

# Frauen\* im Kampfsport

## Potentiale einer Onlinekampagne

Neneh Muhr, so17104028

Bachelorarbeit 2  
Eingereicht zur Erlangung des Grades  
Bachelor of Arts in Social Sciences  
an der Fachhochschule St. Pölten

Datum: 12.05.2021  
Version: 1

Begutachter\*in: Džemal Šibljaković MA. B.Ed, Felix Lippe M.Sc, MA.

## Abstract

Frauen\* im Kampfsport unterliegen einem strukturellen Ungleichgewicht und sind mit geschlechtsspezifischen Herausforderungen konfrontiert. Diese qualitative Bedarfsanalyse beschäftigt sich mit den Erfahrungen von Frauen\* im Kampfsport und leitet daraus Möglichkeiten zur Entwicklung einer Onlinekampagne für die Zielgruppe ab. Mit den Methoden der qualitativen Forschung werden vier leitfadengestützte Interviews geführt und anschließend mithilfe der Methode des Offenen Kodierens nach Strauss/Corbin (1996) ausgewertet. Die Ergebnisse werden anschließend zusammenfassend dargestellt und ein erster Entwurf einer möglichen Onlinekampagne präsentiert.

Women\* in martial arts are subject to a structural imbalance and are confronted with gender-specific challenges. This qualitative needs analysis deals with the experiences of women\* in martial arts and derives possibilities for the development of an online campaign for the target group. Using the methods of qualitative research, four guided interviews are conducted and subsequently analyzed using the Strauss/Corbin (1996) open coding method. The results are then summarized and a first draft of a possible online campaign is presented.

# Inhalt

<b>1 Einleitung .....</b>	<b>5</b>
1.1 Themenrelevanz.....	5
1.2 Problemaufriss.....	5
1.3 Vorannahmen .....	6
1.4 Stand der Forschung .....	7
1.4.1 Gender im Sport .....	7
<b>2 Wissenschaftliche Betrachtung.....</b>	<b>9</b>
2.1 Forschungsfrage und Unterfragen.....	9
2.2 Begriffsdefinitionen .....	9
2.2.1 Frau* .....	10
2.2.2 Kampfsport .....	10
2.2.3 Empowerment & Normalisierung.....	11
2.2.4 Demokratische Inklusion.....	11
<b>3 Forschungsprozess .....</b>	<b>12</b>
3.1 Narrative Biographiearbeit.....	12
3.2 Durchführung der Forschung.....	12
3.2.1 Kontaktaufnahme zum Feld.....	12
3.2.2 Vorstellung der Interviewpartner*innen.....	13
3.2.3 Durchführung der Interviews.....	13
3.2.4 Beobachtungen.....	13
<b>4 Methodisches Vorgehen.....</b>	<b>14</b>
4.1 Das qualitative Interview.....	14
4.1.1 Das Leitfadeninterview .....	14
4.2 Aufbereitung und Auswertung der Daten .....	14
4.2.1 Transkribieren.....	15
4.2.2 Offenes Kodieren.....	15
<b>5 Ergebnisse der Forschung.....</b>	<b>15</b>
5.1 Zugang / Trainingseintritt.....	15
5.2 Erste Trainingserfahrung .....	16
5.3 Herausforderungen.....	17
5.3.1 Reaktionen von außen.....	17
5.3.2 Reaktionen im Gym .....	17
5.3.3 Frauenanteil.....	18
5.3.4 Konfrontation mit Rollenbildern.....	19
5.3.5 Sexuelle Belästigung .....	19
5.3.6 Ablehnung.....	20
5.4 Identität / Frauentypen.....	21
5.5 Unterstützende Faktoren .....	22
5.5.1 Extrinsiche Faktoren .....	22

5.5.2	intrinsische Faktoren.....	22
5.6	Sinngebungen .....	23
5.7	Vorteile als Frau* im Kampfsport.....	23
5.8	Bedürfnisse.....	24
5.8.1	Solidarität.....	24
5.8.2	Frauenanteil erhöhen.....	24
5.8.3	Trainingspartner*innen .....	25
5.8.4	Individualität.....	25
5.8.5	Gleichwertigkeit .....	25
5.8.6	Gesellschaftliche Akzeptanz.....	26
5.8.7	Körperakzeptanz.....	26
<b>6</b>	<b>Resumee .....</b>	<b>27</b>
<b>7</b>	<b>Ausblick und Empfehlungen für eine Onlinekampagne.....</b>	<b>28</b>
<b>8</b>	<b>Projektbeschreibung .....</b>	<b>28</b>
8.1	Ziel.....	29
8.2	Objectives.....	29
8.3	Zielgruppe .....	30
8.4	Botschaft.....	30
8.5	Messenger.....	31
8.6	Medium.....	31
8.6.1	Instagram.....	31
8.6.2	Homepage .....	33
8.7	Call to Action .....	34
<b>Literatur.....</b>	<b>35</b>	
<b>Daten .....</b>	<b>37</b>	
<b>Abkürzungen .....</b>	<b>37</b>	
<b>Abbildungen .....</b>	<b>38</b>	
<b>Anhang .....</b>	<b>38</b>	
Interviewleitfaden.....	38	
<b>Eidesstattliche Erklärung .....</b>	<b>40</b>	
<b>Transkription Interview IV .....</b>	<b>43</b>	

# 1 Einleitung

## 1.1 Themenrelevanz

Die Entscheidung für dieses Projekt und Bachelorarbeit entspringt meinen persönlichen Erfahrungen als Frau\* in Verbindung mit Kampfsport. Die Rolle des Anderen einzunehmen, sich in einen Raum zu begeben, in dem man um eine Position kämpfen muss und permanent mit anderem Verhalten konfrontiert zu sein, weil man eine Frau\* ist, haben mich erfahren lassen wie tief patriarchale Strukturen greifen und wie weit der Weg zur Auflösung dieser noch zu sein scheint. Ich arbeite auf der Grundlage der Hypothese, dass sich Frauen\* im Kampfsport einen Handlungsspielraum eröffnen, den sie in der Gesellschaft nicht haben und somit indirekt gegen strukturelle und persönliche Gewalt aufstehen und einen Raum der Selbstermächtigung eröffnen. Diesem Grundgedanken nach könnte Kampfsport für Frauen\* eine emanzipatorische, selbstermächtigende Erfahrung sein, die in diesem Ausmaß vielleicht selten erlebbar sind.

Durch die Projektwerkstatt und den damit verbundenen Grundgedanken: „Wie kann man Menschen Rahmenbedingungen für Sprechmächtigkeit bieten, deren Lebenswelt im öffentlichen Diskurs wenig bis kaum sichtbar wird?“ und „Wie kann man Onlinemedien nutzen um dies zu bewirken?“, konnte ich einen guten Umkehrschluss zu meinem Projekt ziehen und mir den Potenziale von Onlinemedien bewusst werden. Vor allem in einem partizipatorischen Ansatz, welchen ich absolut vertrete, ist es zeitgemäß und sinnvoll ein Medium zum Transport einer Message zu verwenden, welches sofort und niederschwellig zur Interaktion und Kontaktaufnahme verwendet werden kann. Daher meine Entscheidung die soziale Plattform Instagram zur Vernetzung und zum Austausch zu verwenden.

Die vorliegende Arbeit folgt einem nicht-binären Verständnis von Geschlechtern, dies zeigt sich auch in der gendersensiblen Schreibweise mit Asterisk nach dem Wort Frau\*. Viele der verwendeten Quellen benutzen andere Schreibweisen, innerhalb der verwendeten Zitate wird nicht jedes Mal explizit mit einem (sic!) darauf hingewiesen.

## 1.2 Problemaufriss

Jede fünfte Frau in der europäischen Union – also 20 Prozent der Frauen – ist ab ihrem 15. Lebensjahr körperlicher und/oder sexueller Gewalt ausgesetzt (vgl. MA57. 2008).

Gewalt von Männern gegen Frauen gibt es in allen sozialen Schichten, Nationen, Familienverhältnissen und Berufsgruppen. Morde an Frauen werden auch als Femizide bezeichnet. Der Begriff soll ausdrücken, dass hinter diesen Morden oft keine individuellen, sondern gesamtgesellschaftliche Probleme wie etwa die Abwertung von Frauen und patriarchale Rollenbilder stehen (vgl. Mittelstaedt / Scherndl. 2021).

Patriarchale Strukturen sind im Sport und vor allem Kampfsport stark spürbar und befördern die Limitation auf tradierte Rollenbilder. Je mehr eine Sportart den Erwartungshaltungen an männlichen Zuschreibungen entspricht, desto größer ist die Geschlechterungleichheit und desto vielfältiger die Herausforderungen für Frauen\* (vgl. Klein 1991).

Deliberatives Demokratieverständnis nach Young (2000) versteht Demokratie als ein politisches System, in dem der öffentliche Diskurs und eine starke Miteinbeziehung der Perspektiven von Bürger\*innen eine zentrale Rolle in den Entscheidungsprozessen politischer Akteure spielen. Ein bestehendes Problem in diesem Demokratieverständnis ist, dass nicht alle Bürger\*innen, Personengruppen und Individuen gleichermaßen sprechermächtigt sind. Ihre Stimmen, Positionen, Erfahrungen finden unterschiedlich viel Platz im gesellschaftlichen Diskurs (vgl. ebd.).

„Immer dort, wo professionelle Hilfe notwendig ist, wo Inklusion bzw. Teilhabe zu verwirklichen ist, kommt Soziale Arbeit ins Spiel. In diese Richtung bewegt sich das Verständnis, was Soziale Arbeit für die Menschen, für die Gesellschaft tun und leisten soll“ (Löcherbach P. / Puhl R. 2016: 27).

