



Workbook Verbale Selbstverteidigung

**“Letztens hat mich ein Mann
in der Bahn angemacht.
Wir hatten Blickkontakt und
ich habe gelacht.
Ich dachte ...
Was für ein Fehler”**

(Nana Falkner „Blickkontakt“)

Inhalt

Verbale Selbstverteidigung	3
Ja, auch 2026 braucht es noch einen (verbalen) Selbstverteidigungskurs für Frauen!	3
Was ist Diskriminierung?	5
Intersektionale Diskriminierung	5
Freezing	6
Warum wir erstarren	6
Erfahrungsberichte	8
Comebacks & Konter	11
Im Ernstfall	18
Wenn Frauen oder Mädchen zu Opfern von (sexualisierter) Gewalt werden, ist das nicht ihre Schuld.	18
Opferschutz vs. Täterberater	21
Hier bekommen Männer Hilfe	21
Selbstverteidigungstraining für Frauen und Mädchen	28
Mikrofeminismus	29
Mikrofeminismus ist	30
Leseliste & Links	33

Verbale Selbstverteidigung

Ja, auch 2026 braucht es noch einen (verbalen) Selbstverteidigungskurs für Frauen!

Das Österreichische Institut für Familienforschung hat 2011 eine Studie durchgeführt, aus der noch heute zitiert wird. Drei von vier Frauen (74,2% der Befragten) gaben an, im Laufe ihres Erwachsenenlebens sexuell belästigt worden zu sein. Im Buch *The Daily Feminist* schreibt Autorin Evelyn Höllrigl Tschaikner:

“(…) Catcalling¹ trifft vor allem junge Mädchen und Frauen. Eine Untersuchung des Kriminologischen Forschungsinstitut Niedersachsen ergab, dass das Durchschnittsalter, dem Frauen erstmals Catcalling erleben, bei etwa 13,8 Jahren liegt. Die Häufigkeit solcher Belästigungen erreichen ihren Höhepunkt im Durchschnittsalter von 19,4 Jahren und nimmt mit zunehmendem Alter ab.”

Diese und weitere Erhebungen zeigen, dass die meisten Frauen wissen, wie sich Beleidigungen von Männern anfühlen. Obwohl sie nichts falsch gemacht haben, werden sie aufgrund ihres Geschlechts, ihres Aussehens, ihres Glaubens, ihrer Herkunft, einer Behinderung oder ihrer sexuellen Orientierung beleidigt. Auch wenn sich viele mit der Zeit schon fast daran gewöhnt haben, verletzen solche Angriffe und treffen Frauen oft unvorbereitet.

.....
¹ Catcalling ist eine Form der sexuellen Belästigung im öffentlichen Raum. Vor allem Männer machen unerwünschte, anzügliche Kommentare, pfeifen oder rufen anderen hinterher.

Verbale Selbstverteidigung

Im „Verbalen Selbstverteidigungskurs“ am 27. Jänner 2026 haben fast 200 Frauen im Monat der Vielfalt gemeinsam Strategien gegen Beleidigungen erarbeitet. Ziel war es, Frauen zu stärken und ihnen wirkungsvolle Handlungsmöglichkeiten zurückzugeben. Dieses Workbook ist ein Ergebnis davon.



Nana Falkner, Eva Krallinger-Gruber,
Evelyn Höllrigl Tschaikner, Alexandra Schmidt,
Andrea Brandner (v. l.)

Der Shamy 2026 ging an:

Wir haben 2026 erstmals den „Salzburger Shamy“ vergeben. Ein Anti-Award für die „gelingenste verbale Diskriminierung“ – die drei häufigsten Aussagen standen zur Online-Abstimmung.

Gewonnen hat: „Was hatten Sie an? Wie kurz war Ihr Rock?“



Was ist Diskriminierung?

Diskriminierung zeigt sich in Momenten, die viele kennen: wenn jemand trotz guter Voraussetzungen keine Wohnung bekommt, nur weil sein Nachname „fremd“ klingt. Wenn eine Frau bei einer Bewerbung abgelehnt wird, weil sie ein Kopftuch trägt. Wenn ein Kind auf dem Schulhof ausgelacht oder ausgeschlossen wird, weil es mehr wiegt als andere. Oder wenn die Idee eines Kollegen nicht ernst genommen wird, weil er jünger ist und weniger Erfahrung hat. Was für manche wie eine Kleinigkeit wirken kann, ist für die Betroffenen zutiefst verletzend.

Diskriminierung beginnt oft leise, beiläufig und mitten in unserem Alltag – als scheinbar harmloser Witz oder als geringschätziger Blick – und kann dafür sorgen, dass sich ein Mensch plötzlich weniger wert fühlt. Dabei wird meist ein einzelnes Merkmal genutzt, um Menschen zu reduzieren, zu verletzen und klein zu machen. Diskriminierung ist ein Ausdruck von Macht(-missbrauch) und immer unsachlich, da sie auf Vorurteilen, Zuschreibungen und ungerechtfertigten Bewertungen beruht. Diskriminierung ist außerdem in mehreren Gleichbehandlungsgesetzen als Verbot verankert.

Intersektionale Diskriminierung

Intersection ist das englische Wort für Kreuzung. Wenn sich diskriminierende Aussagen auf mindestens zwei Merkmale eines Menschen beziehen, zum Beispiel bei einer migrantischen Frau mit Behinderung, spricht man von intersektionaler Diskriminierung.

