

# WenDo - Weg und Kraft der Frauen

## Was ist WenDo?

WenDo ist der Weg der  Frauen zu Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. WenDo wurde Anfang der 70'iger in Kanada speziell für Frauen und Mädchen entwickelt. **WenDo ist umfassend und setzt bereits bei den einschränkenden Alltagssituationen an.**

Frauen und Mädchen lernen, sich selbst im privaten, beruflichen und schulischen Alltag zu schützen und zu verteidigen: Bei abfälligen Bemerkungen, unerwünschten Berührungen, sexueller Belästigung, rassistischen Übergriffen, Telefonterror, Drohungen und in lebensgefährlichen Situationen.

WenDo wird ausschließlich von Frau  zu  Frau weitergegeben.

WenDo steht immer auf Seiten der Frau. WenDo setzt bei der Stärkung des Selbstbewusstseins und der Selbstsicherheit an.

Jede Teilnehmerin wird auf ihrem eigenen Weg unterstützt. WenDo ist lebendig und wird ständig weiterentwickelt, um jederzeit für jedefrau passend zu sein.

**WenDo ist kein Kampfsport, WenDo heißt 'jederzeit gut für sich selber zu sorgen'.**

**Jede Frau, jedes Mädchen kann mit WenDo lernen, sich selbst zu schützen und zu wehren, unabhängig von Alter und Fähigkeiten.**

**Denn ob eine Frau sich wehrt, liegt nicht an ihrer Körperkraft, sondern an ihrer Entschlossenheit, ihr Leben und ihre Würde zu schützen.**

Das lässt sich erlernen!

## Was passiert im WenDo-Kurs?

WenDo beruht auf einem ganzheitlichen Konzept.

Jede einzelne Teilnehmerin erfährt hier ihre Kraft auf psychischer und körperlicher Ebene:

Im Kurs lernt sie aus der Opferrolle auszubrechen und Ohnmacht und Wehrlosigkeit in Stärke zu verwandeln.

Jede lernt im Kurs viele effektive und leicht einzuübende Selbstverteidigungs-Techniken für verschiedenste Situationen. Diese müssen nicht speziell trainiert werden, um erfolgreich zu sein.

Erlebte Ängste, diskriminierende Erlebnisse und Gewalterfahrungen werden besprochen und Gegenstrategien entwickelt.

Juristische Informationen ergänzen das Gelernte.



## Loht sich WenDo?

Die Aussagen von Teilnehmerinnen sprechen ein deutliches "Ja!":

"Ich fühle mich jetzt jeder Situation gewachsen!" "Jetzt kann ich mich auch spätabends überall frei bewegen!" "Ich freue mich schon auf Montag weil ich nun meinen Kollegen, der mich ständig belästigt, endlich in seine Schranken weisen kann!" "Jetzt kann die nächste Schulpause kommen!" "Das sollte jedes Mädchen schon in der Schule lernen!" "Hier wurde ich auf jeder Ebene ernst genommen!" "Das schenke ich meiner Schwester/Tochter/Mutter/Oma/besten Freundin!" "Ich darf, ich kann und ich werde in Zukunft jederzeit gut für mich sorgen!" "So ein WenDo-Kurs ist eine Investition für's Leben!"



Ob Dame, ob Emanze,  
WenDo ist Deine Chance!

## Muss es unbedingt WenDo sein?

Weil WenDo so erfolgreich ist, wird es inzwischen gerne kopiert, aller-

dings mit deutlichen Qualitätsverlusten.

WenDo-Trainerinnen sind immer Frauen. Sie kennen daher vieles aus eigener Erfahrung. So können sie Mädchen und Frauen Stärke vorleben und erfolgreich bewältigte Situationen vermitteln, Wissen weitergeben und ausschließlich positiv von Frauenkraft sprechen.

WenDo-Trainerinnen respektieren bewusst die persönliche Distanzschwelle der Teilnehmerinnen.

Bei Themen wie Vergewaltigung, sexuellem Missbrauch, Belästigung, muss die Trainerin selbstverständlich eine Frau sein, da hier ein geschützter Rahmen und Parteilichkeit absolut notwendig sind.

WenDo geht von der Sicht der Frauen aus, denn nicht nur die juristisch-definierte Gewalt erleben Mädchen und Frauen als unerträglich.