Menschen zu mehr Sprechmächtigkeit zu verhelfen und deren Anliegen und Perspektiven in den gesellschaftlichen Diskurs zu integrieren, liegt im Selbstverständnis der Kernaufgaben der sozialen Arbeit. Durch das Empowerment von Exklusionsbetroffenen Personen wird diesen dazu verholfen für sich selbst ihre Stimme zu erheben und sich in ihrer Position zu stärken (vgl. Herriger 2006).

Onlinemedien haben das Potential durch eine hohe Niederschwelligkeit und Erreichbarkeit diesem Ungleichgewicht entgegenzustehen. Durch den Transport von alternativen Narrativen wird der öffentliche Diskurs angeregt und die Sichtbarkeit von unterrepräsentierten Meinungen, Gruppen, Menschen erhöht. Laut Young (2000) sind Narrative das geeignete Mittel alternative Lebensrealitäten in politische Entscheidungsprozesse hineinzubringen. Die Präsentation dieser Narrative in der Öffentlichkeit ermöglicht es, individuelle Erfahrungen auf eine politische und gesellschaftliche Ebene zu heben und diese in Veränderungen mitzuberücksichtigen (vgl. Young 2000).

Diesem Umkehrschluss zufolge haben Onlinemedien das Potential demokratiefördernde Prozesse einzuleiten. Als Methode werden alternative Narrative präsentiert, welche unter starker Miteinbeziehung der Zielgruppe und einem partizipatorischen Ansatz gesammelt und aufbereitet werden und die Position dieser im gesellschaftlichen Diskurs stärken soll.

### 1.3 Vorannahmen

Da ich selbst bereits mehrjährige Erfahrungen als Frau\* im Kampfsport sammeln und daraus Erkenntnisse schließen durfte, möchte ich meine daraus resultierenden Vorannahmen kurz offenlegen.

1. Frauen\* im Kampfsport sind in der Öffentlichkeit kaum sichtbar und unterliegen einem strukturellen Ungleichgewicht.
2. Frauen\* haben nicht dieselben Zugänge und Möglichkeiten zum Kampfsport.
3. Frauen\* eröffnen sich im Kampfsport einen Handlungsspielraum, den sie in der Gesellschaft nicht haben und stehen somit indirekt gegen strukturelle und persönliche Gewalt auf.

## 1.4 Stand der Forschung

Die Recherche und tiefere Auseinandersetzung mit der Thematik haben ergeben, dass es bereits eine Vielzahl an Artikel, Forschungen und Bücher zu geschlechterreflektierenden Fragen in Bezug zu Kampfsport gibt. Einige der bearbeitenden Themenbereiche, beziehungsweise wissenschaftlichen Arbeiten kurz angeführt:

- Staack (2000) behandelt in seinem Artikel die Geschlechterungleichheit in der Welt der Mixed Martial Arts. MMA versteht sich prinzipiell als all-inkludierende und damit Diversität zulassende Kampfsportart (vgl. Staack 2000: 375) Er arbeitet heraus wie dieses Selbstverständnis umgelegt auf eine Geschlechtergleichheit nicht erfüllt wird und diese Nichterfüllung zudem invisibilisiert (vgl. ebd.).
- Hollander (2004) und Jones/Mattingly (2016) beschäftigen sich in ihren Arbeiten „I Can Take Care of Myself“: The Impact of Self-Defense Training on Women’s Lives“ beziehungsweise „Empowerment, Social Justice, and Feminist Self-Defense: The Benefits of Incorporating Embodied Empowerment Skills in Social Work Practice“ mit Gewalt an Frauen\* und wie Selbstverteidigung und Kampfsport, als Methode zur Verarbeitung und wiedergewonnen Selbstermächtigung, nach der Erfahrung von sexualisierter Gewalt, helfen können.
- In ihrer Autoethnographie „No longer a girl – My female experience in the Masculine Field of Martial arts“ reflektiert Martinez (2014) über ihre Entwicklung der erlebten Geschlechtsidentität als Frau\* in einem männerdominierten Sport. Weiters beschreibt sie Kampfsport als eine Bildfläche zur Beobachtung sozialer Phänomene aus ethnographischer Sicht (vgl. ebd.).
- Follo (2012) erklärt in ihrer Bestandsaufnahme „A Literature Review of Women and The Martial Arts: Where are We Right Now?“ zur Situation von Frauen im Kampfsport, wie die tradierten Rollenzuschreibungen, in einem starken Widerspruch zur Position weiblicher Kampfsportlerinnen\* stehen und die Rahmenbedingungen für diese noch immer durch patriarchale Strukturen erschwert sind (vgl. ebd.).

### 1.4.1 Gender im Sport

Genauso wie andere Bereiche unserer Gesellschaft ist das Handlungsfeld „Sport“ von sogenannten „gendered structures“ die eine Projektionsfläche für soziale Prozesse des „Doing Gender“ bilden (vgl. West / Zimmermann). Die soziale Konstruktion von Geschlecht wird in der ethnomethodologischen Literatur als „doing gender“ beschrieben (vgl. West / Zimmermann

1987: 125 – 151). Der Begriff „Doing Gender“ beschreibt Geschlecht bzw. Geschlechtszugehörigkeit nicht als Eigenschaft oder Merkmal eines Individuums, sondern als Ergebnis von Handlungen, Erfahrungen und Zuschreibungen an denen wir alle beteiligt sind (vgl. ebd.: 125 – 151).

Durch die starke Körperzentrierung im Sport sind Geschlechterdifferenzen tief eingeschrieben (vgl. Rabitsch 2018: 5). Das klassische Bild der Frau\* als „schwächeres“ Geschlecht wird reproduziert durch die Trennung zwischen den Geschlechtern, bei Priorisierung und Orientierung an dem männlichen Geschlecht. Beispiel dafür sind Bezeichnungen von sportlichen Wettkämpfen als „Frauen-Wettkämpfe“, während Wettkämpfe von Männern meist nur durch die Nennung der Sportart bezeichnet werden (vgl. ebd.: 6).

Geschlechterungleichheiten und die männliche Dominanz im Sport sind allgegenwärtig. Michael Klein (1991) bezeichnet das Handlungsfeld Sport als „Männerdomäne“, weil dieser mit männlich zugeschriebenen Merkmalen verbunden wird, sich männlich typisierte Wertmuster, wie zum Beispiel Rationalität, Optimierung und Maximierung wiederfinden lassen und es sich bei den Nationalsportarten um Männerveranstaltungen handelt und die Frauen in eigenen, weniger sichtbarer Ligen zu verorten sind. Laut Klein (1991) werden Frauen umso massiver ausgesgrenzt, je näher sie in die „Männerdomäne“ des Sports eindringen.

In ihrer Masterarbeit zeichnet Lisa Rabitsch (2018) ein Bild von der Realität von Frauen im Sport. Eine maßgebliche Unterrepräsentation von Sportlerinnen, noch immer weit verbreitete Meinung eines körperlichen Leistungsvorteils von Männern, Sexualisierung von Sportlerinnen in den Medien, Einordnung bestimmter Sportarten in „Frauen-, oder Männersportarten“ und deutlich zeitversetzte Inklusion von Frauen und Mädchen in den Schul- und Wettkampfsport unter Orientierung an der Norm der Männlichkeit, sind nur einige der herausgearbeiteten Aspekte, welche Rabitsch nennt, um die Genderungleichheit im Sport zu beschreiben (2018: 36-38). In ihrer Arbeit nennt Rabitsch Bedingen und Maßnahmen für Geschlechterfairness im Sport und arbeitet somit die Chancen der Sportpädagogik in geschlechterreflektierender Bildung heraus.

„Der Abbau von Geschlechterverhältnissen und Rollenklischees wird als eine der großen Chancen des koedukativen Sportunterrichts angesehen. [...] Im Sportunterricht soll ein Rahmen geschaffen werden, der es Mädchen und Burschen ermöglicht, nebeneinander und gleichberechtigt ohne die Konfrontation mit Geschlechterstereotypen, Sport zu betreiben. Ein konstruktives und gerechtes Miteinander steht dabei im Zentrum. Damit dies gelingen kann, kommt der pädagogischen Ausbildung und der persönlichen Feinfühligkeit der Lehrerpersonen, eine zentrale Bedeutung zu.“ (ebd. 2018:56)

Unter einem koedukativen Unterricht wird in Österreich der gemeinsame Unterricht von Jungen und Mädchen gezählt und wird von vielen Expert\*innen wegen den sich daraus entwickelnden sozialbildenden Lernprozessen geschätzt (vgl. Voss 2002).

Zusammenfassend kann man sagen, dass sich im Sport die hierarchischen Geschlechterverhältnisse noch immer deutlich zeigen. Allerdings eröffnet das Handlungsfeld Sport viel Potential, um geschlechterreflektierende pädagogische Ansätze zu etablieren und die Geschlechterungleichheit früh aufzugreifen, zu thematisieren und aufzubrechen.

## 2 Wissenschaftliche Betrachtung

### 2.1 Forschungsfrage und Unterfragen

Das Erkenntnisinteresse für diese Bachelorarbeit liegt vor allem in der Frage welche Realität Frauen\* im Kampfsport erleben und wie eine Online Kampagne dabei helfen kann diese nach Außen zu tragen.

Hierfür gilt es im ersten Schritt herauszufinden welche Themen Frauen\* im Kampfsport beschäftigen und welche Veränderungspotenziale oder Wünsche sie daraus ableiten. Die erste Frage lautet demnach: „Welche **Erfahrungen** machen Frauen\* im Kampfsport?“

Dabei entstehen folgende Unterfragen zu den Erfahrungen von Frauen\* im Kampfsport:

Welche **geschlechterspezifischen Erfahrungen** machen Frauen\* im Kampfsport?

Welche **Exklusionserfahrungen** werden gemacht?

Wie wurde der **Eintritt** in den Kampfsport wahrgenommen?

