

## Kurzmanuskript Alexander Ewald: *Podcastinterview* mit Anna Koschnick & Jule Hermann (Universität Passau) am 24. Juni 2024

[1] Warum kann Kampfkunst gerade Frauen, die sexualisierte Gewalt erfahren mussten, helfen? (Was bewirkt Kampfkunst in den Frauen?) (3 Minuten)

I) Hinführung:

- **Vorsicht vor Generalisierungen** - auch bei - vereinfacht gesagt - Kampfkunst & psychosoziale/therapeutische Effekte.

-

a) Schauen wir mal zu *martial arts & psychosocial effects/developmental outcomes*: Fred **Coalter** - seines Zeichens Professor of Sports Policy an der University of Stirling, UK - mahnte 2007 ein weitgehend unklares Verständnis davon an, „**What processes produce what effects, for which participants, in what circumstances?**“, was von einer belgischen Forschergruppe um Marc Theeboom und Jikimien Vertonghen aufgegriffen wurde, die zu **psychosozialen Effekten von 'youth martial arts practice'** forschten und die unklare Befundlage über Herausarbeitung sog. '**intermediate factors**' klären wollten. Zu diesen Faktoren gehören

(a) structural qualities of the martial arts (Typen wie bspw. Aikido, Judo, Kick-/Thaiboxen)

(b) Type of guidance (Teaching approach: traditionell, Effizienz oder Educational-Sport)

(c) characteristics of the participants & (d) social background

Es könnte förderlich sein, die Faktoren/die Frage nach solchen im Hinterkopf zu behalten. Und was Psychotherapie angeht, so schrieb Gordon **Paul** – er war klinischer Psychologe und Universitätsprofessor – der **Psychotherapiewirksamkeitsforschung** bereits 1967 ins Stammbuch: „**What treatment, by whom, is most effective for this individual with that specific problem, and under which set of circumstances?**“

**So sei gefragt: Um was für eine Maßnahme handelt es sich?** Geht eine Betroffene mit verständlicher Hoffnung/Zuversicht – „ich muss das doch überwinden?“ – in ein reguläres Training; wird ein Training aus einer (Trauma-)Therapie heraus empfohlen oder ist es vlt. eine therap. Arbeit mit der Patient\_In in der Dyade oder Gruppe (ambulant/stationär)? Und wie laufen diese (wie konzipierten, angeleiteten) Maßnahmen ab?

II) Traumatische Situation, Verlaufsmodell und Traumareaktionen bzw. Traumafolgestörungen (PTBS/PTSD) bei sexualisierter Gewalt am Thema Vergewaltigung:

**Sexualisierte Gewalt** ist – wissenschaftlich, gesellschaftlich-politisch/lebenspraktisch – ein **sehr weites Feld** – mögliche Schlagworte wären Frauen- & Geschlechterforschung bzw. feministische Arbeiten, *Rape Culture, culture of violence against Women*.

Nehmen wir das Thema **Vergewaltigung** – (einmaliges Widerfahrnis oder wiederkehrende Hölle – beides ist schlimm und ernst zu nehmen) beschränken – und auch hier scheint viel auf, denn der **fremde Täter im Park** kann vorkommen, aber eine Reduktion darauf würde viele Leidensgeschichten (bspw. bei *domestic violence* mit Konstellationen zwischen Täter und *victim/survivor* bzw. der Betroffenen) verfehlen –, so wurde eine Vergewaltigung lehrbuchhaft als „**das Traumaereignis per se**“ angesehen:

**Vergewaltigung widerfährt** durch einen anderen Menschen – ist *man-made* – und reißt in unsere Betroffene – in ihren Leib, ihre Integrität, ihre Würde, ihre Selbst- und Weltverhältnisse und -verständnisse – eine tiefe **Wunde** aufgrund der negativen Intimität. Sie erlebt Stress, Schock, Ohnmacht/Hilflosigkeit, schämt sich im Nachgang. Grundsätzlich gibt es auf Traumata bzw. **traumatische Situationen mehrere Reaktionsmöglichkeiten** bzw. Verlaufsmöglichkeiten – eine davon ist die Entwicklung einer volldiagnostisch-symptomatischen sog. **Postrauumatischen Belastungsstörung (PTBS)** bzw. *Post Traumatic Stress Disorder (PTSD)* – letztere ist nach einer Vergewaltigung nicht die einzige Verlaufsmöglichkeit, aber sie kommt leider nicht gerade selten vor.