Freezing

Warum wir erstarren

Gerade haben wir vielleicht noch harmlos über das Wetter geplaudert, über zu viel Stress in der Arbeit gesprochen oder freundlich begrüßt. Wenn darauf plötzlich ein Kommentar über unser „sexy“ Aussehen, über unseren Körper oder sogar eine übergriffige Aufforderung, etwa nach einem Bussi, kommt, empfinden wir das als so unpassend, dass uns buchstäblich die Luft wegbleibt. Statt schlagfertig zu kontern, lachen wir vielleicht nur verlegen oder versuchen die Situation zu überspielen. In solchen Situationen ist das Erstarren eine völlig normale Reaktion, die uns immer wieder passieren kann. Freezing ist ein Reflex, vergleichbar mit Flucht oder Kampf, auf den der Körper mit Erstarren reagiert.

Diese fehlende Reaktion hat zwei gravierende Folgen: Erstens erfährt die Person, die etwas Unpassendes, Abwertendes oder Sexistisches gesagt hat, keinen Widerstand. Zweitens ändert sich belästigendes Verhalten nicht, wenn dieses nicht klar und deutlich benannt wird. Gleichzeitig wirkt die Bemerkung oft lange in uns nach und erst Stunden später, wenn die Situation längst vorbei ist, fällt uns eine klare, treffende Antwort ein. Nicht selten machen wir uns zusätzlich Vorwürfe, weil wir nicht schnell genug reagiert haben. So setzt sich die Abwertung fort.

Wie können wir Freezing überwinden?

Hilfreich sind eine gute Vorbereitung und einfache, klare Aussagen, die wir uns vorher zurechtlegen und üben. Je einfacher und allgemeiner die Formulierungen sind, desto größer ist die Chance, dass sie uns im entscheidenden Moment einfallen. Regelmäßiges üben, etwa vor dem Spiegel oder mit einer

Freezing

vertrauten Person, stärkt die eigene Sicherheit. Ziel ist eine kurze, deutliche Aussage, die unsere Grenze klar markiert, wie:

- „Das ist unangebracht.“
- „Das ist respektlos. Lassen Sie das.“ oder
- „So will ich nicht angesprochen werden.“

Wichtig ist, sich bewusst zu machen, dass wir nicht „perfekt“ reagieren müssen. Schon ein kurzes Innehalten, ein klares Stopp oder ein Themenwechsel kann eine deutliche Grenze setzen. Nach einer solchen Klarstellung gilt: keine Rechtfertigungen, keine Diskussionen. Ebenso hilfreich kann es sein, sich nach der Situation Unterstützung zu holen, um das Erlebte zu besprechen und mögliche Reaktionen für die Zukunft zu entwickeln. Mit der Zeit entsteht so eine Sammlung an Antworten, auf die wir auch in überraschenden Momenten zurückgreifen können.

Erfahrungsberichte

Im Vorfeld haben wir Frauen aus Salzburg gebeten, ihre Erfahrungen mit uns zu teilen. Die große Resonanz in Form vieler Nachrichten, E-Mails und Kommentare hat gezeigt, dass Frauen jeden Alters ihr ganzes Leben lang Diskriminierung und (sexualisierte) Gewalt erleben.



Find Grad die alten Männer am ärgsten. Letztens nimmt einer (beide am Rad) meinen Vorrang, checkts aber nicht und als ich abrupt abbremse nennt er mich "bleade Kuah" 😞.



25 Wo. Gefällt 6 Mal Antworten



Wurde vom Freund meines Mannes Drollig genannt. Ich fragte wie er das meinte, er darauf, : naja, so bist nicht dick und nicht mollig, deshalb Drollig.



24 Wo. Gefällt 1 Mal Antworten



Mit meinem Sohn im Interspar: Da gab's so ein Blinke-Auto, in das man Geld werfen kann und es wackelt. Er wusste, dass ich da kein Geld reinwerfe, hat sich manchmal kurz reingesetzt und wir gingen weiter - null Drama. Einmal saß er grad drin, hat zufrieden am Lenkrad gedreht und ein älterer Mann kam vorbei, wirft ihm ein Geld ein und sagt zu ihm: schau, damit du fahren kannst wie ein richtiger Mann. Die Mama kennt sich mit Technik ja nicht aus - kann bestimmt auch nicht Auto fahren! Leider war er so schnell weg / ich so baff, dass ich's nicht mehr geschafft hab meine Meinung zu sagen - ärgert mich heute noch 😞



24 Wo. Gefällt 1 Mal Antworten

Erfahrungsberichte



■■■■■ Ist schon ein Zeiterl her, aber als ich in Linz von der Arbeit am Heimweg war, jät mich ein slter Mann plötzlich begleitet. Je näher ich meiner Wohnung kam, umso nervöser wurde ich. Irgendwann hat er mich gepackt und sagte, ich soll jetzt mit ihm gehen. Er will mich jetzt zum Essen einladen. Ich war so perplex und hab ihm dann vor meiner Wohnung eingeredet, dass ich noch was holen muss. Als die Glastür zwischen uns zu war, konnt ich dann zittern. Hatte noch Monate lang ein ungutes Gefühl beim Heimgehen. Das traurige ist, dass mir damals nicht bewusst war, dass das schon arg war und ich da zur Polizei könnte. VII. sollt ich auch so einen Kurs machen. In dem Moment war ich einfach wehrlos und das kotzt mich heute noch an. Ich hatte meine Worte, ja, aber ich hab mich schwach gefühlt.