In einem zweiten Schritt werde aus diesen Bedürfnissen und Themen heraus, Ausblick und Empfehlung für die Erstellung einer Online Kampagne zu dem Thema Frau\* im Kampfsport entwickelt. Leitgebend dafür steht die Frage: “Welche **Narrative** eignen sich für eine **Onlinekampagne** um Frauen\* im Kampfsport zu mehr Sprechmächtigkeit zu verhelfen?” im Fokus der Analyse.

Aus diesen Überlegungen heraus entwickelt sich die rahmengebende Forschungsfrage:

„**Welche Erfahrungen von Frauen\* im Kampfsport können durch eine Onlinekampagne sichtbar gemacht werden und einen gesellschaftlichen Diskurs anregen?**“

### 2.2 Begriffsdefinitionen

Im Folgenden Kapitel werden die grundlegenden verwendeten Begrifflichkeiten dieser Arbeit angeführt und näher erläutert.

## 2.2.1 Frau\*

Mit der Zuschreibung Frau gehen gesellschaftliche Erwartungshaltungen, orientiert an den etablierten Rollenbildern, einher. Weiblichkeit wird mit einer Sammlung von Fähigkeiten, wie pflegen, ernähren, sorgen, erhalten, verführen, und Eigenschaften, wie Schwäche, Sanftheit, Wärme, Einfühlungsvermögen, Schönheit und Passivität in Verbindung gebracht (vgl. Fleßner 2011:432-433). Frauen wurden in Abhängigkeit und Unterordnung zu Männern gestellt (vgl. Fleßner 2011:434). Die Betrachtung von Geschlecht als Konstrukt, welches durch soziale Interaktion und Reproduktion von Machtverhältnissen bestimmt wird, ist zusammengefasst unter dem Begriff des „Doing Gender“ (vgl. West/Zimmermann 1987: 125 – 151).

In dieser Arbeit wird der Begriff „Frau“, nach einem nicht-binären Verständnis von Geschlecht und unter Berücksichtigung der sozialen Konstruktion des Doing Gender, für alle Personen verwendet, die nicht der Zuschreibung Mann entsprechen oder sich selbst als Frau\* definieren. Dies wird mit einem Asterisk nach dem Wort Frau\* gekennzeichnet.

## 2.2.2 Kampfsport

In dieser Arbeit wird der Begriff Kampfsport in Abgrenzung zu Kampfkunst und als Sammelbegriff verschiedener Kampfstile, die ohne Waffen angewendet und trainiert werden, verwendet. Im Vordergrund steht der möglichst faire und sportliche Wettkampf. Dieser soll durch ein körperlich herausforderndes, intensives Training und unter Einhaltung unterschiedlich strenger Reglementierungen gewährleistet werden (vgl. Barnickel 2009).

„Der Kampfsport ist ein reglementierter sportlicher Wettkampf, bei dem es darum geht, im Rahmen der Regeln zu gewinnen beziehungsweise besser zu sein als der Gegner. In der Regel ist der Kampfsport ein Zweikampf“ (Durlacher 2017: 13).

MMA – Mixed Martial Arts bezeichnet eine Sportart die aus einer Mischung aller Kampfsportarten besteht. Die Betreibenden bezeichnen diese als Kampfsportart mit maximal liberalen Regeln und demnach auch als maximal ‚echte‘ Form des Kämpfens gesehen (vgl. Staack 2000).

BJJ – Brazilian Jiu Jitsu – Ist ursprünglich eine Weiterentwicklung des Kōdōkan Jūdō, die den Schwerpunkt auf Bodenkampf legt, wobei im Training zusätzlich Wurftechniken aus dem Stand unterrichtet werden (vgl. BJJBD o.A. ).

Luta Livre – Luta Livre kommt ursprünglich aus Brasilien und bedeutet „freies Kämpfen“. Im Zentrum dieser Kampfsportart steht der Bodenkampf, mit einem weiteren Fokus auf Techniken des Ringens (vgl. Sami 2017).

### 2.2.3 Empowerment & Normalisierung

Der Empowerment Ansatz hat zum Ziel, Menschen in ihrer Position zu stärken, dabei zu unterstützen ihre Handlungsmöglichkeiten zu erweitern und selbstbestimmt bewusste Entscheidungen zu treffen. Dieser in der sozialen Arbeit breit etablierte Ansatz beschreibt eine Arbeitsweise mit dem Ziel den Gefühlen von Machtlosigkeit und Fremdbestimmung entgegenzustehen und diese durch ein Gefühl von Selbstermächtigung und Selbstbestimmung zu ersetzen. Im Fokus stehen dabei die Betroffenen und deren Erfahrungen und Lebensrealitäten selbst (vgl. Herriger 2006).

Empowerment heißt, „Selbst-Bemächtigung, Stärkung von Autonomie und Selbstbestimmung“ (Herriger 2006 :13).

Durch die Vielzahl an gesellschaftlichen Erwartungshaltungen zu geschlechtertypischem Verhalten und Auftreten sind sprechen können und dürfen und eine Selbstbezeichnung und Identitätsfindung abseits der tradierten Rollenbilder vor allem in der Arbeit mit Frauen\* wichtige Schritte des Empowerment Ansatzes.

Die trilemmatischen Inklusionstheorie nach Boger (2015) beschreibt Inklusion durch drei Basisansätze: Dekonstruktion, Normalisierung und Empowerment. Das Trilemma entsteht durch die Tatsache, dass diese drei Ziele nie gleichzeitig erreicht werden können (vgl. Boger 2015). Werden die Ziele Empowerment und Dekonstruktion verfolgt, kann durch den Fokus auf die zu dekonstruierende Kategorie kein Normalisierungsprozess stattfinden, während die Dekonstruktion bei einem Fokus auf Normalisierung und Empowerment nicht möglich ist. Normalisierung und Dekonstruktion hingegen können auch ohne das Empowerment der Zielgruppe und „für“ oder „im Namen“ dieser stattfinden (vgl. ebd.).

Durch den spezifischen geschlechterreflektierenden Fokus der Forschung bleibt die Möglichkeit der Dekonstruktion verwehrt. Durch die explizite Zuschreibung von Relevanz der Kategorie Frau\* wird diese rekonstruiert und die Unterschiedlichkeiten dadurch verstärkt (vgl. Staack 2000).

### 2.2.4 Demokratische Inklusion

Nach dem normativen Ideal einer deliberativen Demokratie, die als Aushandlungsprozess durch eine Kommunikation zwischen Bürger\*innen und politischen Akteur\*innen passiert, gilt es zu fragen, welche Personen einer Gesellschaft über die Möglichkeit der Mitsprache und Mitgestaltung verfügen. (vgl. Young 2000) Politische Inklusion bedeutet hierbei nicht, dass alle Bürger\*innen mitentscheiden, sondern die Möglichkeit an den Entscheidungsprozessen teilzuhaben gegeben sind und die Pluralität der Lebensrealitäten und Perspektiven berücksichtigt werden (vgl. ebd.).

Exklusionsbetroffene und Minderheiten verfügen über weniger Entscheidungsmacht, ihre Perspektiven werden demnach bei Veränderungen und Rahmenbedingungen wenig berücksichtigt. Eine mögliche Gegenstrategie ist die Sichtbarmachung dieser. Young (2000) sieht dafür Narrative als geeignetes Mittel. Durch die Präsentation der Narrative von Exklusionsbetroffenen Personen in der Öffentlichkeit, können alternative Meinungen und Ansichten in politischen Entscheidungen berücksichtigt werden und führen demnach zu einer erhöhten demokratischen Inklusion (vgl. ebd.).

### 3 Forschungsprozess

Im anschließenden Kapitel wird der Forschungsprozess erläutert und die konkrete Durchführung der Forschung beschrieben.

#### 3.1 Narrative Biographiearbeit

Ein narratives Gespräch handelt immer von den Erfahrungen, Erlebnisse und Perspektiven der Befragten. Dem Gegenüber wird die Expert\*innenrolle zugeschrieben und dies auch offen kommuniziert. Das Interesse gilt den individuellen Erlebnissen und Erfahrungen, die in einer chronologischen Abfolge erfragt und durch Unter- und Zwischenfragen ergänzt und vertieft werden können. Der Hauptteil der Redezeit soll bei der befragten Person liegen und der Erzählfluss durch aktives Zuhören und immanentes Nachfragen generiert werden. Biographiearbeit bietet die Möglichkeit der begleitenden Selbstreflexion, durch die strukturierte Erfragung und anschließende Dokumentation der individuellen Lebensereignisse und Erfahrungen (vgl. Turn 2018).

#### 3.2 Durchführung der Forschung

Im Folgenden wird der chronologische Verlauf des Forschungsprozesses skizziert. Die wichtigsten Etappen werden dabei in einen zeitlichen Rahmen eingebettet und die angewandten Methoden werden dargelegt. Dies soll der Nachvollziehbarkeit des Forschungsablaufs dienen.

##### 3.2.1 Kontaktaufnahme zum Feld

Die Kontakte zu den befragten Kampfsportlerinnen\* bestanden teils schon vor der Forschungsarbeit. Durch eine persönliche Ausübung von Kampfsport war es naheliegend Trainingskolleginnen nach ihrer Partizipationsbereitschaft zu fragen. Die einzigen zwei Frauen\* in dem Wettkämpfer\*innenteam meines Vereins waren bereit zu einem Interview. Der Kontakt zu der dritten Interviewpartnerin wurde durch eine andere bekannte Frau\* im Kampfsport hergestellt und war für mich ein Erstkontakt. Auf die letzte Interviewpartnerin bin

ich durch ihren Social Media Auftritt gestoßen. Auf der Plattform Instagram habe ich sie kontaktiert und nach einem Interview gefragt.