**Für unsere Betroffene gilt:** Dieses Widerfahrnis der Vergewaltigung reißt als traumatische Situation eine >Wunde<, einen Riss zwischen sie und ihre Umwelt, reißt sie seelisch-leiblich ‚aus dem Leben‘ bzw. in eine Art >schwarzes Loch<; die ‚traumatische Zange‘ hat sie fest im Griff, wobei erlebter und ggf. andauernder Stress und Hyperstress sich leibhaftig niederschlagen und es bspw. um die sog. Hypothalamus-Hypophysen-Nebennierenrindenschicht geht.

### III) Auf zur [therapeutisch(wirksam)en] martial arts/self-defense-Maßnahme:

Was könnte durch eine – bitte wohldurchdacht bzw. behutsam konzipiert-abgestimmte – Kampfkunst/*martial arts* bzw. *self-defense*-Maßnahme adressiert/verändert werden?

Positiv hervorzuheben sind im Allgemeinen körperpsychotherapeutische Ansätze oder Praktiken, die die neurobiologischen Aspekte mit angehen können. Wenn wir nun Kampfkunst in den Blick nehmen, so könnte eine Arbeit an **Gefühlen der Scham, der Angst, self-blame** und mehr möglich sein. Der Psychiater Dr. **James Gordon** schrieb bspw. 2019 in einem Buch, dass „[m]any people who've been raped or sexually abused gravitate to martial arts. I encourage them. Here, pleasure in movement and physical discipline are enhanced by the knowledge that we are able to defend ourselves against future attacks. Working out and sparring focus us and also release suppressed rage“.

Wissenschaftlich sei abschließend noch angemerkt, dass es Streitfragen im Bereich der Frauenselbstverteidigungsarbeit gibt, die in die Felder von *physical feminism* oder *Empowerment/Empowering Self-Defense* hineinführen – Forscherinnen, deren Arbeiten ich mehr als empfehlen kann, sind bspw. Martha McCaughey, Jocelyn Hollander oder Martha E. Thompson.

**[2] Wie wirkt sich Kampfkunst auf das Gefühl des Stolzes der Frauen aus? (2 Minuten)**

Zwei Anmerkungen zum Thema Stolz vorweg:

Das Gefühl des Stolzes bei Frauen...Ich weiß es nicht – denn (zu) platt gesagt: **Ich bin keine Frau**. Im Gegenteil – und das ist bei allen Antworten zu berücksichtigen – ich spreche hier als Mann; genauer gesagt als **weißer, heterosexueller (cis-)Mann**, der 1986 in Westdeutschland geboren wurde und in einem westeuropäischen Umfeld der deutschen Mittelschicht aufgewachsen und sozialisiert worden ist.

Akademisch versteckt sich hinter dieser Aussage ein Hinweis auf die sog. **Intersektionalität/intersectionality** – mit der berühmt-berüchtigten Metapher der Straßenkreuzung, dem Versuch, „die Verwobenheit und das Zusammenwirken verschiedener Differenzkategorien sowie unterschiedlicher Dimensionen sozialer Ungleichheit“ zu erfassen, wobei einige (kategoriale) Schlagworte auf Englisch die Begriffe **race, class, gender** wären.

Das ist jetzt kein reines abgehobenes Wissenschafts-Blabla aus dem Elfenbeinturm – nein, denn intersektionale Überlegungen gibt es u.a. im Bereich des Sports und auch in der (Forschung zu) Frauenselbstverteidigungsarbeit, wie sich bspw. in einer Arbeit von Lisa **Speidel** aus dem Jahr 2014 zeigt.

