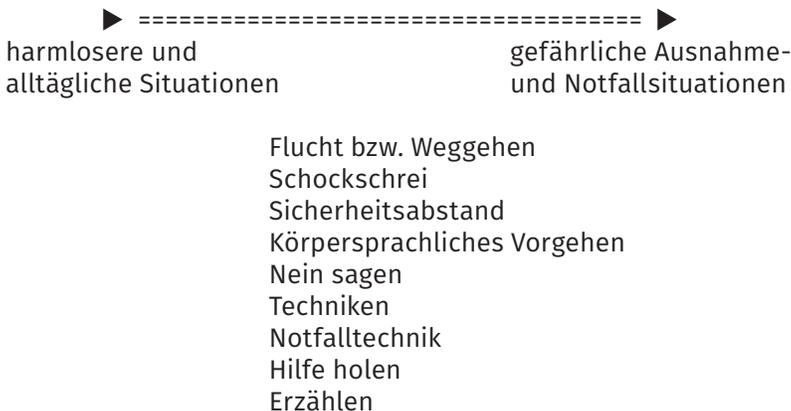


3. Inhaltliche Bausteine: Strategien und Verhaltensweisen

3.1 Eine Bandbreite an Möglichkeiten

Im Folgenden stelle ich eine Bandbreite an Reaktionsmöglichkeiten oder Strategien vor, die in in harmlosen bis gefährlichen Situationen eingesetzt werden können. Die Situationen, die bei der Vorstellung der Strategien gedanklich mitlaufen, sind Übergriffe unterschiedlicher Art. Es können Testsituationen durch den Angreifer sein, Übergriffe im Rahmen des sexuellen Missbrauchs oder körperliche Angriffe.

Es gibt kein Patentrezept und auch keine Strategie, die immer funktioniert und einen Angreifer körperlich schachtmatt setzt, ohne ihm wirklich weh zu tun. Und es gibt ebenso wenig das Zauberwort, das einen Grabscher von der Unrechtmäßigkeit seines Tuns überzeugt, ihn dies einsehen lässt und zu einer Entschuldigung bringt.



In jeder Situation, in der ich mich befinde, habe ich all diese Strategien zur Auswahl. Je harmloser das Problem oder der Konflikt, desto weniger verletzungsträchtig und weniger an physischen Techniken orientiert sollte meine Lösungsstrategie sein. Je gefährlicher die Situation, desto entschiedener kann meine Reaktion ausfallen.

Wichtig ist mein flexibler Umgang mit den Strategien. Flexibel heißt, dass ich meine Strategien wechsele, wenn ich merke, dass sie nicht funktionieren und dass sie mir nicht nutzen. Wenn ich also mit Reden nicht weiterkomme, kann ich es mit Anschreien oder mit einem Tritt ans Schienbein versuchen. Ich

sollte nicht beim Diskutieren hängenbleiben. Dies kann ich nicht oft genug betonen: Wenn eine Strategie nicht zum Erfolg führt, sollte sie gewechselt werden.

3.2 Flucht

Wenn ich mich in einer gefährlichen Situation befinde oder merke, dass eine Situation eskaliert und für mich nicht mehr zu kontrollieren ist, gehe oder renne ich weg. Flucht ist die erste Möglichkeit der Wahl und sollte immer ergriffen werden, wenn und solange dies möglich ist. Sie ist die Möglichkeit, bei der ich am wenigsten verletzt werden kann und bei der ich am wenigsten Schaden nehme.

Solche gefährlichen Situationen geschehen meist nicht plötzlich, sondern bauen sich auf. Meine Wahrnehmung signalisiert mir dies. Wenn ich diese ernstnehme und sehe, dass sich alles in eine gefährliche Richtung entwickelt, versuche ich, dem Ganzen aus dem Weg zu gehen. Ich ergreife die Flucht.

Wohin fliehe ich?

Man flieht immer dahin, wo Menschen sind. Belebte Orte wie Kneipen oder Restaurants sind ein gutes Ziel. Vor allem bei jüngeren Mädchen kommt gerne der Gedanke auf, sich irgendwo, gerne in einem großen Garten, zu verstecken, um nicht mehr gesehen und gefunden zu werden. Davon ist natürlich abzuraten. Wen ich wegrenne, dann dorthin, wo ich möglichst viele andere Leute finde, die mir helfen können.