**Deshalb steht die Lebensqualität jeder einzelnen Teilnehmerin im Mittelpunkt eines WenDo-Kurses.**

WenDo-Trainerinnen sind für ihre Aufgabe fundiert ausgebildet.

## Wie kommen Sie an einen WenDo-Kurs oder eine Trainerin?

Wenn Sie an einem Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurs teilnehmen oder einen als VeranstalterIn anbieten wollen, erhalten Sie Informationen bei ille Bintig, WenDo-Trainerin von der WenDo-Regionalgruppe Nordbayern/Franken "Regina Nofra":



ille Bintig  
Oberer Kaulberg 9 • 96049 Bamberg  
Tel. 0951 / 59557 • ille@wendo.info

Aktuelle Kurs-Termine finden Sie unter:  
w w w . w e n d o . i n f o

## Mobbing, der ganz normale Wahnsinn !?! - WenDo als Ausweg

**Mobbing** ist eine der unangenehmsten Bedrohungen für Frauen und Mädchen. Denn, hat es einmal angefangen, geht's täglich potenziert weiter. Aus Angst, es könnte noch schlimmer werden, versuchen einige schon gar nicht mehr, etwas zu verändern. Ohnmacht und ein flaves Gefühl beim Gedanken an die Kollegen, Mitschüler breitet sich aus.

So oder so ähnlich könnte es sich entwickelt haben:

„Ein neuer Kollege wird eingestellt. Eigentlich wirkt er ganz nett, aber irgenwas an ihm gefällt mir nicht so ganz: Er macht mir so anzügliche 'Komplimente', wie ich sie nicht mag. Das ist mir unangenehm. Aber ihm deshalb den Mund zu verbieten...? Egal, ich versuche, dieses Gefühl zu ignorieren und konzentriere mich verstärkt auf meine Arbeit. Die mache ich ja gut. Er kommt mit seiner Art gut bei den anderen an, bekommt dort Unterstützung bei seiner Arbeit, weil er ja noch neu ist und noch nicht alle Abläufe kennen kann. Ja, merkt denn niemand außer mir, dass er fasst gar nichts arbeitet, dass alle anderen seine Arbeit mitmachen, dass er fachlich einfach nichts drauf hat?! Ich lasse meinen anderen Kollegen gegenüber mal so eine Berkung fallen und bekomme 'Ja, findest du wirklich? Also ich finde den ganz nett! Was hast du eigentlich?!' zurück. Und schon geht's los. Eine Front baut sich auf. Täglich entdeckt der nette, aufmerksame Kollege neue Kleinigkeiten, auf die er mich mit seiner subtilen Art freundlich hinweist. Er verunsichert mich damit immer mehr, dass mir häufiger Fehler bei der Arbeit unterlaufen. Bald schon ist es soweit, dass der pflichtbewusste Kollege den anderen unter der Hand erzählt, was ich schon wieder verbockt habe. Ich spüre ihre immer abschätzigeren Blicke. Ihr Getuschel, das verstummt, sobald ich mich nähere, klingt mir noch nachts in den Ohren: 'Die strengt sich zwar an, aber sie macht nur noch Fehler, und wir müssen sie dann ausbügeln. Das ist nicht in

*Ordnung.' Ruhiger und erholsamer Schlaf gehört für mich schon lange zur Vergangenheit und jeden Morgen beim Aufstehen diese Magenschmerzen. Soll ich mich krank schreiben lassen? Dann bin ich vermutlich meine Arbeit los. Kündigen? Aber ich brauche doch den Job! Wo finde ich so schnell einen neuen? Wie komme ich da bloß wieder raus?'*

**Eine Möglichkeit, das angekratzte Vertrauen in die eigene Wahrnehmung, die eigenen Stärken und Fähigkeiten wieder zu entdecken und zu spüren, bietet WenDo.**

**WenDo ist der Weg der Frauen zu mehr Selbstsicherheit durch Selbstbehauptung und Selbstverteidigung.**



WenDo wurde speziell für Frauen und Mädchen entwickelt und steht immer auf Seiten der Frau. Es beruht auf einem ganzheitlichen Konzept, ist umfassend und setzt bereits bei den einschränkenden Alltagssituationen an. Die Teilnehmerinnen lernen, sich selbst im privaten, beruflichen und schulischen Alltag zu schützen und zu wehren: Bei abfälligen Bemerkungen, unerwünschten Berührungen, sexueller Belästigung, rassistischen Übergriffen, Telefonterror, Drohungen und auch in lebensgefährlichen Situationen - unabhängig von Alter und Fähigkeiten.