24 Wo. Gefällt 5 Mal Antworten



■■■■■ Ich saß an der Salzach neben dem Radweg auf einer Bank und habe gelesen, da es Sommer war um heiß hatte ich meine Schuhe ausgezogen. Plötzlich ruft ein männlicher Radfahrer im vorbeifahren zu mir: "Du deppade Barfußschlampe" Ich war so perplex, hat der mich gemeint ?! Ein Blick hinter her bestätige es ja er hatte mich gemeint. Ich war so rausgerissen aus meinen glücklichen Moment mit Buch und Sonne und wusste nicht ob ich wütend sein soll oder einfach nur lachen weil es so absurd war 😂



24 Wo. Gefällt 10 Mal Antworten



■■■■■ Mehrmals als Reaktion darauf, dass ich lesbisch bin (z.B. beim Fortgehen, in zusammengewürfelten Gruppen und sogar mal der Onkel einer Verflorenen uvm.): "Du host nur no nie an richtigen Schwonz ghobt." - "Di muass nur moi a echter Mann gscheit durchfi**n." Etc. pp. 😊 Anfangs war das richtig schlimm für mich, mittlerweile muss ich drüber lachen. Aber in Wahrheit ist es absolut bescheuert, dumm und gschissn. 🙄



24 Wo. Antworten

Erfahrungsberichte



Ich war in der sbahn, ca 6:20 zwischen Puch und Elsbethen. Eine Frau wollte freundlich einen Mann, der sich schlafen gestellt hat, bitten, den gegenüberliegenden Sitzplatz freizugeben weil der Zug bald gsteckt voll mit Pendlern war. Der Mann reagierte nicht, eine andere Frau kam und machte ihn aufmerksam. Er trat ihr aus dem nichts massiv mit dem Fuß in den Bauch dass sie nach hinten fiel. Die Frau wollte keine Anzeige machen „von der Arbeit sei sie schlimmeres gewohnt“. Ich saß ihm gegenüber am Fenster. Ich wusste nicht ob bei den massiven Beschimpfungen und tiefen Beleidigungen mir (und die arme freundliche Frau die sich nur hinsetzen wollte) gegenüber bleibt oder ob er mich auch körperlich angreift wenn ich die Polizei anrufe. Er lenkte null ein, obwohl ich neben ihm mit der Polizei telefonierte drohte er weiter er würde ein Messer rausholen und so weiter. Doch dann verließ ihn offenbar der Mut und er stieg in letzter Sekunde an der nächsten Haltestelle aus. Diese Aktion hatte für ihn keine Konsequenzen. Er hat sowas nicht zum ersten und nicht zum letzten Mal gemacht. Ich glaube ich habe ihm verbal kein Kontra gegeben da ich Angst vor einer Eskalation hatte. Ich bekam beigebracht nett und zurückhaltend zu sein. Vor alten Menschen speziell vor alten Männern hat man Respekt zu haben und da muss sich eine Frau eben zurückhalten. Das ist so falsch! Kein Respekt vor Respektlosigkeit! Jeder ist gleich viel wert und wer unhöflich zu mir ist, der hat meine Höflichkeit nicht verdient!

24 Wo. Gefällt 5 Mal Antworten



Wahnsinn Eva, da bleibt einem die Spucke weg. Das tut mir so Leid, dass dir das passiert ist! Ich hab vor 2 Jahren erste Hilfe geleistet, als vor mir eine Frau am Rad am Eis ausrutschte und mit verdrehtem Knie liegen blieb. Ich rief die Rettung und redete ihr unentwegt gut zu. Dann kam so ein alter Mann daher, er könne helfen. Ich blieb höflich, er könne weiterfahren, alles sei geregelt, die Rettung und Polizei am Weg. Er meinte dann, er kenne sich aus und wolle ihr Knie einrenken... ich hatte so Angst, dass er sie anfasst, die Frau hatte Panik und er hat mich aufs tiefste beschimpft, dass er mir gleich eine reinwürgen würde... ich hab noch lange danach gezittert und erst viel später realisiert, wie gefährlich die Situation eigentlich war.

25 Wo. Gefällt 6 Mal Antworten

Comebacks & Konter

So können sich Frauen verbal wehren

Wichtig ist in der verbalen Selbstverteidigung: Keine Erklärung oder Rechtfertigung abgeben, keine Diskussion zulassen. Eine klare Aussage treffen und zurück zur Sache kommen oder zurück in die ursprüngliche Situation gehen. **KEINE inhaltliche Diskussion jedweder Art.** Es ist unsere Aufgabe, uns wirksam zu wehren. Erziehung, Erklärung und Begründung ist in dieser Situation nicht nötig. Es ist wie bei einem körperlichen Angriff: Wenn uns wer packt oder mit einem Gegenstand bedroht oder bedrängt, reicht es, die Person wegzustoßen, wir müssen nicht dazu sagen, dass das wehtun würde.

1. Nachfragen und sichtbar machen

Situation: Eine Person macht eine abwertende Bemerkung.

Person A: „Also bei so einem gewagten Outfit muss man sich nicht wundern ...“

Person B: „Was haben Sie gerade gesagt?“

Person A: „Ach, ich meine nur ...“

Person B: „Wir tragen, was wir wollen. Ihr Kommentar ist unangebracht“

Meine Alternative:

Comebacks & Konter

Die Person wird aufgefordert, die Aussage zu wiederholen und zu erklären. Das macht die Abwertung sichtbar.

2. Kurze Pause machen, dann reagieren

Situation: Unerwarteter, übergriffiger Kommentar.