Bin ich dann feige?

Nein, definitiv nicht. Dennoch wird es Leute geben, die dies feige nennen. Genauso wie es Leute gibt, die sich Schwächere auswählen, diese verprügeln und dies dann mutig heißen. Oft sind es dieselben Leute.

Aus Sicht der Selbstverteidigung ist der Begriff „feige“ unnützlich und nicht zulässig. Die Flucht kann mich schnell und unverletzt aus einer Situation entfernen. Damit ist sie eine effektive Strategie.

Ich kann dies natürlich auch so sehen: Auch im Konflikt habe ich immer die Wahl, setze ich mich weiter dem Konflikt aus und trage eventuell sogar die Auseinandersetzung mit oder entscheide ich, dass ich mich dem nicht länger aussetze und gehe. Das Gehen kann ich noch gestalten. Ich sichere meinen Abgang von der Bühne des Geschehens, und das mache ich bewusst.

Ich sichere meinen Abgang von der Bühne

Diese Entscheidung steht auch in weniger gewaltträchtigen Situationen an. Wenn ich mich behaupten und Nein sagen will, und die Gegenseite hört nicht, kann ich ebenfalls die Situation verlassen. Die Entscheidung fällt im Kopf. Ich muss mir klarmachen, dass ich gehen kann, wenn meine Bemühungen nicht fruchten. Die Empfehlung ist, körperliche Auseinandersetzungen zu vermeiden. Aus diesem Grund kann und sollte ich gehen, vor allem dann, wenn die Situation zu eskalieren droht.

In harmloseren Situationen gehe ich von der Bühne ab und ich tue dies als „Coole“. Folgender Schritt ist wichtig: Ich sage „Ich gehe jetzt.“ Oder: „Das müssen wir so stehen lassen.“ Damit installiere ich eine Patt-Situation. Ich bestimme den Zeitpunkt und ich bestimme, dass ich nicht mehr weiter diskutiere. Ich laufe nicht einfach weg, sondern bestimme den Zeitpunkt und gestalte den Abgang von der Bühne des Konfliktes. Und ich benenne das Ganze: „Ich gehe jetzt. Ich lasse das so stehen. Ich diskutiere nicht weiter.“

Dieses Vorgehen ist anwendbar, wenn man Dominanz in einer Situation zeigen will, in der man eigentlich nicht mehr viele Alternativen hat. Dieses Vorgehen findet später auch seine Anwendung. Am Ende eines jeweiligen Rollenspiels kann so aktiv ein Endpunkt gesetzt und ein überlegtes Ende gestaltet werden.

Wenn Flucht nicht möglich ist

So effektiv Flucht als Vorgehen ist, so wenig ist es für manche Frauen und Mädchen machbar. Mädchen mit Körperbehinderungen wie Rollstuhlfahrerinnen, Mädchen mit einer spastischen Behinderungen oder gehbehinderte Mädchen sind manchmal dazu nicht in der Lage. Dem muss Rechnung getragen werden.

Flexibilität: Wie vielfältig und wechselbar sind meine Abwehrstrategien

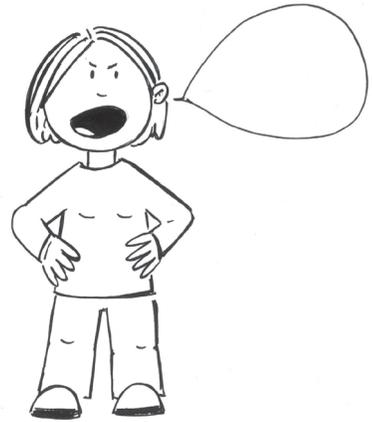
Andere Strategien müssen dann früher in Betracht gezogen werden bzw. die Dynamik des Ganzen früher unterbrochen werden. Beispielsweise kann das Opferschema des Angreifers sehr früh durchbrochen werden oder der Schockschrei kann früher eingesetzt werden. Generell gilt hier: Je klarer, transparenter und frühzeitiger die Message „Ich will nicht!“ über andere Strategien transportiert wird, desto besser und desto größer sind die Chancen, heil aus der problematischen Situation herauszukommen.

