Prozessgestaltung in der Sozialen Arbeit. Ein methodenintegratives Lehrbuch. 3., überarbeitete Auflage. Stuttgart: W. Kohlhammer Hornberg
- Jäger, Ulle/König, Tomke/Maihofer, Andrea (2015). Pierre Bourdieu: Die Theorie männlicher Herrschaft als Schussstein seiner Gesellschaftstheorie. In: Zeitgenössische Gesellschaftstheorien und Genderforschung. Wiesbaden: Springer Fachmedien. S. 15-36.
- Korbik, Julia (2014). Stand Up. Feminismus für Anfänger und Fortgeschrittene. Berlin: Rogner & Bernhard.
- Lamnek, Siegfried/ Luedtke, Jens/ Ottermann, Ralf/ Vogl, Susanne (2012). Tatort Familie. Häusliche Gewalt im gesellschaftlichen Kontext. 3., erweiterte und überarbeitete Auflage. Wiesbaden: Springer VS.
- Langer, E.I. (1982). Automated lives. Psychology Today, Vol. 16, No. 4, pp. 60-71.
- Meichenbaum, Donald (2003). Intervention bei Stress. Anwendung und Wirkung des Stressimpfungstrainings. 2. revidierte und ergänzte Auflage. Bern, Göttingen, Toronto, Seattle: Verlag Hans Huber.
- Miller, Rory (2011). Facing Violence: Preparing for the Unexpected. Wolfeboro: YMAA Publication Center.
- Mischel, Walter (2018). Der Marshmallow Effekt. Wie Willensstärke unsere Persönlichkeit prägt. 4. Auflage. München: Pantheon Verlag.
- Myschker, Norbert (1999). Verhaltensstörungen bei Kindern und Jugendlichen. Erscheinungsformen – Ursachen – Hilfreiche Massnahmen. 3., überarbeitete Auflage. Stuttgart, Berlin, Köln: W. Kohlhammer GmbH.
- Novaco, Raymond W. (2008). Stressimpfung. In: Linden, Michael/Hautzinger, Martin (Hg.). Verhaltenstherapiemanual. 6. Auflage. Heidelberg: Springer Medizin Verlag. S. 401-405.
- Rammsayer, Thomas/Weber, Hannelore (2010). Differentielle Psychologie – Persönlichkeitstheorien. Göttingen: Hogrefe Verlag GmbH.

Rauschenbach, Thomas/Zürcher, Ivo (2012). Theorie der Sozialen Arbeit. S. 151-173 in: Thole, Werner (Hg.). Grundriss Soziale Arbeit. Ein einführendes Handbuch. 4. Auflage. VS Wiesbaden: Verlag für Sozialwissenschaften.

Schwarzer, Alice (2018). Simone de Beauvoir. Weggefährtinnen im Gespräch. 5. Auflage. Köln: Verlag Kiepenheuer & Witsch.

Shure Gerald H./ Meeker, Robert J./ Hansford, E.A. (1965). The effectiveness of pacifistic strategies in bargaining games. Journal of Conflict Resolution. Vol. 9, pp. 106 -117.

Watzlawick, Paul (2019). Anleitung zum Unglücklichsein. 31. Auflage. München: Piper Verlag GmbH.

11.2. Elektronische Publikationen

Bundesamt für Statistik (2019). Geschädigte Personen nach Strafgesetzbuch (StGB) URL: <https://www.bfs.admin.ch/bfs/de/home/statistiken/kriminalitaet-strafrecht/polizei/geschae-digte.html> [Zugriffsdatum: 17. November 2020].

Dubacher, Claudia/ Reusser, Lena (2011). Häusliche Gewalt und Migrantinnen. URL: <https://www.migesplus.ch/publikationen/haeusliche-gewalt-und-migrantinnen> [Zugriffsdatum: 23. November 2020].

TERRE DES FEMMES – Häusliche und sexualisierte Gewalt. URL: <https://www.frauenrechte.de/unsere-arbeit/themen/haeusliche-und-sexualisierte-gewalt/begriffsdefinition/4010-was-ist-haeusliche-gewalt> [Zugriffsdatum: 23. November 2020].

11.3. Abbildungsverzeichnis

Titelbild. URL: <https://unsplash.com/photos/TzVN0xQhWaQ> [Zugriffsdatum: 23. November 2020].