Person A: „Sie haben ein hinreißendes Lächeln, da könnte man fast mehr wollen ...“

Person B: „Das ist unangebracht.
Ich möchte so nicht angesprochen werden.“

Alternative 1: „Ich finde es komisch, dass Sie so etwas sagen.“

Alternative 2: „Ich finde diese Aussage übergriffig.“

Alternative 3: „Das geht für mich zu weit.“

Meine Alternative:

Comebacks & Konter

Die Schrecksekunde wird bewusst wahrgenommen. Es folgt eine klare, kurze Reaktion ohne weitere Rechtfertigung.

3. Die eigene Wahrnehmung benennen

Situation: Eine Bemerkung wirkt „komisch“, ist aber schwer einzuordnen.

Person A: „Also angesichts deiner Herkunft bist du überraschend gut organisiert.“

Person B: „Das fühlt sich gerade komisch an.“

Alternative 1: „Das ist eine unpassende Aussage.“

Alternative 2: „Diese Aussage ist abwertend.
Lassen Sie solche Aussagen.“

Meine Alternative:

Ein Gefühl wird ausgesprochen und damit die Möglichkeit gegeben, dieses zu klären.

Comebacks & Konter

4. Klare Grenze setzen

Situation: Offensichtlich respektlose oder sexistische Aussage.

Person A: „Kleine Frauen wie Sie sind doch viel süßer, oder?“

Person B: „Das ist unangebracht. Bitte lassen Sie das.“

Alternative 1: „Darauf erwarten sie jetzt keine Antwort, oder?“

Alternative 2: „Körper kommentiert man nicht.“

Meine Alternative:

Person A: „Das war doch nur ein Kompliment!“

Person B: „Ich erwarte mir einen respektvollen Umgang.“

Alternative 1: „Das ist kein Kompliment!“

Meine Alternative:

Ohne weitere Diskussion oder Rechtfertigung das Verhalten klar benennen und eine Grenze ziehen.

Comebacks & Konter

Variante im privaten Umfeld:

Person A: „Frauen können einfach nicht einparken.“

Person B: „Das stimmt nicht. So etwas sagt man nicht.“

Alternative 1: „Solche sexistischen Aussagen sind völlig daneben.“

Alternative 2: „Das ist eine sehr komische Sichtweise auf Frauen.“

Meine Alternative:

Auch im vertrauten Rahmen gilt es, Abwertungen zu benennen und zu stoppen.

5. Solidarisch einschreiten und Zivilcourage zeigen

Situation: Eine dritte Person wird abgewertet.

Person A: „Typisch Ausländerin, die versteht das halt nicht.“

Person B

(von außen): „Das ist respektlos. Lassen Sie das!“

Alternative 1: „Das ist rassistisch. Das sagt viel über Sie aus.“

Comebacks & Konter

Meine Alternative:

Blickkontakt mit **Person C** (betroffene Person) aufbauen, nachfragen: „Ist alles in Ordnung?“ Person C (betroffene Person): wird spürbar entlastet.

Nicht wegschauen, sondern unterstützen und das Fehlverhalten klar benennen. Zivilcourage ist nicht immer leicht, aber sie lässt sich üben. Schon kleine Interventionen können viel bewirken und signalisieren, dass abwertendes Verhalten nicht unwidersprochen bleibt.

ÜBUNG:

- An welche Situation erinnere ich mich, in der ich angegriffen wurde?
- Wie habe ich reagiert?

Comebacks & Konter

Raus aus der Schockstarre und rein ins Handeln!

- „Das ist bestimmt als Kompliment gemeint“,
- „Was habe ich getan, damit mir das gerade passiert ist?“ oder
- „Nein, der meint das bestimmt gerade nicht so“ oder
- „Ich glaube, ICH bewerte diese Situation gerade falsch“

sind oft die ersten Gedanken im Kopf von Frauen, die Diskriminierung oder (sexualisierte) Gewalt erlebt haben oder erleben.

Im Ernstfall

Wenn Frauen oder Mädchen zu Opfern von (sexualisierter) Gewalt werden, ist das nicht ihre Schuld.



Juliane Schubert ist WingTsun-Selbstverteidigungstrainerin und bestätigt: Opfer von Gewalt kann jede Person werden, dass eine, „typische Opfer“ gibt es nicht. Durch ihre Arbeit in einer Frauenberatungsstelle weiß sie, dass Angriffe nichts mit Aussehen, Kleidung oder Alter zu tun haben. Betroffene kommen aus allen Altersklassen und Bildungsschichten.

„Ich werde angegriffen – wie verhalte ich mich?“

Angriffe können in den unterschiedlichsten Umgebungen stattfinden, wie im Beruf oder am Spielplatz. Das grundlegende Ziel ist immer eine Deeskalation. Das bedeutet nicht, dass man sich alles gefallen lassen muss oder soll, aber Angriffe haben viele Facetten: übergriffige Kommentare etwa zu Aussehen oder Verhalten, boshafte Beleidigungen, Drohungen oder auch körperliche Übergriffe.

1. Den Angriff realisieren und nicht schönreden

Speziell Frauen und Mädchen lernen in ihrer Sozialisierung, nicht laut oder unangenehm zu sein und unangemessenes Verhalten „wegzulächeln“. Kommt es zu einem Angriff, gestehen Sie sich diesen ein!

Im Ernstfall

ÜBUNG:

- Welche Erwiderungen/Gegenargumente/Antworten/Konter sind mir sympathisch?
- Welche will ich mir für einen Angriff zurechtlegen?