### 3.2.2 Vorstellung der Interviewpartner\*innen

Interview	Dauer	Datum	Kampfsport
Interview 1	37min40 sec	11.12.2020	MMA <sup>1</sup> , Luta Livre
Interview 2	41min 33sec	13.12.2020	Luta Livre, MMA
Interview 3	29min 44sec	23.01.2021	BJJ <sup>2</sup> , MMA
Interview 4	32min 18sec	11.02.2021	MMA

### 3.2.3 Durchführung der Interviews

Interview 1: Das Interview fand online über Zoom statt. Die interviewte Kampfsportlerin stammt aus demselben Gym wie die Autorin dieser Arbeit und trainiert MMA und Luta Livre. Während des Gespräches war ihr Partner, ein MMA Kämpfer, im Raum anwesend, was zu zwei kurzen Unterbrechungen des Interviews geführt hat. Es kann sein, dass ihre Antworten durch die Anwesenheit einer dritten Person beeinflusst wurden.

Interview 2: Dieses Interview fand ebenfalls über einen Videoanruf per Zoom statt und wurde mit der zweiten weiblichen Kämpferin des gleichen Gyms geführt. Das Gespräch war sehr umfassend, es gab keine Unterbrechungen.

Interview 3: Die interviewte Kampfsportlerin\* wurde durch eine Kontaktperson zu einem Gespräch eingeladen. Sie trainiert BJJ, hat in der Vergangenheit aber auch bereits Trainingserfahrung in MMA, Kickboxen und Schwertkampf. Das Gespräch wurde auch hier per Videotelefonie und Zoom geführt.

Interview 4: Das letzte Interview war mit einer MMA Kämpferin, die der Autorin ausschließlich durch ihren Social Media Auftritt auf Instagram bekannt war. Die Kontaktaufnahme und anschließende Durchführung des Interviews ist ein Marker für die Potentiale von Onlinemedien zur Vernetzung und zum Austausch. Das Gespräch fand per Skype statt und wurde durch zwei kurze Verbindungsprobleme unterbrochen.

### 3.2.4 Beobachtungen

Aufgrund der COVID-19 Pandemie und der daraus resultierenden Ausgangsbeschränkungen war es notwendig alle Gespräche online zu führen. Die Vorteile dabei waren eine leichte Terminfindung durch die Flexibilität der Zeitplanung in Zeiten des Homeoffices und eine

---

<sup>1</sup> Mixed Martial Arts

<sup>2</sup> Brazilian Jiu Jitsu

vertraute räumliche Atmosphäre der Befragten durch das Aufhalten im eigenen Zuhause. Die interviewten Kampfsportler\*innen haben alle lange Antworten gegeben, kamen in einen Redefluss und waren sehr interessiert an den Fragestellungen. Die anschließende Partizipationsbereitschaft bei möglichen zukünftigen Projekten zur Vernetzung und Austausch von Frauen\* im Kampfsport war bei allen gegeben.

## 4 Methodisches Vorgehen

Im folgenden Kapitel gehe ich auf die von mir angewandten wissenschaftlichen Methoden zur Erhebung und Auswertung meiner Daten ein. Meine Bedarfsanalyse stützt sich auf die Methoden des qualitativen Interviews, die durchgeführten Interviews wurden transkribiert und anschließend mithilfe des Offenen Kodierens ausgewertet.

### 4.1 Das qualitative Interview

Die vorliegende Bedarfserhebung bedient sich den Methoden der qualitativen Forschung. Durch die Methode des qualitativen Interviews werden Erfahrungen von Kampfsportlerinnen\* erhoben.

#### 4.1.1 Das Leitfadeninterview

Diese Form des Interviews zeichnet sich durch die Anlehnung an einen vorab verfassten Leitfaden zur Führung der Interviews aus. Leitfäden können dabei sehr unterschiedlich konzipiert sein, enthalten allerdings in der Regel eine erzählauflösende Frage, vorformulierte Fragen oder Themen und Stichworte für frei formulierte Fragen (vgl. Helfferich 2014).

Der abschließende Vergleich mit den vorab gewonnenen Ergebnissen durch die Interviews ermöglicht ein ganzheitlicheres Bild der Wahrnehmungen und Erfahrungen zum Frau\*Sein im Kampfsport aufzunehmen und die Empfehlung an die Onlinekampagnen durch alternative Narrative zu erweitern.

### 4.2 Aufbereitung und Auswertung der Daten

Die folgenden Kapitel beschäftigen sich mit der Aufbereitung und Auswertung der erhobenen Daten. Diese wurden durch Transkriptionen verschriftlicht und anschließend qualitativ analysiert.

#### 4.2.1 Transkribieren

Um die Inhalte der Interviews analytisch greifbar zu machen und diese auswerten zu können, müssen sie in eine Form gebracht werden, die für Lesende nachvollziehbar und zugänglich ist. Um Auszüge aus digital aufgezeichneten Interviews zu repräsentieren, müssen diese transkribiert werden (vgl. Hug/Poscheschnik 2010). Nonverbale Formen der Kommunikation, wie kurze oder lange Sprechpausen, Lachen oder Seufzen können von großer Bedeutung für die Auswertung und Interpretation von Interviews sein. Deshalb sollten sie in der Transkription sichtbar gemacht werden. Nach Froschauer und Lueger müssen auch Regeln für diese ausgearbeitet werden, welche im Falle der vorliegenden Arbeit im Anhang und an Anlehnung an die Transkriptionsregeln von ebd. zu finden sind (vgl. Froschauer/Lueger 2003).

#### 4.2.2 Offenes Kodieren

Zur Analyse der qualitativ erhobenen Daten wird die Auswertungsmethode des Offenen Kodierens nach Strauss und Corbin verwendet. Offenes Kodieren ist Teil der Grounded Theory und eine Methode, welche dem Zweck dient, generierte empirische Daten induktiv auszuwerten und Phänomene dadurch zu benennen (vgl. Strauss/Corbin 1996).

## 5 Ergebnisse der Forschung

Im folgenden Kapitel werden die Ergebnisse und Erkenntnisse aus den geführten Interviews zusammenfassend dargelegt.

### 5.1 Zugang / Trainingseintritt

Der Eintritt in den Kampfsport erfolgt aufgrund unterschiedlicher Motivationen. Die Gründe lassen sich in die zwei Hauptkategorien Gesundheit und Selbstverteidigung aufteilen. Die Veränderung des Lebensstils, Etablierung neuer Gewohnheiten und Verbesserung der Sportlichkeit sind Motive, welchen einen Wunsch zur Förderung der eigenen Gesundheit innewohnt. Auf der anderen Seite stehen die Bedürfnisse sich wehren zu können, sich oder andere zu beschützen und stark zu fühlen, welche dem Wunsch nach Selbstverteidigung zugeordnet werden können.

„Also ich mein jede Frau hat glaub irgendwo so Erfahrungen wo sie sich denkt, okay ich glaub es wär jetzt nicht so schlecht wenn ich mich sozusagen wehren könnte oder wenn ich irgendwem eine Faust geben kann der mich anfasst oder so.“ [T4, Z 5 – 8]

Die Befragten erfuhren durch das Angebot einer Kampfsportart durch eigene Recherche oder den Empfehlungen oder Berichten von nahestehenden Personen. Auffallend ist, dass das erste Interesse und der erste Entschluss Kampfsport auszuprobieren, lange bevor das erste

Probetraining besucht, gefällt wurde. Der Ersteintritt erfolgte meist durch die Mitnahme von einer Kontaktperson oder nach reichlicher Angebotseinholung.

„Ja ich hab mich halt nicht traut alleine irgendwie, wo reinzugehen... Hätt mich fünf Jahr früher wer angredet komm mit, wär ich wahrscheinlich fünf Jahre früher schon mitgangen.“ [T1, Z 41 – 43]

Als Gründe für die Herauszögerung der Erstrainings wurde ein Respekt vor Eintritt in einen männerdominierten Raum genannt.

„Wär mir sehr unangenehm gewesen. #M=hnm# In ein Gym rein wo nur Männer sind und dann schauen mich alle an und ich denk ma fuck was mach ich da, weißt eh hab keine einzige Bezugsperson.“ [T1, Z 50 – 53]

Auch die fehlende positive Reaktion des Umfeldes, beziehungsweise Heranführung an den Sport wurden als Gründe für einen späteren Erstkontakt angeführt.

„Motivation warum ich angefangen hab, weil ich mir dacht hab ich hab meine Jugend nix gmacht wo ich eigentlich immer Kampfsport machen wollte, aber meine Mama war jetzt auch nicht unbedingt dafür.“ [T1, Z 249 – 251]

Alle Befragten hatten ihren Erstkontakt mit einer anderen Kampfsportart, als jene die sie zum Zeitpunkt der Interviews betreiben. Aus diesem Ergebnissen heraus ist es naheliegend, dass Frauen\* nicht über das vielfältige Angebot an Kampfsportarten Bescheid wissen und erst nach dem Ersteintritt bessere Einblicke darüber bekommen und ihr Interesse hin zur passendsten Art weiterentwickeln.

## 5.2 Erste Trainingserfahrung

Primär hat die erste Trainingserfahrung bei allen Befragten Spaß und Begeisterung ausgelöst. Wahrgenommen wurden der geringe Frauenanteil und das Gefühl der Andersartigkeit und Besonderheit der Situation.

„Es war haha es war voll lustig. Ich war die einzige Frau im Training und ich glaube die waren erstmals überhaupt etwas überrascht, dass ich mitmachen wollte.“ [T3, 67 – 69]

Die Befragten haben alle das Gefühl beschrieben, anfangs viel Aufmerksamkeit erfahren zu haben, sowohl von den Trainern\*, als auch Trainingskolleginnen\*. Eine kleine Gruppengröße, sowie familiäre und entspannte Atmosphäre wurden als hilfreiche Faktoren in der ersten Trainingseinheit vermerkt.