**Denn ob eine Frau sich wehrt, liegt nicht an ihrer Körperkraft, sondern an ihrer Entschlossenheit, ihr Leben und ihre Würde zu schützen.** Das lässt sich erlernen!

**WenDo setzt bei der Stärkung des Selbstbewusstseins und der Selbstsicherheit an.** Erlebte Ängste, diskriminierende Erlebnisse und Gewalterfahrungen werden besprochen und Gegenstrategien entwickelt. Jede einzelne Teilnehmerin wird auf ihrem eigenen Weg unterstützt. Sie erfährt im Kurs ihre Kraft auf psychischer und körperlicher Ebene: Sie lernt aus der Opferrolle auszubrechen und Ohnmacht und Wehrlosigkeit in Stärke zu verwandeln.

Jede lernt im Kurs viele effektive und leicht einzuübende Selbstverteidigungs-Techniken für verschiede-

nenste Situationen. Diese müssen nicht speziell trainiert werden, um erfolgreich zu sein.

Juristische Informationen ergänzen das Gelernte.

Aussagen von Teilnehmerinnen nach einem Wochenendkurs:

„Ich fühle mich jetzt jeder Situation gewachsen!“ „Ich freue mich schon auf Montag, weil ich nun meinen Kollegen, der mich ständig belästigt, endlich in seine Schranken weisen kann!“ „Jetzt kann die nächste Schulpause kommen!“ „Hier wurde ich auf jeder Ebene ernst genommen!“ „Das schenke ich meiner Schwester/Tochter/Mutter/Oma/Freundin!“ „Ich darf, ich kann und ich werde in Zukunft jederzeit gut für mich sorgen!“ „So ein WenDo-Kurs ist eine Investition für's Leben!“

WenDo-Trainerinnen sind immer Frauen, denn WenDo wird ausschließlich von Frau zu Frau weitergegeben. Sie kennen daher vieles aus eigener Erfahrung. Sie respektieren bewusst die persönliche Distanzschwelle der Teilnehmerinnen.

Bei Themen wie Vergewaltigung, sexuellem Missbrauch, Belästigung, muss die Trainerin selbstverständlich eine Frau sein, da hier ein geschützter Rahmen und Parteilichkeit absolut notwendig sind. WenDo geht von der Sicht der Frauen aus, denn nicht nur die juristisch-definierte Gewalt erleben Mädchen und Frauen als unerträglich.

**Deshalb steht die Lebensqualität jeder einzelnen Teilnehmerin im Mittelpunkt eines WenDo-Kurses.**

Sie wollen an einem WenDo-Kurs teilnehmen oder einen als VeranstalterIn anbieten, so erhalten Sie nähere Informationen bei:



**ille Bintig**  
WenDo-Trainerin  
Oberer Kaulberg 9 • 96049 Bamberg  
Tel. 0951 / 59557 • ille@wendo.info

Aktuelle Kurs-Termine finden Sie unter:  
www.wendo.info  
siehe auch Inserate Seite 33 u. 45

## „Letztens war ich tanzen und da hat mich einer..“ - WenDo als Weg...

„Letztens war ich tanzen und da hat mich die ganze Zeit einer angestarrt. Ich habe das genau gemerkt, obwohl ich extra nicht in seine Richtung geschaut habe. Das war richtig unangenehm, obwohl ja noch gar nichts passiert war. Später bin ich dann allein nach Hause und ich hatte die ganze Zeit so ein blödes Gefühl verfolgt zu werden. Ich war irrsinnig schnell zu Hause. Mein Herz schlug mir immer noch bis zum Hals, als ich meine Tür schon lange hinter mir abgeschlossen hatte. Was wäre, wenn der auf dem Heimweg wirklich über mich hergefallen wäre? Ich möchte mich endlich wehren lernen.“

„Och, da gibt's doch so viele Selbstverteidigungs- und Kampfsport-Möglichkeiten.“