3.3 Laut werden und Schockschrei

3.3.1 Einsatz der Stimme

Der richtige Einsatz der Stimme ist in der Selbstverteidigung elementar, und dies aus folgendem Grund: Wenn ich mich in einer gefährlichen Situation befinde, ist meine allererste Reaktion: weglaufen! Wenn dies nicht möglich ist, setze ich meine Stimme ein. Ich schreie den Angreifer laut an. Diese Strategie heißt „Schockschrei“.

Der Schockschrei bewirkt Folgendes: Der Angreifer wird überrascht, im besten Fall geschockt. Zum einen soll die Lautstärke des Schreis ihn möglichst schockieren. Zum anderen zeigt der Schrei, dass die Angegriffene selbstbewusst und sicher mit der Situation umgehen kann. Der Schrei macht eine Aussage über die Angegriffene: „Ich habe keine Angst und kann dies bewältigen.“ Der Hintergedanke dabei ist, sich nicht in das Opferschema des Angreifers einzupassen. Ihm soll verdeutlicht werden, dass der Aufwand, den Angriff fortzusetzen, deutlich größer als geplant ist. Diese Kosten-Nutzen-Rechnung des Angreifers führt hoffentlich zum Abbruch der Tat.



Eine weitere Wirkung des Schockschreis ist: Der Schrei kann von anderen Personen gehört werden. Die Umgebung nimmt wahr, dass etwas passiert und reagiert darauf. In diesem Fall können andere Personen einschreiten, um der bedrohten Frau zu helfen, oder sie signalisieren durch ihr Verhalten, dass sie eingreifen werden oder die Polizei rufen. Der Angreifer muss befürchten, erkannt oder festgehalten zu werden und wird den Übergriff abbrechen.

Dieser Zusammenhang stellt einen Kernsatz der Selbstverteidigung dar. Wenn ein Mädchen oder eine Frau bedroht wird, müssen sie sich auf jeden Fall durch laute Schreie bemerkbar machen. Nur dann können andere wahrnehmen, dass sie in Gefahr sind und ihnen auch zu Hilfe kommen.

3.3.2 Ausführung des Schockschreis: Wie und was

Die Regel für den Schockschrei lautet:

- kurz,
- laut,
- tief.

Ein Schockschrei muss kurz sein, da der Schockeffekt genutzt werden soll. Lautes „Rumschreien“ hat wenig bis keinen Effekt. Der Schrei muss natürlich laut sein und von der Stimmlage her eher tief bleiben, da hohes Kieksen oder Quietschen Angst zeigt und nicht ernstgenommen wird.

Haltung

Zur Körpersprache ist Folgendes zu sagen: Wenn ich den Schockschrei ausführe, also jemanden laut anschreie, habe ich eine aufrechte Haltung und stehe fest auf beiden Beinen. Ich positioniere meine Hände schützend vor meinem Körper, ungefähr in Bauchhöhe und ich schaue mein Gegenüber an. Die körpersprachliche Aussage, die damit zum Ausdruck gebracht wird, lautet: „Ich bin stark, ich fühle mich sicher und ich stehe den Konflikt durch!“ Sie unterstreicht die verbale Aussage: „Geh weg!“ oder „Hau ab!“.

Aussage

In der verbalen Aussage bieten sich kurze Befehle und klare Ansagen an. „Hau ab!“, „Lass mich in Ruhe!“, „Ich will das nicht!“, „Nein!“ oder auch „Hilfe!“ eignen sich gut. Bei jüngeren Kindern kann auch die Ansage „Ich kenne Sie nicht!“ eingesetzt werden. Damit ist der Umgebung sofort klar, was eben stattfindet und dass interveniert werden muss.

„Lass mich in Ruhe oder du wirst mich kennenlernen!“ ist zu lang und daher nicht geeignet. Lange Sätze sind generell zu vermeiden. Es sollten also kurze Sätze gewählt werden, die möglichst breit und in vielen Situationen passen. „Hau ab!“ oder „Lass mich in Ruhe!“ passen auf viele Situationen, während „Nimm deine Finger da weg!“ sich nur für den Grabscher eignet. Drohungen und Beleidigungen sind tabu. „Lass mich oder ich hau dir eine runter!“ oder „Hau ab oder ich ruf die Polizei!“ laden zu Erwidern wie „Versuch es doch!“ oder „Traust dich ja eh nicht!“ ein und verraten im schlechtesten Fall das geplante Vorgehen. Beleidigungen können eskalativ wirken und sind daher eher kontraproduktiv.