Was **Stolz** angeht, kann es hier nicht um philosophiegeschichtliche oder kulturanthropologische Streifzüge gehen – wobei es da Interessantes gibt, denn **Riccardo Bonfranchi** fragte kürzlich in einem entsprechenden Buch, ob Stolz wirklich ein Gefühl sei oder ob dies nicht fehlgehe zugunsten einer kognitiven Ausrichtung mit Stolz als **Interpretation einer Situation**.

Wenn wir das jetzt einfach mal nicht weiter beachten, so könnte man erstmal alltags(philosophisch)lich **„Stolz als ein Gefühl bestimmen, das den Wert der eigenen Person in einer bestimmten Situation erhöht“**. Anlässe dafür können u.a. **eigene Eigenschaften, Leistungen (sich selbst überwinden) und mehr** sein.

Und hier könnte man **Anschlüsse** für ein Kampfkunsttraining einer Betroffenen suchen – gerade, wenn es um das **Überwinden** geht. Ich möchte aber die Perspektive weiten – mir scheint hinter der Frage diejenige nach dem **Meta-Ziel** bzw. danach zu stehen, was durch das Training bzw. die Maßnahme gefördert werden könnte:

Wissenschaftlich kann – so zeigt eine Arbeit von Sylvia **Burrow** (2014) – *martial arts* bzw. Selbstverteidigungstraining ‚**skill confidence**‘ und das damit zusammenhängende **allgemeine Selbstvertrauen** stärken und **Autonomie & Integrität** (von Frauen) fördern, da es um ‘protecting the self’ bzw. ‘protect oneself’ geht.

Nun ist es mit dem Autonomiekonzept so eine Sache – nämlich ob es nicht zu statisch-abstrakt bzw. atomistisch-individualistisch ist – und im breiten Feld der Wissenschaften finden sich andere Konzepte eingeworfen, wie bspw. **agency** oder auch **persönliche Souveränität**. Hervorzuheben ist – gerade bei Frauenselbstverteidigungsarbeit – das auf Albert Bandura zurückgehende Konzept der **Selbstwirksamkeit(serwartung)**.

**[3] Gibt es auch Negativberichte? Wann kann Kampfkunst schädlich sein? Stichwort Übergriffe während des Trainings (2 Minuten)**

Ja, Dinge können schief laufen, sich ungünstig entwickeln und die **Integrität der teilnehmenden Betroffenen** – die vielleicht mit sich und durch andere unterstützt aushandelt, wie es um ihre Erfahrungen und ihre Selbstbezeichnung bspw. als Opfer oder Überlebende steht – kann gefährdet sein oder (erneut) verletzt werden. Schlagworte wären hier **Flashbacks**, **Retraumatisierung** bzw. **Reaktivierung** des Traumas durch sog. traumaassoziierte Stimuli und auch eine erneute Traumatisierung bzw. **Re-Viktimisierung** – sowohl im Training als auch außerhalb – wären leider möglich.

*Flashbacks* und Reaktualisierungen durch traumassoziierte Stimuli wären vorstellbar, wenn eine Frau – vlt. mit PTBS nach einer Vergewaltigung – sich im **Training bspw. in Kampfkünsten oder Übungen aus Kampfkünsten aus dem Judo, BJJ** oder selbst spielerischem Rangeln und Raufen vorfindet und dieses Training oder diese Maßnahme **keine „submaximale Belastung“** – so hat der von mir geschätzte Professor Hilarion Petzold (in: Remmel et al., 2006: 453) es mal in einem traumatherapeutischen Artikel unter explizitem Budo-Bezug genannt – umsetzt. Vielleicht wird auch (dabei oder generell) **manches oder vieles zu früh** – und vlt. in bester Absicht – angegangen wird, wo das Sprichwort „>Gut gemeint< ist manchmal das Gegenteil von >gut gemacht<“ zutreffen würde [weshalb Petzold (in: Remmel et al., 2006: 453) bspw. andere Übungen, wie *Grounding*- oder Zentrierungsübungen aus dem Budo nahelegt].