„Ja, ja, aber das muss ich doch dann regelmäßig trainieren, damit ich mich irgendwann wehren kann, ne? Und ich kenne mich doch! Jede Woche einmal zum Training, das geht nicht lange gut. Sportlich bin ich auch nicht. Und was mache ich bis dahin, wenn's mal brenzlig wird, bevor ich fit in dieser Selbstverteidigungskunst bin?“

„Dann musst Du den Angreifer eben auf später vertrösten!“

„Witzig! Nein, aber mal im Ernst. Ich fänd' es ja noch viel besser, wenn's gar nicht erst zu einem körperlichen Angriff oder Übergriff kommen würde. Wenn ich Situationen besser einschätzen könnte und schon eher was verändern könnte, dass sie erst gar nicht eskalieren.“

„Wenn Du das Ganze gar nicht als Sport machen willst,

da weiß ich was! Ich habe letztens einen WenDo-Wochenendkurs mitgemacht. Das ist überhaupt das Beste! Da lernst auch Du als unsportliche Nudel, Dich wirklich wirkungsvoll zu wehren.“

„Was ist denn WenDo? Doch bestimmt auch wieder so'n Kampfsport?!“

„Eben nicht!“

„Was heißt denn WenDo überhaupt?“

„Weg der Frauen. WenDo hat ein Klasse-Konzept, ist speziell für Mädchen und Frauen entwickelt und fängt nicht erst beim körperlichen Übergriff oder Angriff an. Die WenDo-Trainerinnen arbeiten mit ganz alltäglichen Situationen, die die Teilnehmerinnen mitbringen, wie z.B. die, die Du vorhin erzählt hast. In dem Kurs damals ging's um ganz verschiedene Erlebnisse:

Eine hatte wie Du einfach nur ein mulmiges Gefühl nachts alleine im Dunklen.

Eine hatte einen Onkel, der bei Familienfeiern immer so anzüglich wurde. Wenn er was getrunken hatte, hat er sie auch schon mal angegrapscht.

Eine wurde im Beruf seit Jahren von Kollegen gemobbt.

Eine wurde in der Schule ständig aufgezoogen, weil sie etwas kräftiger gebaut war.

Eine ist vor Jahren vergewaltigt worden und konnte sich nicht wehren, hatte auch bisher nie darüber gesprochen.“

„Ganz schön heftig! Ja und was habt Ihr im Kurs gemacht?“

„Die Trainerin hat uns in Übun-

gen gezeigt, dass wir unserem Gefühl vertrauen können. Jede, die wollte, konnte im Rollenspiel ausprobieren wie sie ihre Situation in Zukunft so verändern kann, dass es ihr wieder gut ging. Sie konnte verschiedene Möglichkeiten ausprobieren und alle haben mitgeholfen. Wir haben auch viel gelacht. Und wir haben unsere Power gespürt, selbst die ganz Verschüchterten fühlten sich hinterher gut. Wir haben auch Tricks zum Befreien und Tritte und Schläge gelernt für den Fall, dass es mal hart auf hart kommt.“

„Und so ein Wochenende reicht?“

„Ja, erst mal. Wir haben so viele Möglichkeiten deutlich gemacht bekommen, die wir sowieso haben. Wir müssen sie nur umsetzen, uns anders verhalten, nicht alles runterspielen und doofe Situationen ignorieren, sondern sie offensiv verändern. Seit dem Kurs hat mich keiner mehr blöd angemacht, weil ich schon ganz anders aufträte. Schau doch mal unter [www.wendo.info](http://www.wendo.info) im Internet, wann der nächste WenDo-Kurs stattfindet.“

Sie wollen an einem WenDo-Kurs teilnehmen oder einen als VeranstalterIn anbieten, so erhalten Sie nähere Informationen bei:



WenDo-Trainerin

Oberer Kaulberg 9 • 96049 Bamberg  
Tel. 0951 / 5 95 57 • [ille@wendo.info](mailto:ille@wendo.info)  
[www.wendo.info](http://www.wendo.info)

## WenDo - das brauch' ich nicht... oder?

**„Du bist ja total gut drauf!  
Was ist passiert?“**

„Ich war letztens beim WenDo-Kurs.“

„Aber du wolltest doch nie einen Kampfsport machen.“

„Hab' ich auch nicht. Auch wenn sich das so anhört, hat WenDo nichts mit einem Kampfsport oder einer Selbstverteidigungskunst zu tun, denn dort geht's immer um Fairness und ums Kräfte messen. Aber wenn ich dumm angesprochen oder angegriffen werde, warum sollte ich mich dann fair verhalten?“