Eigene Grenzen erkennen und sich ihrer bewusst werden

Grenzen sind unterschiedlich. Was manche Frauen* noch nicht als verletzend empfinden, ist für andere ein No-Go. Darum ist es wichtig, die eigenen Grenzen zu kennen.

Wird meine Grenze überschritten, wenn ...

- ... wenn jemand ungefragt mein Äußeres kommentiert?
- ... wenn Menschen in meiner Anwesenheit andere herabwürdigen?
- ... wenn frauenfeindliche oder rassistische „Witze“ gemacht (oder: gerissen) werden?
- ... wenn mich jemand unaufgefordert berührt?
-

Die eigene Grenze zählt und so steht es auch im Gesetz: Eine Belästigung ist eine als würdelos empfundene Handlung. Objektiv verpönte Handlungen stellen jedenfalls eine Grenzverletzung dar. Dabei gilt: je schwerwiegender der Übergriff, desto klarer ist auch im gesellschaftlichen Empfinden oder im Recht eine Grenze verletzt worden.

Opferschutz vs. Täterberater

Hier bekommen Männer Hilfe

„Alle kennen Opfer, aber niemand einen Täter“ – ein Satz, der durch sämtliche Medien wandert. Und es stimmt: Über Opfer und Opfersein wird viel gesprochen, (potenzielle) Täter seltener in die Verantwortung genommen, um an sich und ihrem Verhalten zu arbeiten. Das können Männer aber ändern. Salzburg hat einige Männerberatungsbüros – in der Stadt Salzburg, im Pinzgau und im Pongau. Nino Willroider arbeitet bei den Salzburger Männerwelten und ist dort als Täterberater Ansprechperson für Jungen und Männer.

Nino, was ist eure Arbeit?

Nino Willroider: Wir sind Täterberater:innen. Wir sind bei geschehener Gewalt beratend tätig, bei Gewalt an Frauen, im häuslichen Bereich, bei Gewalt an Kindern, und auch bei Gewalt im öffentlichen Raum. Wir bieten ein Anti-Gewalt-Training für Männer aller Altersstufen an. Am häufigsten kommen Männer aufgrund einer Zuweisung durch das Gericht zu uns.

Wer sind die Männer, die freiwillig zu euch kommen?

Nino: Das sind Männer, die merken, dass sie leicht aggressiv werden und nicht genau wissen, warum. Wir sind zuständig, wenn jemand nicht weiß, wohin mit seinen Emotionen. Viele Männer können gar nicht mit ihren Gefühlen umgehen. Im Grunde machen wir gemeinsame Bewusstseinsarbeit für die eigenen Bedürfnisse. Beschäftigen uns mit allem, was psychische Gewalt betrifft, das sind oft Bereiche, auf die man nicht schauen mag – wir schauen mit unseren Klienten darauf.

Opferschutz vs. Täterberater

Was sind Herausforderungen, denen du begegnest?

Nino: „Wir besprechen, was gewalttätiges Verhalten ist, zum Beispiel wenn ich jemanden beschimpfe oder beleidige oder dass es sexistisch ist, wenn ich jemandem nachpfeife. Männer lernen ebenso, was Einvernehmen ist.“

Wie ist es für eure Klienten, im Erwachsenenalter einen anderen Umgang mit Gewalt zu entwickeln?

Nino: „Der Umgang mit Gewalt ist erlernt. Deshalb lohnt sich der Blick auf die eigene Herkunft: Wie bin ich aufgewachsen? Welche Strategien habe ich mitbekommen, um Konflikte zu lösen? In vielen Familien werden Konflikte nicht durch körperliche Gewalt ausgetragen, aber sehr wohl durch psychische oder verbale.“

Genau hier setzen wir an und bieten Möglichkeiten, neue Formen des Miteinanders zu entwickeln. Entscheidend ist die Erkenntnis, dass es ein Zeichen von Stärke ist, Verletzungen, die man anderen zufügt, anzusprechen, etwa im geschützten Rahmen einer Partnerschaft. Wer sich das nicht traut, gerät schnell in schwierige Situationen.

Gleichzeitig braucht es Männer, die andere Männer unterstützen und klar machen: „Du kannst das auch anders. Du musst nicht ausrasten.“ Gewaltfreie Konfliktlösung ist keine Schwäche, sondern eine Stärke.“

Opferschutz vs. Täterberater

Eure Wartelisten sind voll. Warum ist das so?

Nino: „Das öffentliche Bild hat sich spürbar verändert, auch durch das gestiegene Bewusstsein, das Femizide auslösen. Häusliche Gewalt wird heute häufiger sichtbar gemacht und weniger verschwiegen. Gleichzeitig hat sich auch das Bewusstsein vieler Frauen gewandelt: Sie erkennen zunehmend, dass sie sich nicht alles gefallen lassen müssen. Auch die Polizei greift öfter ein und spricht Wegweisungen aus – deshalb steigt auch die Zahl der Klienten, die uns zugewiesen werden.“

Was bietet ihr Männern, die zu euch kommen?