Blickkontakt

Beim Schockschrei schaue ich die Person, die ich meine, auch an. Dies ist keine Banalität. Nur die Person, die ich anschau, fühlt sich angesprochen und betroffen. Der Blickkontakt stellt Eindeutigkeit her. Diese Eindeutigkeit soll durch alle eingesetzten Strategien vermittelt werden.

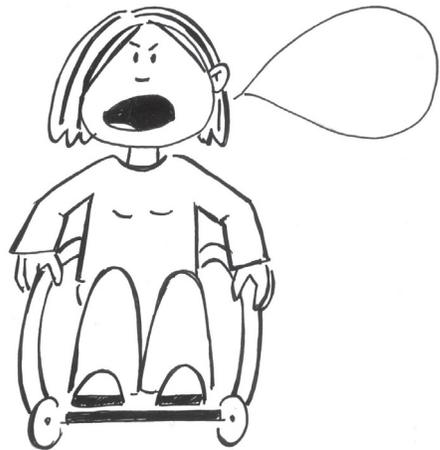
Wenn die Eindeutigkeit vermisst wird, indem ich beispielsweise keinen Blickkontakt aufnehme, entstehen Ambivalenzen. Ein potenzieller Angreifer wird diese für sich nutzen wollen, beispielsweise indem er sich eben nicht angesprochen fühlen will oder sich aus der Verantwortung mogelt: „Eigentlich bin ich ja gar nicht gemeint.“ Der Blickkontakt ist eine verstärkende Strategie. Die Aussage oder Ansage wird dadurch in ihrer Zielrichtung eindeutig. Das heißt, aus Sicht des Täters sind die Ambivalenzen ausgeschlossen, die er ansonsten auszunutzen versucht.

Die Regel hierbei lautet: Ich muss die Person, die ich meine, anschauen. Und im Umkehrschluss: Die Person, die ich anschau, fühlt sich betroffen.

3.3.3 Praxistipps: Vermittlung der Strategien – was muss ich beachten?

Einigen Mädchen und Frauen kann es schwerfallen, laut zu werden und den Schockschrei einzusetzen. Dies kann daran liegen, dass sie es nicht gewohnt sind, laut zu werden oder dass es ihnen unangenehm ist, Aufmerksamkeit zu erregen.

Es ist wichtig, den Schockschrei ausüben zu können, sozusagen ihn als Technik zu beherrschen, für den Fall der Fälle. Das heißt aber nicht, dass er dauernd eingesetzt wird und ich jeden nur noch anschreie. Der Schockschrei ist auch eine Konfrontationstechnik, als solche nicht deeskalativ und daher mit Bedacht und Überlegung zu gebrauchen.



In Kursen zeigt sich immer wieder, wie wichtig der Blickkontakt ist. Passiert es mir als Kursleiterin, dass ich den Namen einer Teilnehmerin nenne, aber ein anderes Mädchen anschau, sind beide sehr irritiert. Beide fühlen sich nicht richtig angesprochen.

Arbeite ich mit Mädchen oder Frauen mit Behinderungen, sollte dies immer mitbedacht werden. Die Blickrichtung sollte teilweise extra eingeübt werden. Es kommt öfter vor, dass sie die Person, die sie eigentlich meinen, beim

ersten Üben oft nicht richtig oder überhaupt nicht anschauen. Dies sollte thematisiert und dann mehrfach geübt werden.

Demonstration

Die Dynamik kann an folgendem Beispiel gezeigt werden: Die Teilnehmerinnen stehen im Kreis. Ich schaue die Teilnehmerin namens Cornelia an und rufe „Bettina, hau ab!“ Dann frage ich in die Runde: „Wen habe ich eben gemeint, wer soll abhauen?“ „Wer fühlt sich denn angesprochen?“ Meist herrscht keine Einigkeit darüber, welche Teilnehmerin gemeint war. Und damit fehlt die Eindeutigkeit, die für die Wirksamkeit einer solchen Aussage notwendig ist.