„Ja, und was heißt das jetzt? Habt ihr gelernt, jeden, der dich dumm anredet, direkt zusammenzuschlagen oder wie?“

„Nein, ich brauche mir nur gar nichts gefallen lassen. Noch nicht mal diese **so genannten kleinen Situationen, die mich nerven oder ärgern, durch die ich mich einschränken lasse**. Du kennst das auch, dass du oft sagst, ist ja noch nichts passiert, ist ja noch nicht so schlimm und Situationen oder Sprüche, die dich stören, einfach ignorierst oder verdrängst. Und ich habe gemerkt, damit geht's mir nicht wirklich gut, auch wenn's so normal ist. Du weißt doch, dass mein Kollege immer mit so einem Unterton mit mir spricht, als wäre ich zu blond und zu blöd für meinen Job. Und andere in der Firma fangen auch schon damit an, das wird immer schlimmer. Im WenDo-Kurs habe ich dazu ein **Rollen spiel** gemacht. Ich konnte einfach mal ausprobieren,

wie es ist, wenn ich **ihn in seine Grenzen weise** und ihm sage, dass mir seine Art mit mir umzuspringen nicht gefällt, und er das sein lassen soll. Es war schwierig, aber es hat geklappt. Mir ging's richtig gut damit.“

„Aber das war doch nur ein Spiel, die Realität sieht doch anders aus.“

„Nein, am nächsten Arbeitstag habe ich förmlich auf seine üblichen Sprüche gewartet. Es kamen keine! Er hat wohl gemerkt, dass ich mir das nicht mehr gefallen lasse, weil ich schon **ganz anders aufgetreten bin als sonst**.“

„Das ist ja toll! Aber habt Ihr da nur Rollenspiele gemacht?“

„Nein, wir haben auch **Tricks** gelernt, wenn mir z.B. einer bei der Begrüßung die Hand fast zerquetscht oder wenn mich einer umklammert und festhält, wie ich da wieder rauskomme. Und wir haben auch gelernt, uns **körperlich zu wehren, wenn's doch mal hart auf hart kommt**.“

„Und was waren da sonst noch für Teilnehmerinnen? Hatten die alle ähnliche Gründe teilzunehmen?“

„Nee, das war ganz unterschiedlich: Eine Studentin hatte schon öfter so einen **Black-Out in Prüfungssituationen** und eine Schülerin **Panik vorm Referate halten**. Eine Sachbearbeiterin erzählte, dass sie sich **von ihrem Chef eingeschüchert fühlt** und ihr dann blöderweise öfter die **Stimme versagt**. Eine Steuerberaterin war einfach nur **baff**, als ein Klient plötzlich **sexistische Scherzchen** von

sich gab. Eine Hausfrau erzählte, dass ihr Mann **gewalttätig** wird, sobald er was getrunken hat. Eine Fotografin war schwer verliebt und wollte so gern heiraten, aber ihr Liebster ist so schlampig und lässt immer alles rumliegen und hilft auch sonst nichts. Eine Krankenschwester ist berufsbedingt öfter mal **nachts unterwegs** und das ist ihr oft unheimlich.“

„Und für all das gab's da Patentlösungen?“

„Nein, die gib'ts nicht, aber **jede hat für sich ihre Lösungsmöglichkeit gefunden. Und es hat richtig Spaß gemacht**.“

„Waren die denn alle in Deinem Alter?“

„Nö, die jüngste Teilnehmerin war 14 und die Älteste, jetzt halt dich fest, war 87 Jahre!“

„Wow!“

„Aber es gibt auch noch **spezielle Mutmachkurse**, die auf Mädchen ab 8 Jahren zugeschnitten sind.“

„Du, so einen WenDo-Kurs mache ich auch mal mit! Wann findet der nächste statt?“

Infos dazu:



ille Bintig

WenDo-Trainerin

Oberer Kaulberg 9 • 96049 Bamberg

ab 01. 01. 2006:

Mittlerer Kaulberg 38-40

96049 Bamberg

Tel. 0951 / 5 95 57 • ille@wendo.info

**www.wendo.info**