Nino: „Wir vermitteln ein modernes Verständnis von Männlichkeit: Wie kann ich als Mann selbstbewusst und stark sein und gleichzeitig fürsorglich und empathisch? Stärke ist letztlich ein Begriff, den wir gesellschaftlich mit Bedeutung füllen. Oft wird sie mit Härte, Autorität oder Dominanz verbunden. Doch Stärke kann auch heißen, Konflikte mit Worten zu lösen, Gefühle auszusprechen oder sich einzugestehen, wenn man an seine Grenzen kommt. Genau darin liegt oft echte Stärke. Wir sind außerdem Ansprechpersonen für Erziehungsfragen, etwa für Eltern von Jungen, die in der Schule häufig anecken oder bereits gewalttätige Verhaltensweisen zeigen. Gemeinsam suchen wir nach anderen Wegen im Umgang mit Konflikten und vermitteln ein Männlichkeitsbild, das nicht auf Gewalt, sondern auf Verantwortung und Beziehung setzt.“

Opferschutz vs. Täterberater

Stark sein, sich schützen: Die Kunst der Selbstverteidigung

Ob in der Tiefgarage, bei der Laufrunde im Park oder auf dem spätabendlichen Heimweg - viele Mädchen und Frauen kennen das Gefühl von Unsicherheit in solchen Situationen. Doch was, wenn genau daraus Stärke entstehen kann? Für Nicole Haberacker und Juliane Schubert, beide WingTsun-Trainerinnen, ist die Antwort klar: „Angriff ist die beste Verteidigung.“ In ihrem Training geht es nicht nur um Technik, sondern um Selbstvertrauen, Präsenz und das Wissen, sich im Ernstfall schützen zu können. Wir haben mit den beiden darüber gesprochen, wie Selbstverteidigung mehr sein kann als reine Abwehr: Ein Weg zu innerer Stärke.

Nicole Haberacker, ehemalige Strafrichterin mit Schwerpunkt Sexualstrafrecht, leitet eine WingTsun-Kampfkunstschule und arbeitet als Gewaltpräventionstrainerin. Juliane Schubert ist Psychologin, Mitarbeiterin beim Frauennotruf und ebenfalls WingTsun-Trainerin. Beide verbinden fachliche Expertise mit langjähriger Praxiserfahrung in der Arbeit mit Frauen und Mädchen.

Warum ist Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen immer noch so ein großes Thema?

Juliane Schubert: „Das hat viel damit zu tun, was uns beigebracht wird und welche Geschichten wir schon jungen Mädchen früh mitgeben. Zum Beispiel: ‚Rede nicht mit Fremden.‘ Das ist richtig, greift aber zu kurz. Was ist mit Situationen, in denen es keine Fremden sind, sondern Bekannte, mit denen ich nicht reden will? Niemand erklärt, wie ich mit so einer Situation umgehen soll. Genau hier entstehen Unsicherheiten und Probleme.“

Opferschutz vs. Täterberater

Ist das Bild des unbekannten Täters, der aus dem Dunklen einen Angriff startet, also ein Mythos?

Juliane: „Den unbekannten Täter im Gebüsch gibt es natürlich, aber bei weitem nicht so oft, wie das angenommen wird. Laut Statistik finden 85 bis 92 Prozent der Angriffe auf Mädchen und Frauen im näheren Umfeld statt. Diese Information ist vor allem für Jugendliche in unseren Kursen sehr wichtig. Viele junge Frauen sind auf reale Gewaltsituationen kaum vorbereitet. Es ist leider Fakt, dass Gewalt in den meisten Fällen von Freunden oder Bekannten ausgeht oder dass sexuelle Gewalt auf Partys stattfindet. In unseren Kursen arbeiten wir daran, solche alten Denkmuster aufzubrechen.“

„Frauen stellen ihre Bedürfnisse oft hinter die von Partner und Kindern. Das Selbstbild der Frauen muss sich ändern, wir müssen Grenzen setzen. Wenn ich nicht will, dass mir ein anderer Mensch zu nahekommt, dann darf ich sagen: „Geh einen Schritt zurück!“ – und zwar ohne zusätzliche Erklärung.“

Was sind die wichtigsten Prinzipien von Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen?

Nicole Haberacker: „Selbstverteidigung beginnt lange vor dem Kurs und zwar indem ich meinen Wünschen, meinen Bedürfnissen und meinem Körper Wichtigkeit zuschreibe. Sich selbst als wertvoll zu begreifen ist das erste Prinzip. Das Selbstbild der Frauen muss sich hier ändern, wir müssen Grenzen setzen und diese klar kommunizieren. Wenn ich nicht will, dass mir ein anderer Mensch zu nahekommt, dann darf ich sagen: „Geh einen Schritt zurück!“ und zwar ohne mich dafür rechtfertigen zu müssen.“

Juliane: „Achtsamkeit spielt in der Selbstverteidigung eine zentrale Rolle. Handy und Kopfhörer lenken ab, egal, ob im Straßenverkehr oder in einer Menschenmenge. Es geht darum, die Umgebung bewusst wahrzunehmen:

Opferschutz vs. Täterberater

Wie bewegen sich andere? Wer sucht Blickkontakt? In der Frauenberatungsstelle, in der ich arbeite, habe ich in Gesprächen oft festgestellt, dass fast jeder unangenehmen Situation ein Moment vorausging, den Betroffene als ‚ungutes Gefühl‘ wahrgenommen haben. Achtsamkeit hilft, diesen Moment zu erkennen, um überhaupt erst handlungsfähig zu werden.“

Welche drei Dinge können Frauen und Mädchen für mehr Sicherheit sofort umsetzen?