„Na es war halt, weil halt wenig Leute waren. Wenn ich am Abend amal hinkommen wär oder das erste Training am Abend gmacht hätt, wären auch vielmehr Leute gewesen, da hätt ich mich sicher nicht so wohl gefühlt.“ [T1, Z 97 – 99]

## 5.3 Herausforderungen

Die interviewten Kampfsportlerinnen\* haben im und außerhalb des Trainings eine Vielzahl an Herausforderungen erfahren. Diese wurden dabei sowohl vom Umfeld als auch durch die Reaktionen und Verhalten von Personen innerhalb des Gyms, bedingt.

### 5.3.1 Reaktionen von außen

Die Reaktionen von außen auf das Interesse und die Ausübung von Kampfsport wurden als nicht unterstützend wahrgenommen. Die Kampfsportlerinnen\* sind auf Ablehnung und Unverständnis ihres Umfeldes gestoßen. Explizit wurden Freundinnen und Eltern genannt, deren Missbilligung spürbar war. Neben einer fehlenden Nachvollziehbarkeit über das Interesse der Frauen\* an dem Sport, wurden die Frauen\* mit Sorgen des Umfeldes konfrontiert. Diese galten vor allem potentiellen Verletzungen und der körperlichen Unversehrtheit, aber auch dem Erhalt ihrer Schönheit.

„[...] oder wie oft ich ghört hab oh Gott deine Nase du willst wirklich kämpfen hast keine Angst um deine Nase? Das einfach so dieses ja, aber warum bei einem Mann kann auch die Nase brechen, warum ist es bei dem scheißegal und bei mir nicht?“ [T1, Z 588 – 591]

Gesellschaftliche stereotype Erwartungshaltungen, die an Frauen\* gestellt werden, werden durch das Training und Gefahr vor Verletzungen nicht erfüllt. Die Sorge um die Unversehrtheit der Kampfsportlerinnen\* wird von diesen als different zu den Sorgen um ihre männlichen Trainingskollegen wahrgenommen. Wie auch Martinez (2014) in ihrer Autoethnographie erkennt, führen sichtbare Verletzungen innerhalb des Gyms zu einer Art Respekt, aber werden vor der Außenwelt eher versteckt, da die Kampfsportler\*innen dafür keine akzeptierende Reaktion ihres Umfeldes erwarteten.

### 5.3.2 Reaktionen im Gym

Innerhalb des Gyms berichten die Frauen\* von herausfordernden Verhalten durch ihre Trainingskollegen\*. Das übersteigerte Einsetzen von Kraft in Sparring<sup>3</sup>- und Trainingssituationen wird als übertriebene Reaktion auf die Konfrontation mit Weiblichkeit interpretiert. In der Paarung mit Frauen\* die eigene Stärke beweisen zu müssen, scheint männlichen\* Trainingskollegen\* dabei wichtig.

„Ahm dieses bloß nicht aufgeben gegen das Mädchen und dann völlig durchdrehen und sich völlig verausgaben ist schon irgendwie ja.“ [T3, 247 – 249]

---

<sup>3</sup> Sparring = das freie Üben der erlernten Techniken im Vollkontakt

### 5.3.2.1 Fragilisierung

Die Befragten schilderten eine Schwierigkeit von anderen im Training ernst genommen zu werden. Situationen, in denen sie eine Andersbehandlung im Gegensatz zu ihren männlichen Trainingskollegen erfahren, wurden als abwertend empfunden. Staack (2020:386) spricht hierbei auch von einer Fragilisierung des weiblichen Körpers. Diese zeigt sich in der übertrieben sanften Behandlung von Frauen\* in Trainingssituationen. Der Versuch die Stereotype aufrechtzuerhalten und Frauen\* als das schwächere und zu beschützende Geschlecht zu behandeln, spiegelt sich darin wieder.

„Ich hatte einen Trainingspartner nur wars dann für mich eine total komische eigentlich unangenehme Situation, dass da einer war der sagt: Ja schlag mich bitte, aber ich kann dich nicht zurückschlagen so.“ [T3, Z 127 – 129]

Die fehlende Differenzierung zwischen Trainingssituation und Verhalten außerhalb des Gyms scheint dabei zu fehlen. Die Frau\* wird nicht als gleichwertige Partnerin\* gewertet und Techniken und Verhalten demnach angepasst. Frauen\* werden weniger herausfordernde Übungen gestellt und sie haben Schwierigkeiten in Sparringsituationen, dem freien Üben der Techniken im Vollkontakt, eingeladen zu werden und in diesen gleichwertig ihr Können unter Beweis zu stellen. Laut Staack (2020:387) liegen dieser praktischen Exklusion der Frauen vom Sparring-Engagement die habitualisierten sexistischen Wahrnehmungs- und Handlungsmuster der Trainierenden zugrunde.

„Es gibt hin und wieder Typen die dann der Meinung sind, man kann ja, als Verteidigung jemand zu kitzeln. Ich glaube das würden sie mit einem Mann nicht machen.“ [T3, 283 – 285]

### 5.3.3 Frauenanteil

Frauen\* im Kampfsport sind eine Minderheit. Dieser Fakt wurde als herausfordernd beschrieben. Die Andersartigkeit war den Befragten spürbar. Sie fühlten sich dadurch mehr unter Beobachtung und schilderten eine erhöhte Aufmerksamkeit ihnen gegenüber. Der genaue Frauenanteil variiert je nach Verein und Kampfsportart, allerdings bleiben diese mehrheitlich in der Minderzahl. Die bestehende Herausforderung für Frauen\* bei einem Eintritt in einem männerdominierten Raum hat zur Folge, dass dieser wiederum von weniger Frauen\* besucht wird.

„Es ist ein Nachteil das viele Frauen sich generell nicht trauen in ein Gym zu gehen weil sie, weil sie einfach sich nicht wohlfühlen weil es überwiegend Männer sind.“ [T4, Z 406 – 407]

Die erhöhte Aufmerksamkeit die Frauen\* im Kampfsporttraining begegnet, zeigt sich in den Schilderungen angesehen und beobachtet zu werden. Der Frauenanteil variiert in den verschiedenen Kampfsportarten, je näher diese an der Selbstverteidigung orientiert sind, desto höher wird der Anteil der Frauen\*.

„Es gibt Kampfsportarten wo Frauen ein bisschen häufiger sind, ich glaub beim Schwertkampf waren wir schon ein bisschen mehr Frauen auch.“ [T3, Z 162 – 164]

Aus dem Minderheitsstatus von Frauen\* im Kampfsport resultiert die Frage, inwieweit diese überhaupt Mitgestaltungs- und Mitentscheidungsmöglichkeiten wahrnehmen können, welche in weiterer Folge noch näher beleuchtet wird.

#### 5.3.4 Konfrontation mit Rollenbildern

Erwartungshaltungen aufgrund etablierter Rollenbilder führen zu einer Andersbehandlung von Frauen\* im Kampfsport. Der Eintritt der Frau\* in den Kampfsport ist ein Bruch mit diesen. Die Kampfsportlerin\* lernt sich selbst zu beschützen und wird stärker. Alleine dadurch fordert sie die Rollenkisches heraus. Reaktionen wie das Verweigern von Schlagabtäuschen mit Frauen\* können demnach als Versuch gewertet werden die Rollenbilder aufrecht zu erhalten.

„Ein Problem war, war halt, dass manche Jungs eher gelernt hatten man schlägt keine Frauen. Und dann diese Differenzierung zwischen es ist ja eine Trainingssituation und es ist Gewalt gegen eine schwächere Person einfach nicht machen konnten.“ [T3, Z 106 – 108]

Die Konfrontation mit bestehenden Rollenbildern kann nicht getrennt betrachtet werden und spielt, sobald es um das Verhalten und die Interaktion von Menschen nach einem Verständnis von Geschlecht als soziale Konstruktion geht immer eine wesentliche Rolle (vgl. West / Zimmermann 1987).

#### 5.3.5 Sexuelle Belästigung

Eine besondere Herausforderung für Kampfsportlerinnen\* besteht im Erleben von sexuellen Übergriffen. Dabei wurden verschiedenste Vorfälle von körperlicher und verbaler sexueller Belästigung geschildert. Die Kampfsportlerinnen\* erlebten dabei eine unwillkommene Abstufung von der gleichwertigen Trainingspartnerin\* hin zum Objekt der sexuellen Begierde.

„Und dann gibt's einfach immer wieder Männer die glauben, dass du eben da bist damit sie dich anfassen können oder damit sie irgendwelche blöden Sprüche machen können oder dir Aufmerksamkeit geben und das ist einfach ein bisschen anstrengend.“ [T3, Z 103 – 106]

Das sexuell übergriffige Verhalten zeigt sich in erhöhter unerwünschter Aufmerksamkeit aufgrund äußerlicher Merkmale statt aufgrund der Leistung, ungewünschten Erklärungen und Zuwendungen, dem ungefragten Anfertigen von Fotos und Videomaterialien und Tätigen von sexistischen Aussagen und vermeintlichen Witzen.

„Dann gibt's halt immer so einfach Leute die glauben es ist okay dich im Training zu filmen oder die irgendwelche sexistischen Sachen zu sagen oder keine Ahnung dich anfassen.“ [T4, Z 77 – 79]

Sexuell körperliche Übergriffe wurden von den Befragten selbst oder von ihren Trainingskolleginnen\* erfahren. Bei allen Vorfällen stand eine Ungläubigkeit über das Erlebte als erste Reaktion im Vordergrund. Der körperliche sexuelle Übergriff konnte in erster Instanz gar nicht dem zugeordnet werden was es ist: sexuell körperliche Gewalt an Frauen\*.