3.3.4 Übungen zur Ausführung des Schockschreis

■ **Übung: Telefonieren im Kreis**

Die Gruppe stellt sich im Kreis auf. Der Schockschrei wird auf den Vokal „Hey“ geübt. Die Gruppe schreit gemeinsam auf ein Zeichen der Trainerin „Hey“ in die Mitte des Kreises.

Dann wird der Schockschrei einzeln und nacheinander geübt. Die Trainerin beginnt und schreit mit dem Schockschrei ihre Nachbarin an. Diese gibt den Schrei ihrerseits an ihre Nachbarin weiter, worauf diese ihrerseits wieder ihre Nachbarin anschreit. So läuft der Schrei weiter, bis er wieder bei der Trainerin ankommt.

■ **Schutzabwehrhaltung**

Die Aussage des Schockschreis wird körpersprachlich veranschaulicht. Jede weitere Runde Schockschrei fügt ein weiteres körpersprachliches Element hinzu:

Haltung: Fester Stand auf beiden Beinen, aufrechte Haltung, Schultern werden nach unten gezogen, Kopf ist gerade.

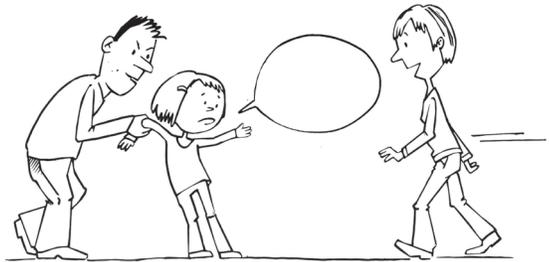
Gestik: Die Hände werden in Bauch oder Brusthöhe vor den Körper gehalten, die Handflächen zeigen nach vorn oder nach unten, nie nach oben.

Mimik: Der Gesichtsausdruck ist neutral oder ablehnend, im Zweifelsfall eher zornig oder grimmig, kein Lächeln, der Blick ist nicht freundlich und nicht einladend. Er ist auf diejenige im Kreis gerichtet, der der Schockschrei gilt.

Aussage: Kurze Befehle und klare Ansagen eignen sich. Es werden keine langen Sätze, keine Drohungen und keine Fragen, vor allem aber keine Beschimpfungen oder Beleidigungen geäußert.

Erfahrung aus der Praxis

Die Durchführung dieser Übung ist nicht unproblematisch. Jüngere Mädchen reagieren manchmal mit unkontrollierbaren Kicheranfällen oder beständigem Lachen. Andere Teilnehmerinnen fühlen sich dann ausgelacht und hören auf. Ältere Mädchen verweigern sich manchmal dieser im Alltag ungewohnten Anforderung und Herausforderung, weil es ihnen peinlich ist. Manche bringen es nicht über sich, so aus sich herauszugehen und laut zu schreien. Dafür gibt es keine Patentrezepte. Es gibt hier zwei Möglichkeiten:



- 1. Nachfragen und die Hemmnisse besprechen.
- 2. Frühzeitig in die Rollenspiele einzusteigen, da dann die Notwendigkeit des Schreis selbsterklärend ist.

Diskussion

Zu dieser Übung gehört eine Diskussion, die die Funktion von Schockschrei und Schutzabwehrhaltung erläutert. Sie umfasst folgende Punkte:

Ein Schockschrei

- ▶ ruft Hilfe herbei. Andere Leute hören den Schrei und unternehmen etwas und helfen.
- ▶ lässt den Angreifer glauben, dass der Schrei andere Menschen alarmiert und er bricht eventuell ab.
- ▶ bewirkt einen Schreckmoment, vergleichbar dem Schreckmoment im Kampfsport. Der Angreifer erschrickt und lockert seinen Griff, das Mädchen kann wegrennen.
- ▶ macht dem Mädchen selbst Mut und schüchtert den anderen ein.
- ▶ verstärkt die Kraft einer Schlagtechnik.

Außerdem kann in der Diskussion geklärt werden, warum es manchen Teilnehmerinnen so schwerfällt, laut zu werden und zu schreien.

■ Übung: Schockschrei als Schreckschrei

Zwei Teilnehmerinnen üben miteinander. Eine stellt sich stabil hin, das heißt, ihr Gewicht ist gleichmäßig auf beiden Füßen verteilt und ihre Füße stehen im Abstand einer Schulterbreite auf dem Boden. Auf diese Weise sicher und stabil stehend, schließt sie die Augen (optional). Die andere berührt sie, beispielsweise an der Schulter. Auf diesen Impuls hin öffnet die Partnerin die Augen, lokalisiert die andere, fixiert sie mit den Augen und führt ihren Schockschrei aus. Danach wird gewechselt.