Juliane: „Erstens: Achtsam sein und die eigenen Sinne zu schärfen. Wenn sich etwas ungut anfühlt, sollte man diese innere Stimme ernst nehmen. Zweitens Akzeptanz, denn rund 90 Prozent der Handlungsfähigkeit entsteht genau dann, wenn ich mir eine brenzlige Situation eingestehe und sie nicht kleinrede. Wenn ich mir klar darüber bin, dass etwas Bedrohliches passieren oder ich angegriffen werden könnte, kann ich schreien, Hilfe holen und mich körperlich wehren. Und drittens: das Skript des Angreifers durchbrechen. Täter haben oft eine eigene Vorstellung davon, wie eine Situation ablaufen soll. Wer dieses Muster stört, gewinnt Handlungsspielraum. Ich habe von einer Frau gehört, die einen sexuellen Angriff abgewehrt hat, indem sie plötzlich einen Witz erzählt hat. Das ist natürlich ein sehr ungewöhnlicher Umgang mit dieser Situation und bestimmt nicht für jede Frau geeignet. Was ich aber damit zeigen will: So ein Verhalten passt nicht ins Bild eines Opfers. Genau das kann entscheidend sein: Klar zu zeigen, dass man keines ist.“

Opferschutz vs. Täterberater

Wie hilft ein Selbstverteidigungskurs dabei, mehr Sicherheit zu gewinnen?

Nicole: „Es hängt stark von der Person ab, die ins Training kommt. Wovor hat sie Angst? Was hat sie erlebt? Hat sie vielleicht bereits Gewalterfahrungen gemacht? Im Training schaffen wir einen sicheren Raum. Damit das gelingt, ermutigen wir alle Teilnehmerinnen, ihre Erfahrungen und Erwartungen zu teilen. Wir starten mit Übungen, die gut zu schaffen sind und arbeiten uns dann weiter vor. Ängste werden Schritt für Schritt durch Erfolgserlebnisse aufgelöst und verfestigte Glaubenssätze wie ‚Ich kann das nicht, ich bin zu klein, zu schwach, zu unsportlich, zu tollpatschig‘ bauen wir schnell ab.“

Juliane: „Fest steht, dass jeder Person immer etwas passieren kann. Es gibt Studien, die zeigen, dass ein bestimmtes Auftreten und die Bereitschaft sich zu wehren, es unwahrscheinlicher macht, ein Opfer von Gewalt zu werden. Die meisten Frauen, die einen Selbstverteidigungskurs gemacht haben, konnten Angriffe durch ihre Körperhaltung und einem direkten Blickkontakt abwehren. Wie gesagt, suchen sich Täter keine Gegner:innen. Diese Einstellung kann auch ein Schnell-Kurs vermitteln, dafür muss ich nicht jahrelang Kampfkunst trainieren.“

Was sind wirkungsvolle Möglichkeiten von Frauen und Mädchen, sich zu wehren?

Juliane: „Bei Wing Tsun geht es weniger darum, über viele Jahre komplexe Techniken zu trainieren, sondern das eigene Verhaltensrepertoire zu erweitern. Die Stimme nutzen um laut zu schreien ist zum Beispiel ein wichtiges Mittel um sich zu wehren. Dafür muss ich meine Intuition ernst nehmen und die Angst wegschieben, dass jemand meine Reaktion für übertrieben halten könnte. Daran arbeiten wir. Es ist schön zu sehen, wie überrascht Frauen oft sind, wenn sie merken, welche Ressourcen sie bereits mitbringen.“

Opferschutz vs. Täterberater

Selbstverteidigungstraining für Frauen und Mädchen:

Das Training verbindet Selbstbehauptung, Gewaltprävention und einfache, wirkungsvolle Selbstverteidigungstechniken. Die Teilnehmerinnen entwickeln konkrete Strategien, um Konflikte zu entschärfen, gefährliche Situationen zu erkennen und im Ernstfall handlungsfähig zu bleiben. Dabei steht immer die individuelle Stärke im Vordergrund: Jede Frau bringt ihre eigenen Ressourcen mit – unabhängig von Körpergröße, Kraft oder sportlicher Erfahrung.

Selbstverteidigung ist ein großes Feld – welche Technik die passende ist, hängt von den eigenen Bedürfnissen ab: regelmäßig trainieren oder Blockangebot? Zusätzliche Gürtelprüfungen oder „nur“ Training? Wichtig ist, überhaupt etwas zu machen. Zum Einstieg gibt es die Kurse der Stadt Salzburg – in sechs Stunden an zwei Tagen lernen die Teilnehmerinnen die wichtigsten Grundlagen.

Infos dazu gibt es im Team Vielfalt der Stadt Salzburg:
vielfalt@stadt-salzburg.at



Mikrofeminismus

Es muss nicht immer die große Geste sein, viele kleine wirken auch.

Das Leben im Patriarchat schlaucht. (Intersektionale) Diskriminierung und (sexuelle) Gewalt hinterlassen oft das Gefühl von Hilflosigkeit. Obwohl die Idee von Gleichberechtigung auf großen Bühnen vielfach diskutiert wird, wirkt das übergeordnete Ziel, eine gleichberechtigte Welt für alle Geschlechter sehr weit entfernt. Also was tun?



Fotonachweis: Klaudia Thier

Wieder wirksam handeln.