„Ahm so Leute die sich an dir reiben, wenn du eigentlich grad trainieren willst, aber so ganz unterschwellig, dass du dir einbildest he, bin ich... was ist los mit mir, bild ich mir das ein?“ [T4, Z 81 – 83]

Die fehlende Bezeichnung der Vorfälle als Fälle sexueller Gewalt, zeigt sich auch in der vermehrten Verwendung von verklärenden Worten, wie irgendwie oder irgendwas.

„Die haben erzählt er hat sie ausgegrapscht oder beim Rollen sie irgendwie komisch angegriffen oder so irgendwas.“ [T1, Z 318 – 319]

### 5.3.6 Ablehnung

Die Akzeptanz von Frauen\* variiert stark nach Gym und Kampfsportart. Erschwert wird diese je näher in Männerdomänen eingetreten wird. Es scheint so als wären manche Kampfsportarten von und für Frauen\* besser erschlossen als andere.

„Beim MMA [...] da tun sich die meisten noch schwer. Da ist die Frauenanzahl noch geringer und man muss doppelt soviel leisten damit man anerkannt wird und gleichbehandelt wird.“ [T2, Z 185 – 188]

Nicht nur die Kampfsportart scheint hier Unterschiede in der Haltung gegenüber Frauen\* zu determinieren, sondern auch der Verein und darin gelebter Vereinsethos. Wie dieser entsteht und wer diesen prägt wurde nicht explizit genannt. Einen Einfluss des Trainers oder Coaches auf die Akzeptanz von Frauen\* in den verschiedenen Gyms liegt allerdings naheliegend.

„Ich glaub dass es in jedem Verein ganz anders zugeht.“ [T1, Z 411 – 412]

Neben dem Frauenanteil ist auch die Akzeptanz dieser in Kampfsportarten die sich näher dem Zwecke der Selbstverteidigung verorten höher und wird teilweise sogar als Frauendomäne betrachtet.

„Wenn man sich die üblichen MMA/ Thaibox/ Ringen Clubs anschaut sind sie immer noch männerdominiert, aber bei Selbstverteidigung, das ist eher so ein Frauending, Selbstverteidigungskurse wie Krav Maga oder wie auch immer, das wird eher mehr von Frauen besucht.“ [T2, Z 166 – 170]

## 5.4 Identität / Frauentypen

Die Identitätsfindung hin zum Selbstverständnis als Kampfsportlerin\* gehen mit einer selbstbewussteren Ausstrahlung und gleichzeitiger erhöhter Akzeptanz im Gym einher. Dabei entsteht eine Abgrenzung zu den Frauen\* außerhalb des Gyms. Frauen\*, die als unsicher beschrieben werden, während Kampfsportlerinnen\*, zu der Kategorie sich die Befragten zuordnen, als selbstbewusst eingeschätzt werden.

„Es kommt drauf an, ob du wirklich zum Trainieren dort bist, so wie wir oder zum gut Ausschauen.“ [T1, Z 198 – 199]

Eine Unterscheidung wird auch in den Motiven der Ausübung von Kampfsport durch Frauen\* gesehen. Auf der einen Seite stehen die Kampfsportlerinnen\*, die Leistung erbringen und in ihrem Ermessen seriös und professionell trainieren und auf der anderen Seite Frauen\* die den Sport weniger intensiv oder geschickt betreiben oder zum Zwecke des Ausprobierens oder Menschen Kennenlernens in das Training kommen. Dass diese mit einer Andersbehandlung aufgrund ihres Geschlechts konfrontiert sind, scheint dabei nicht zu überraschen.

„Also unsichere Mädchen behandeln sie meistens eher so typisch Mädchen und die kann nicht gscheit und mit der will ich gar nicht trainieren weil die is ja nur zum Spaß haben da, die will ja gar nicht wirklich trainieren.“ [T2, Z 244 – 246]

Es werden zwei Typen von Frauen\* im Kampfsport unterschieden. Die den Rollenbildern und Klischees entsprechenden Frauen\*, die sich durch die von West / Zimmermann (1987) beschrieben Eigenschaften von Weiblichkeit beschreiben lassen und einen Typus Frau\* der in der Selbstwahrnehmung der Befragten anders ist und in dem sie sich verortet fühlen. Dieser Typus Frau\* lässt sich durch die Attribute stark, ehrgeizig, sportlich und dominant beschreiben.. Dies deutet auf eine neue Geschlechtsidentitätsfindung der Kampfsportlerinnen\* hin. Sie entsprechen nicht mehr dem klassischen Bild der Frau\*, sondern empfinden sich als eine Weiterentwicklung dessen. Womöglich resultiert dieses Selbstbild aus dem Ausbruch und dem Nichtentsprechen tradierter Rollenbilder.

„Es gibt halt Solche und es gibt Solche und sie werden in der Gesellschaft vor allem im Kampfsport eben auch anders wahrgenommen und dann auch anders behandelt.“ [T2, Z 252 – 254]

Es kommt immer wieder durch, dass Frauen\* im Kampfsport als anders wahrgenommen werden, auch von den Kampfsportlerinnen\*. Die Befragten unterscheiden zwischen Frauen\* die ernsthaft trainieren und ihr ‚Standing‘ in der Männerdomäne erkämpft haben und anderen Frauen\*. Damit reproduzieren sie patriarchale Machtverhältnisse, wobei sie sich selbst zu den Zuschreibungen der Männer\* hinzuzählen.

„Ah das ist eine Sache die ich auch immer wieder bemerke sag ich mal, es ist ganz selten der typische Frauentypr vertreten.“ [T2, Z 541 – 542] Die Kampfsportlerinnen\* bemängeln hierbei selbst eine fehlende Pluralität in der erlebten Weiblichkeit von Frauen\* im Kampfsport. Die von

ihnen abstrahierten, den typisch weiblichen Attributen zugeordneten Frauen\*, werden selten im Kampfsport wahrgenommen. Die Frauen\* im Kampfsport werden in ihrem Verhalten als den Männern\* ähnlich beschrieben. Auch hier zeigt sich einerseits das Potential des Kampfsportes, die stereotypen Erwartungshaltungen zu sprengen, aber gleichzeitig die Gefahr, durch die Homogenität der förderlichen Eigenschaften die Öffnung hin für alle Geschlechter und Menschen zu erschweren.

„Man sieht sie leider viel zu selten vielleicht haben sie Angst zu kommen, vielleicht werden sie nicht ernst genommen vielleicht ist es nicht ihr Ding ich weiß es nicht. Ich weiß nur sie sind sehr selten präsent, wenn es Mädchen gibt im Kampfsportbereich ist sag ich mal so neunzig Prozent von ihnen sind genauso orientiert und drauf wie es die Jungs sind, als wär es eher so a Testosteronsache oder wär es eher so a ich muss mich beweisen Sache ahm.“ [T2, Z 543 – 550]

## 5.5 Unterstützende Faktoren

Die Kampfsportlerinnen\* konnten von einigen Faktoren berichten die sie als unterstützend wahrgenommen haben. Diese lassen sich in extrinsische Faktoren durch Außen und intrinsische Faktoren durch Eigenschaften des Innenlebens unterteilen.

### 5.5.1 Extrinsische Faktoren

Als Unterstützung wurde die Aufmerksamkeit und vor allem Förderung durch den\*die Trainer\*in genannt. Dabei als vollwertige Athletin\* gesehen zu werden und durch die Leistung in den Fokus der Betrachtung zu kommen waren hierbei das Wichtigste.

„Die Trainer die gmerkt haben es liegt ma, es daugt ma und ich bin gut darin, die haben mir immer mehr Aufmerksamkeit geschenkt als ich es erwartet hatte im ersten Moment.“ [T2, Z 197 – 199]

Neben dem\*der Trainer\*in ist es mindestens ebenso wichtig über Trainingspartner\*innen zu verfügen, welche auf einem ähnlichen oder höherem Niveau sind und sich kooperativ und respektvoll verhalten.

### 5.5.2 Intrinsische Faktoren

Die Befragten schildern persönliche Eigenschaften, die ihnen den Zutritt und das Verweilen in den männerdominierten Sportarten erleichtert haben. Dazu zählen ein hohes Maß an Ehrgeiz und Durchhaltevermögen, sowie Disziplin und Fokus. Auch die Identitätsfindung als Frau\* abseits der tradierten Rollenbilder und die einhergehende Distanzierung davon wurde als Unterstützung in der Positionierung als Kampfsportlerin\* erfahren.

## 5.6 Sinngebungen

Die Fragen der Beweggründe mit dem Kampfsport anzufangen, beziehungsweise der Ziele und Motivationen werden unter dem Begriff Sinngebungen zusammengefasst. Die Ziele variieren von der Erlangung von mehr Sportlichkeit, dem Finden eines neuen Hobbies bis hin zu der Aufnahme ins Wettkampfteam und professionellem Kämpfen. Allem voran steht der Wunsch nach der individuellen Verbesserung, dem Interesse daran zu lernen und Spaß.

„Der Spaß am Sport einfach. Spaß, dass es einfach leiwand ist. Weiß ich nicht. Ich trainier gern, ich mach das gern. Man fühlt sich danach richtig gut. Man lernt immer wieder was dazu.“ [T1, Z 565 – 567]

Bei dem Interesse und Motivation an Kämpfen teilzunehmen geht es darum, die eigenen Fähigkeiten messen zu können und der Öffentlichkeit zu präsentieren. Die klare Distanzierung und Emanzipation von Rollenklischees kann dabei eine Rolle spielen.

„Sondern ich will Leute vermöbeln und ich will, dass Leute mir dabei zusehen und applaudieren.“ [T2, Z 225 – 226]

## 5.7 Vorteile als Frau\* im Kampfsport

Neben den Herausforderungen werden von den Kampfsportlerinnen\* auch einige Vorteile genannt, welche durch ihr Frau\*Sein entstehen. So berichten diese von mehr medialer Aufmerksamkeit, sobald sie ein gewisses Niveau erreicht und Kämpfe geführt haben, da das Interesse an Frauen\*kämpfen steigt, während es gleichzeitig wenige kämpfende Frauen\* gibt. Diese Tatsache führt auch dazu, dass es ab einem gewissen Level schnellere Aufstiegschancen aufgrund geringerer Konkurrenz gibt.