■ Übung: Schockschrei als Stopp-Schrei

Die Teilnehmerinnen stellen sich in zwei Linien auf, die sich gegenüber stehen und in der jedes Mädchen eine ihr zugeordnete Partnerin in der anderen Linie hat. Auf ein Zeichen der Trainerin bewegen sich die Mädchen der einen Linie auf ihre Partnerin in der anderen Linie zu. Wenn der Sicherheitsabstand erreicht ist, machen die Mädchen der stehenden Linie ihren Stopp-Schrei mit entsprechender Schutzabwehrhaltung. Die Partnerinnen bleiben stehen. Diese Übung wird im Wechsel ausgeführt.

■ Übung: Stopp-Schrei nach Verfolgung

Diese Übung wird paarweise absolviert. Eine Partnerin geht der anderen hinterher, sie verfolgt sie und verringert langsam den Abstand. Die vorausgehende Partnerin spürt und schaut, wann ihr die Verfolgerin zu nahe kommt. Sie dreht sich um, steht stabil, nimmt die Schutzhaltung ein und führt den Schockschrei aus. Wenn der Abstand zu gering ausfällt, kann sie ihn durch entsprechende Schritte nach hinten oder zur Seite korrigieren.

■ Übung: Schubsen und Nein-Schrei

Aufstellung paarweise. Eine Partnerin spielt die Angreiferin und ärgert die andere durch leichtes Schubsen oder Anrempeln (leichtes Schubsen, keine Schläge und kein Umwerfen!). Diese reagiert, indem sie einen Schritt zurück oder zur Seite geht, also etwas ausweicht, um wieder einen ausreichenden Abstand herzustellen. Dann führt sie den Schockschrei in Schutzabwehrhaltung aus.

■ Übung: Schubsen und dreimal Nein-Schrei (Steigerung im Abwehrverhalten)

Aufstellung paarweise. Eine Partnerin spielt die Angreiferin und ärgert die andere durch leichtes Schubsen oder Anrempeln. Die Angegriffene reagiert in der ersten Stufe zurückhaltend und verbal: „Hör auf!“, „Lass mich in Ruhe!“. Die Angreiferin schubst noch einmal, diesmal etwas stärker. Die Verteidigerin reagiert ebenfalls entschiedener, geht einen Schritt zurück oder zur Seite (Sicherheitsabstand) und reagiert verbal sehr entschieden und bestimmt: „Hau ab!“

Die Angreiferin schubst noch einmal. Jetzt konfrontiert sie die Verteidigerin, fixiert sie mit ihrem Blick, nimmt die Schutzhaltung ein und schreit die Angreiferin an: „Hau jetzt endlich ab!“

Variation: Drei-Phasen-Nein mit Technik

Wenn im Verlauf des Kurses bereits Techniken eingeübt wurden, kann die dritte Stufe mit einer Technik (Ellbogenstoß oder Fußtritt) beendet werden. Moderate Abwehr erfolgt in der ersten Stufe auf die erste Provokation, Schutzhaltung und Schockschrei bereits bei der zweiten, und die Technik beendet die dritte Provokation. Für diese Variation muss ein Schlagkissen für

das Üben der Techniken bereitgestellt sein, und die Teilnehmerinnen müssen die Schlagtechniken und den Umgang mit dem Schlagkissen geübt haben.

■ Übung: Rempeln und Schrei

In dieser Übung wird auch veranschaulicht, wie die Eskalation der Partnerin beantwortet wird. Ziel dabei ist, aus der Defensive heraus wieder handlungsfähig zu werden.

Das Schubsen der vorherigen Übung wird daher zum Rempeln, um die Partnerin aus dem Gleichgewicht zu bringen. Die Angerempelte muss im ersten Schritt ihr Gleichgewicht finden, sich stabilisieren und aus dieser stabilen Haltung heraus ihr Gegenüber laut anschreien (Abwehrhaltung und Schockschrei).