Im Konzept von Mikrofeminismus heißt es:

„Das Patriarchat zeigt sich oft nicht in lauten, einschüchternden Gesten, sondern in leisen, unausgesprochenen Erwartungen. In den Rollen, die Menschen übernehmen, ohne je gefragt worden zu sein, ob sie das überhaupt wollen. [...] hier, wo Rollenerwartungen fast unbemerkt greifen, beginnt Mikrofeminismus. [...] Wenn Aufgaben nicht mehr still getragen, sondern verteilt werden. Wenn Zustimmung nicht reflexartig kommt, sondern überdacht wird. Der Anfang von Mikrofeminismus ist der Moment, in dem wir innehalten und denken: „Warum?“ Um dann den Mut zu finden, es nicht mehr zu tun.“¹

1 The daily Feminist. 199 konkrete Handlungstipps für Gleichberechtigung im Alltag, 2025, S. 17

Mikrofeminismus

Evelyn Höllrigl Tschaikner listet in ihrem Buch *The Daily Feminist* genau 199 Handlungen für mehr Gleichberechtigung im Alltag, die im Kleinen gesetzt werden können. Die Rede ist von der Mikroebene der Gesellschaft, auf der wir miteinander ins Gespräch kommen, ob bei Begegnungen im Büro, via Dynamiken im Klassenzimmer oder durch unsere Rollen im Freundeskreis oder innerhalb der Familie. „Hier wird gesellschaftliche Ordnung formuliert und gelebt durch Gesten, Erwartungen, Wiederholungen verstärkt. Was auf der Mikroebene geschieht, prägt“, schreibt die Autorin in ihrem Buch.²

Beim verbalen Selbstverteidigungskurs im Jänner 2026 war Evelyn Höllrigl Tschaikner zu Gast und hat mit uns über ihre Idee von Mikrofeminismus gesprochen und darüber, dass Mikrofeminismus nicht der „kleinere“ Feminismus ist, sondern eine Möglichkeit, im Kleinen an Strukturen zu rütteln. Das Buch liefert hierfür etliche Beispiele. Exemplarisch für das dichte Angebot liefern wir einige konkrete Handlungstipps:

Mikrofeminismus ist ...

- 1 ... Komplimente für Charaktereigenschaften, statt für das Aussehen zu machen.
- 2 ... Mode nicht in „schmeichelhaft“ und „unvorteilhaft“ zu unterteilen.
- 3 ... Anti-Aging als Konzept zu kritisieren.
- 4 ... Literatur von Frauen zu lesen und zu verschenken.

.....
² The daily Feminist. 199 konkrete Handlungstipps für Gleichberechtigung im Alltag, 2025, S.19

Mikrofeminismus

- 5 ... bewusst darauf zu achten, wie wenig Frauen in Filmen zu Wort kommen.
- 6 ... zu fragen: Wurde das auch an Frauen getestet?
- 7 ... die Tabuisierung der Menopause zu durchbrechen.
- 8 ... das Konzept der ‚Friendzone‘ als Ausdruck verletzter Anspruchshaltung zu erkennen.
- 9 ... ist, sich von Redewendungen wie „was sich liebt, das neckt sich“ zu verabschieden.
- 10 ... Kinder zu ermutigen, Raum einzunehmen.
- 11 ... Mädchen nicht automatisch als Helferinnen zu betrachten.
- 12 ... ‚Weaponized Incompetence‘ bei Vätern zu erkennen.
- 13 ... den Mythos vom Mutterinstinkt hinter sich zu lassen.
- 14 ... Konsens als Grundvoraussetzung für Sexualität zu verstehen.
- 15 ... Begriffe wie „Schlampe“ oder „billig“ nicht stehen zu lassen.

Mikrofeminismus

Das gesamte Gespräch inklusive Lesung mit und von Evelyn Höllrigl Tschaikner ist unter folgendem Link abrufbar:

[Hier geht's zum Video](#)

ÜBUNG:

- Welche mikrofeministischen Handlungen setzt du konkret um?
- In welchen alltäglichen Situationen fühlst du dich ungleich behandelt?
- Welche Rolle hast du eingenommen?
- Welche mikrofeministischen Handlungen wirst du konkret umsetzen?

Leseliste & Links

Leseliste:

- Manon Garcia: Mit Männern leben Überlegungen. zum Pelicot-Prozess, edition suhrkamp, 2025, ISBN: 978-3-518-00130-1
- Iris Zeppezauer: contra! Angriffe erkennen. Treffend kontern. Wirksam durchsetzen., BusinessVillage, 2022, ISBN: 978-3869805726
- Evelyn Höllrigl Tschakner: The Daily Feminist, Kösel-Verlag, 2025, ISBN: 978-3-466-34854-1

Weiterführende Links für Beratungen:

- Frauen*Beratungsstelle bei sexueller Gewalt: <https://www.frauennotruf-salzburg.at/>, beratungsstelle@frauennotruf-salzburg.at
- Frauentreffpunkt Salzburg: www.frauentreffpunkt.at/
- Wingsun – Selbstverteidigungskurse (für Frauen): Infos im Team Vielfalt der Stadt Salzburg: vielfalt@stadt-salzburg.at – 0662 8072 2046
- Frauenhaus Salzburg / Schutzunterkünfte: frauenhaus@viele.at
- Gewaltschutzzentrum Salzburg office@gewaltschutzsalzburg.at
- kids-Line Kontakt per Chat oder Telefon: 0800 234 123 täglich 13 bis 21 Uhr
- Kinderschutzzentrum: 0660 44 911 zu Mo–Do., 9 bis 12 Uhr und 13:30 bis 16 Uhr, Fr. und in Ferienzeiten: 9 bis 12 Uhr
- Seniorenberatung der Stadt Salzburg: seniorenberatung@stadt-salzburg.at
- Beratungsstelle für Männer – auch für Täter: Männerwelten, www.maennerwelten.at