„Nein ich hab einen Vorteil als Frau, dass ich mehr Beachtung bekomm, weil die Chancen einfach höher sind, weils sowenig Frauen gibt.“ [T1, Z 515 – 517]

Auch als Vorteil wahrgenommen wurde die gewisse Selektion, welche durch die Hindernisse denen Frauen\* in diesem Sport begegnen, besteht und dadurch resultierend ein fortgeschrittenes technisches Level und Kämpfe auf einem hohem Niveau.

„Ja du musst dich grundsätzlich schonmal mehr durchkämpfen das heißt du musst als Frau einfach einen stärkeren Willen haben, als ein Mann um in diesem Sport ernst genommen zu werden“ [T4, Z 180 – 182]

Die Befragten vermerken eine gewisse Freiheit durch das Nichtentsprechen der Rollenbilder und Neudefinition ihrer Geschlechteridentität durch den Status Kampfsportlerin\*.

„Weil von Männern wird's erwartet und von Mädchen nicht“ [T2, Z 282 – 284]

## 5.8 Bedürfnisse

Im folgenden Kapitel werden aus den bereits genannten Ergebnissen, Bedürfnisse von Frauen\* im Kampfsport gesammelt und erste Gedanken zur Möglichkeit der Erfüllung dieser durch eine Onlinekampagne gegeben.

### 5.8.1 Solidarität

„Aber sonst, ich bin halt der Meinung dass man sich komplett einfach unterstützen sollte einfach weil, einfach weil es schwierig genug ist sich als Frau in einem Gym durchzusetzen, dass du überhaupt ernst genommen wirst in the first place.“ [T4, Z 313 – 316]

Alle Befragten formulierten den Wunsch nach Solidarität zwischen Frauen\* im Kampfsport. Primär steht dabei ein gewünschtes Zusammengehörigkeitsgefühl und gegebenenfalls gegenseitige Unterstützung. Sich nicht als Konkurrentinnen\* zu betrachten, sondern als Verbündete innerhalb einer Minderheit empfanden die Kampfsportlerinnen\* hierbei als zentrale Ausgangslage. Daraus resultierend können die Ziele: Austausch, Vernetzung und Unterstützung zusammengefasst und an die Onlinekampagne herangetragen werden.

### 5.8.2 Frauenanteil erhöhen

Es gibt zu wenige Gewichtsklassen und zu wenige Frauen, die bei Wettbewerben mitmachen. Den Anteil von Frauen\* im Training und in weiterer Folge bei Wettkämpfen zu erhöhen ist allen Befragten ein Anliegen. Durch die geringe Anzahl an Frauen\* ist es schwierig Gegnerinnen\* bei Turnieren in derselben Gewichtsklasse zu finden, was die Motivation und Möglichkeiten von Kampfsportlerinnen\* bei diesen teilzunehmen senkt.

„Ja ich mein was mir am Oasch geht, es gibt nicht viele Gewichtsklassen, es gibt nicht viele Leute, Frauen die bei Wettkämpfen mitmachen, das kann man schon verändern.“ [T1, Z 418 – 420]

Wenn es keine Wettbewerbe gibt wo Frauen antreten können, trainieren weniger Frauen auf Wettkampfniveau. Diesen Teufelskreis zu durchbrechen und mehr Angebote hinsichtlich professionellem Training auf Wettkampfniveau und der Förderung und Angebote für Frauen\* in Wettkämpfen ist den Befragten ein Anliegen.

Als mögliche Veränderungsstrategie steht die Idee einen eigenen Frauenverein zu gründen. Allerdings besteht die Befürchtung, dass hier das sportliche Niveau stark limitiert wird. Förderlich könnte dieser aber für den Einstieg in den Sport und Erstkontakt sein, um den Zugang und Trainingseintritt für Frauen\* zu erleichtern.

### 5.8.3 Trainingspartner\*innen

Mehr Trainingspartner\*innen auf gleichem oder ähnlichem Niveau zu finden wird einerseits als Faktor der Motivationssteigerung und andererseits als notwendige Voraussetzung um besser zu werden und im eigenen Trainingsprozess weiterzukommen, genannt. Eine Onlinekampagne könnte dahingehend helfen, durch die Vernetzung von Kampfsportlerinnen\* auch potentielle Trainingspartnerinnen\* kennenzulernen.

„Du weißt dann mit wem du dir dein Training ausmachst du machst dir nicht dein Training aus mit jemanden wo du weißt okay der mit dir unbedingt trainieren will weil er dich angrapschen will, sondern du machst dein Training mit Leuten aus die erstens besser sind als du oder zumindest gleich gut wie du.“ [T4, Z 207 – 211]

### 5.8.4 Individualität

Bei den interviewten Kampfsportlerinnen\* wurde das Bedürfnis formuliert, als Individuum betrachtet und anhand der eigenen Leistungen, Fähigkeiten, Stärken und Schwächen eingeordnet zu werden und nicht anhand der Geschlechterkategorie Frau\*. Wie Kübrü Gümüsay (2020) beschreibt, ist Individualität ein Privileg, welches manchen Personengruppen vorenthalten ist. Die Zuschreibung Frau\* führt dazu, dass diese als Kollektiv betrachtet und dadurch kategorisiert werden. Paareinteilungen und Kompetenzzuschreibungen erfolgten primär durch das Attribut Frausein, statt unter Berücksichtigung anderer Faktoren wie Gewicht, Trainingserfahrung oder individueller Talente.

„Man sollte sich eigentlich immer den physischen und technischen Möglichkeiten des Trainingspartners anpassen irgendwie, weil das nichts mit dem Geschlecht zu tun hat.“ [T3, 246 – 248]

Der Wunsch besteht individuell abseits der Kategorie Frau\* betrachtet und behandelt zu werden. Dies geht einher mit einem Wunsch der Dekonstruktion der binären Geschlechtseinteilung, welche nur bedingt durch eine Onlinekampagne mit der Spezialisierung auf Frauen\* und Fokussierung dieser Einteilung, passieren kann.

„Also ich glaube es müsste schon ein Bewusstsein irgendwo mehr entstehen, dass wir auch sehr unterschiedlich sind, dass nur weil wir Frauen im Kampfsport, nicht alle gleich sind, unterschiedlich gebaut sind und unterschiedliche Sachen haben die uns leichter und schwerer fallen.“ [T3, Z 237 – 240]

### 5.8.5 Gleichwertigkeit

Der Wunsch nach gleichwertiger Behandlung innerhalb des Gyms wurde von den Kampfsportlerinnen\* formuliert. Die gewünschte Gleichwertigkeit kann sichtbar gemacht werden an der Kooperation der Trainingspartner\*innen, der Aufmerksamkeit durch den\*die

Trainer\*in, die Möglichkeit der Aufnahme ins Wettkämpferinnen\*team und der Einladung in faire Sparringsituationen.

„Das war der Erste eigentlich so dem ich, also im Gym, so der Erste der mir in diesem Gym wirklich das Gefühl gegeben hat willkommen zu sein ohne dass ich willkommen bin weil ich eine geile Frau bin weißt du wie ich mein.“ [T4, Z 201 – 204]

#### 5.8.6 Gesellschaftliche Akzeptanz

Der Wunsch einer Normalisierung von Frauen\* in diesem männerdominierten Sport und eine breite gesellschaftliche Akzeptanz wird von allen Befragten geäußert.

„Letzten Endes ist glaub ich eher das allgemein bei Leuten die auch keinen Kampfsport betreiben sich im Kopf das ändern muss, dass halt ahm Frauen sich vielleicht auch für vielleicht mit Gewalt assoziierte Sportarten interessieren dürfen.“ [T3, Z 312 – 315]

#### 5.8.7 Körperakzeptanz

Das Bedürfnis nach dem Bruch explizit mit dem Stereotyp, dass Frauen\* klein und leicht sind und der Öffnung des Kampfsportes für alle Körpertypen lassen sich unter der Kategorie Körperakzeptanz wiederfinden. Körperakzeptanz fasst in diesem Fall alle Bedürfnisse und Wünsche auf, die für eine Öffnung dieses Stereotypes aussprechen und bedeutet, dass die Diversität in der Körper in allen Farben, Formen und Besonderheiten auftauchen, angenommen und Angebote daran angepasst werden.

„Die Vorstellung das wir alle nur maximal sechzig Kilo haben können scheint irgendwo drinnen zu sein.“ [T3, Z 206 – 208]

Auch hier spielt die Individualität wieder eine Rolle. Frauen\* möchten in ihren individuellen Körpern gesehen werden und eine adäquate Einteilung der Paarungen in Trainingssituationen unabhängig dem Geschlecht und individuell passend an den körperlichen Voraussetzungen und Besonderheiten der verschiedenen Körperperformen.

„Ich kann diese klassischen Stereotype nicht erfüllen und manche denken irgendwie das können wir alle oder keine Ahnung oder manche denken alle Frauen sind leicht und wenn wir was machen wo das Gewicht eine Rolle spielt machen, sollen alle Frauen das zusammen machen.“ [T3, 196 – 200]

## 6 Resumee

Frauen\* im Kampfsport haben individuelle Erfahrungen, allerdings lassen sich Gemeinsamkeiten aufgrund der Zuschreibung Frau\* finden. Der Zugang und Trainingseintritt ist für Frauen\* durch ein fehlendes Wissen um das Angebot, sowie Respekt vor dem Eintritt in einen männerdominierten Raum, aufgrund einer geringen Anzahl von Kampfsportlerinnen\*, erschwert.