Variation: Rempeln und Technik

Diese Übung kann gesteigert werden, indem das Rempeln nicht nur mit Schockschrei und Abwehrhaltung, sondern auch mit einer Technik beantwortet wird. Die Reihenfolge ist dann wie folgt:

- Rempeln durch die Angreiferin
- Stabilisierung der Angegriffenen
- Abwehrhaltung und Schockschrei
- Technik

Auch hier müssen die Schlagtechniken und der Umgang mit dem Schlagkissen bekannt sein.

■ Übung: Übergang von der Körpersprache zum Schockschrei

Diese Übung zeigt die Bedeutung der Körpersprache und arbeitet die notwendigen körpersprachlichen Elemente heraus.

Alle Teilnehmerinnen stehen im Kreis. Sie geben ihre Nein-Aussage pantomimisch weiter. Sie schreien also nicht „Nein“, sondern zeigen dies ausschließlich mit den im Vorfeld geübten körpersprachlichen Elementen mit Händen, Körperhaltung und Mimik.

Im zweiten Schritt wird die pantomimische Darstellung wieder mit der lautsprachlichen Aussage verbunden.¹¹

Materialhinweis

Zu dieser Übung gibt es unterstützende Materialien von Zartbitter Köln.¹² In bunten Zeichnungen sind viele verschiedene Mädchen dargestellt, die alle

¹¹ Hier sind deutliche Bezüge zur Körpersprache da. Wenn ich Nein sagen, muss dies körpersprachlich ebenfalls gezeigt werden, da ich sonst nicht glaubwürdig bin. Daher siehe auch Kapitel Körpersprache.

¹² „Nein ist Nein: Jedes Mädchen hat ihre eigene Art NEIN zu sagen“ von Zartbitter Köln. Zu finden bei: https://www.zartbitter.de/gegen_sexuellen_missbrauch/Praeventionstheater/600_maedchen_jungen_praeventionsmaterialien.php

deutlich „Nein“ signalisieren. Diese Bilder eignen sich für Mädchen, die nur eingeschränkte körpersprachliche Vorstellungen und Strategien zur Verfügung haben. Mit den Bildern kann die Unterschiedlichkeit der Körpersignale gezeigt werden.

So können die Bilder in den Kursrahmen eingebettet werden: Ich schaue mit den Teilnehmerinnen die Bildfolgen an und jede darf sich für ein Mädchen bzw. deren Darstellungsform des Neins entscheiden. Danach stellen wir uns wieder in einem Kreis auf und jede darf das von ihr ausgewählte Nein den anderen zeigen. Die gezeigte Variante wird von der ganzen Gruppe gemeinsam wiederholt. Wenn jede Teilnehmerin ihre Variante vorgeführt hat, hat jede der Teilnehmerinnen mehrere und unterschiedliche Nein-Varianten ausprobiert. Danach folgen verschiedene Nein-Runden, um die Darstellungsformen zu vertiefen und zu verankern:

- **Lieblingsvariante:** Jede Teilnehmerin zeigt noch einmal die von ihr gewählte Variante (ohne Wiederholung durch die Gruppe).
- **Neue Variante:** Jede Teilnehmerin zeigt die Variante einer anderen Teilnehmerin. Diese Runde kann mehrfach wiederholt werden, so dass sich eine Bandbreite an Varianten erschließt.
- **Veränderung der Lieblingsvariante:** Die Teilnehmerinnen bestimmen, mit welcher Variante sie sich am wohlsten fühlen, welche am besten zu ihnen passt. Diese Variante wird noch einmal bis mehrmals geübt.

3.3.5 Methodischer Zusammenhang

Der Schockschrei bzw. Nein-Schrei und die Übungsform in Runden gehören zu den Elementen, die in jeder Kurseinheit als Ritual am Anfang der Kursstunde durchgeführt wird. Dadurch kann der Schrei häufig wiederholt werden. Zwei Gründe sind dafür maßgebend: Zum einen ist das Lautwerden und Schreien in einer gefährlichen oder übergriffigen Situation für eine selbstbehauptende Abwehr so wichtig, dass jede Teilnehmerin diese Strategie sehr gut beherrschen und sich aneignen muss.

Zum anderen gehört diese Übung zu den wiederkehrenden Ritualen und strukturierenden Elementen. Sie dient dem Wiedererkennungswert und zeigt die neu erlangte Kompetenz.