**Man(n) kann** – die drastische Wortwahl sei bitte verziehen – auch und gerade als Trainer/Instruktor/Therapeut **richtig Scheiße bauen**, was die **Wahrung der Integrität** der Teilnehmenden angeht: Eine Gefährdung oder Verletzung (und mehr?) der Integrität kann durch **Unachtsamkeit, Unwissen** als Grenzüberschreitung passieren, sie kann erfolgen, wenn der **Trainer um seine eigenen Themen kreist** und die TN aus dem Blick verliert oder er kann bspw. **absichtlich-intentional** bspw. sex. Übergriffe vollziehen.

Ich möchte dies über ein **kleines, fiktives Beispiel** erläutern, welches nicht die relativ klaren Endpunkte der Unachtsamkeit oder der Absicht behandelt, sondern um das **Nebulöse**, also **den um seine Themen kreisende Trainer** sich dreht.

**Vorgebracht in täterschafts[weg-]mahnender Absicht erzähle ich nun von:**

- **Herbert** – ich entschuldige mich bei allen Herberts dieser Welt –; Mitte 40, selbstständiger Handwerksmeister, verheiratet, Karatelehrer mit 20+ Jahren Kampfkunstpraxis
- Herbert geht zur Trainerfortbildung auf Verbands-/Sportbundebene und dort kommt das Thema sexualisierte Gewalt im Sport auf den Tisch, wobei der Kursleiter sagt: „Eigentlich müssten wir darüber jetzt fast zwei Stunden reden – aber von uns macht sowas ja keiner und deshalb findet ihr hier die Zettel zum Unterschreiben“. Herbert stimmt zu und bringt noch ein Bild bei: Für ihn sind – außer bei manchen Bewegungskorrekturen – zwischen ihm und seinen Schülerinnen Glasscheiben.
- Herberts Frau lässt sich – für ihn völlig überraschend – scheiden, das Finanzamt kommt auch noch mit einer Nachzahlung für seinen Betrieb um die Ecke.
- Karatetraining als letzte Bastion; dort neue Schülerin, ca. Mitte 20, die seiner Frau von früher gespenstisch ähnelt, optisch wie vom Lachen her – und sie fragt nach Einzelunterricht. FRAGE: Was könnte mit Herberts Glasscheibe passieren?

**[4] Welche Kampfkunstarten sind besonders gut geeignet für von Gewalt betroffene Frauen? Gibt es Forschung dazu? (1 Minute)**

Ich erlaube mir hier, den Kreis zur ersten Frage zu schließen, indem ich meine – eigentlich aufzufächernde – Antwort beschränke und die dort erwähnten ‚**structural qualities of the martial arts**‘ bzw. das, was auf der Matte strukturell passiert zur Strukturierung heranziehe:

Nehmen wir Kampfkünste, die mit **enger Berührung** arbeiten, wie bspw. **Judo** oder **BJJ** in den Blick, so haben wir da eben bzgl. Dingen, die schief gehen können, schon von gesprochen, was zeigt, wo Gefahren und Stolperstellen liegen können.

Vielleicht bleibt man erstmal besser auf Abstand – hier hätten wir Kampfkünste mit sog. **stand-up-Bezug** oder auch Distanzkampfkünste wie bspw. Karate oder Kick-/Thaiboxen. Wie nutzt man wofür dortige Elemente wie Schlagen und Treten (wogegen, mit welcher Intention?)

Noch weiter auf Abstand gehen können wir mit dem Einbezug von **Waffen**, und hier wären zwei mögliche und kampfkunstmäßig antreffbare wie kultur- wie kriegs/kampfgeschichtlich bedeutsame bspw. der Bogen und das **Schwert**. Aus eigener Erfahrung und aus Gesprächen mit anderen weiß ich: ein Schwert – und wenn nur als Übungsschwert aus Holz, aber mehr noch bei einem >richtigen< und ggf. scharfen Schwert – in die Hand zu nehmen, macht (situativ) was mit einem.