Als hilfreich für das erste Training wurden mehr Informationen und die Mitnahme durch eine Kontaktperson definiert. Besondere Herausforderungen bestehen für Frauen\* durch die Reaktionen des Umfeldes, welche von Unverständnis bis hin zur Ablehnung führen können. Der geringe Frauenanteil und die Selbstverortung in der Minderheit werden als erschwerende Voraussetzungen wahrgenommen. Die Frau\* im Kampfsport bricht tradierte Rollenbilder, wird aber trotzdem permanent mit diesen konfrontiert. Sexuelle Belästigungen und Andersbehandlung sind im Gym Frauen\*probleme. Diese Andersbehandlung zeigt sich im übertriebenen Einsatz von körperlicher Kraft von Männern\* gegenüber Frauen\* zur Wahrung der eigenen Männlichkeit oder in der überhöhten Fragilisierung des weiblichen\* Körpers und fehlende Bereitschaft ernsthaft mit diesem in Schlagabtäusche zu gehen oder zu trainieren. Ein spannendes Ergebnis der Interviews war die wiederkehrende Kategorie der Neudefinierung der Geschlechtsidentität. Die Kampfsportlerinnen\* beschreiben ein Wir-Gefühl in dieser Kategorie unter gleichzeitiger Ausgrenzung der „anderen“ Frauen\* - jenen, die noch nicht oder keinen Kampfsport trainieren. Einerseits ist das Potential der Emanzipation aus den gesellschaftlichen Erwartungshaltungen daran ablesbar, andererseits birgt dieses auch die Gefahr patriarchale Machtverhältnisse zu reproduzieren. Die weibliche Kampfsportlerin\* fordert die tradierten Rollenkrisches des starken und schwachen Geschlechts heraus. Das Bild vom Mann\* als Beschützer und Frau\* als zu Beschützende wird zerstört (vgl. Foller 2012). Wichtig ist dabei, Weiblichkeit und FrauSein im Training ausreichend zu reflektieren, um die Möglichkeit des Empowerments durch Kampfsport zu nutzen (vgl. McCaughey 1997).

Die Wichtigkeit einer guten Atmosphäre im Gym sowie Gleichgesinnten und respektvollen Trainingspartner\*innen wurde in den Ergebnissen sichtbar. Sie beeinflussen die Voraussetzungen für Frauen\* im Sport. Durch die lehrende Position des\*der Trainer\*in und des Status als Respektperson ist seine\*ihrre Haltung bedeutsam für die Akzeptanz von Frauen\* im Gym. Auch gewisse intrinsische Faktoren befördern die Möglichkeiten des Trainings. Ehrgeiz, Fleiß und eine Freude an intensivem Training sowie das Messen mit sich selbst oder anderen wurden als solche genannt. Die Gründe und Motivationen von Frauen\* sich für den Kampfsport zu interessieren belaufen sich von dem Spaßfaktor bis hin zum Wunsch des kompetitiven Wettbewerbes und sind demnach so individuelle wie die Kampfsportlerinnen\* selbst. Der geringe Frauenanteil kann auch zu Vorteilen, wie erhöhter Aufmerksamkeit durch Trainer\*innen, bei Wettbewerben oder in sozialen Medien, führen. Frauen\* sollten sich diese zunutze machen, um die Zugänglichkeit und Möglichkeiten für ihre Peergroup zu erweitern. Frauen\* im Kampfsport unterliegen einem strukturellen Ungleichgewicht und sind mit geschlechtsspezifischen Herausforderungen konfrontiert. Diese und die daraus resultierenden Bedürfnisse gilt es durch den Einsatz einer Onlinekampagne in die Öffentlichkeit zu tragen und zu bearbeiten.

## 7 Ausblick und Empfehlungen für eine Onlinekampagne

Unsere Nutzer\*innen sind online. Die Lebenswelt der Nutzer\*innen und aller Menschen der Gesamtgesellschaft hat sich zum großen Teil in den virtuellen Raum bewegt. Auch politische Debatten haben sich teils in autonome Teilöffentlichkeiten verlagert (Reckwitz 2017:434). Die Frage, wie sich die Praxis der Sozialen Arbeit hinsichtlich der Veränderungen vor dem Hintergrund einer medialisierten, digitalisierten und datafizierten Gesellschaft positioniert, muss gestellt werden (vgl. Roeske 2020)

Durch die fortschreitende Digitalisierung bieten sich neue Potenziale für die Verbreitung von alternativen Perspektiven und Lebensrealitäten zur gesellschaftlichen Norm und einer Anreicherung des gesellschaftlichen Diskurses unter Berücksichtigung ebendieser (vgl. Steiner 2020). Die Möglichkeit der horizontalen Vernetzung und der Beförderung von deliberativen Diskursen stehen verschärft und polarisierte politische Diskussionen, welche sich unreguliert und unter einem selbsternannten Wahrheitsanspruch im Netz verbreiten und zu Zwecke der Meinungsmache missbraucht werden können, entgegen (vgl. Beranek / Hill & Sagebiel 2019). Diese ungeprüfte und freie Weiterleitung, Kommentierung und Verbreitung dieser Inhalte bietet Nährboden für Diskriminierungen, Ausgrenzungen und gruppenbezogene Menschenfeindlichkeit (vgl. ebd.). Genau deswegen braucht es innovative und mutige Konzepte der Sozialen Arbeit im digitalen Raum, so können die Potentiale genutzt und Menschen zur Inklusion verholfen werden, anstatt erneut Exklusionserfahrungen zu produzieren.

Aus den gesammelten Ergebnissen lässt sich zusammenfassend erkennen, dass Frauen\* im Kampfsport einem strukturellen Ungleichgewicht unterliegen, mit geschlechtsspezifischen Herausforderungen konfrontiert und in der Öffentlichkeit unterrepräsentiert sind. Die Perspektiven und Realitäten von Kampfsportlerinnen\* nach außen zu tragen kann als Kernaufgabe der Onlinekampagne gesehen werden. Die Onlinekampagne kann der Zielgruppe dazu verhelfen, ihren Perspektiven, Meinungen und Erfahrungen Gehör zu verschaffen und Veränderungsprozesse auf Basis derer zu initiieren.

## 8 Projektbeschreibung

Mein Projekt ist die Gründung der FFU Vienna (Feminist Fighters Union Vienna), eines Netzwerkes von Frauen\* im Kampfsport, welche den Faktor FrauSein in einer heteronormativ männlich\* dominierten Sphäre reflektiert und in weiterer Folge daraus Ressourcen bildet. Eine Onlinekampagne soll dabei helfen die genannten Ziele zu erreichen.

## 8.1 Ziel

Das Ziel der Onlinekampagne ist es Frauen\* im Kampfsport sichtbar zu machen und deren Themen und Bedürfnisse durch die Präsentation ihrer Narrative und Perspektiven in die Öffentlichkeit zu tragen.

## 8.2 Objectives

Die Durchführung der **qualitativen Bedarfserhebung** unter Befragung von vier Kampfsportlerinnen\* welche folgende Bedürfnisse von Kampfsportlerinnen\* ergeben:

Bedürfnis	Reaktion der Onlinekampagne
Die Solidarität unter Frauen* im Kampfsport soll gefördert werden.	Die Onlinekampagne reagiert darauf, mit der Vernetzung und dem Austausch von Frauen* im Kampfsport.
Der Frauenanteil soll erhöht werden.	Durch die Präsenz in der Öffentlichkeit wird die Sekundär- und Tertiärzielgruppe erreicht und die Attraktivität des Sportes für Frauen* erhöht.
Der Wunsch nach respektvollen Trainingspartner*innen auf gleichem oder höherem Niveau besteht.	Dafür steht das Ziel die Kampfsportlerinnen* einerseits untereinander zu vernetzen und durch die Sichtbarmachung langfristig die Reaktionen auf Frauen* im Kampfsport, hin zu gleichwertigen Trainingspartnerinnen*, zu verändern.
Kampfsportlerinnen* wollen Akzeptanz in der Gesellschaft begegnen.	Die Präsentation der Narrative der Erfahrungen von Kampfsportlerinnen* und anschließende Möglichkeit der interaktiven Kommunikation gibt Einblick in deren Lebensrealitäten und stößt gesellschaftliche Diskurse an. Das Teilen von Informationen führt zu mehr Verständnis.
Frauen* im Kampfsport wollen als Individuen in ihren unterschiedlichen Körpern und individuellen körperlichen Eigenschaften gesehen werden.	Die Pluralität der Erfahrungen und die Darstellung unterschiedlicher Kampfsportlerinnen* verändern die vorgefassten Meinungen und lassen neue Bilder von Frauen* entstehen.
Ein Anliegen besteht darin, mehr Angebote für Frauen* im Kampfsport zu schaffen und mehr Möglichkeiten für Wettbewerbe zu haben.	Durch den partizipatorischen Ansatz der Kampagne besteht die Möglichkeit der Vernetzung und Entstehung weiterer Projekte zur Förderung von Frauen* im Kampfsport.

Als messbare Unterziele für die Onlinekampagne wurden folgende definiert:

Die Erstellung einer **Homepage** und Einladung von Kampfsportlerinnen\* zur Veröffentlichung von Gastbeiträgen.

Die Erstellung eines **Instagram** Accounts zur Vernetzung und dem Teilen von Inhalten und Sichtbarmachung der Perspektiven der Primärzielgruppe mit **100 Follower\*innen im Kampagnenzeitraum**.

### 8.3 Zielgruppe

Die Zielgruppe der Kampagne kann auf drei Ebenen aufgeteilt werden. Die Primärzielgruppe und gleichzeitig Messenger sind Kampfsportlerinnen\*. Durch die Narrative und Mitwirkung der Primärzielgruppe werden die Sekundärzielgruppe: Frauen\* mit Interesse am Kampfsport und die Tertiärzielgruppe: Frauen\* und Männer\* der Gesamtgesellschaft, erreicht.

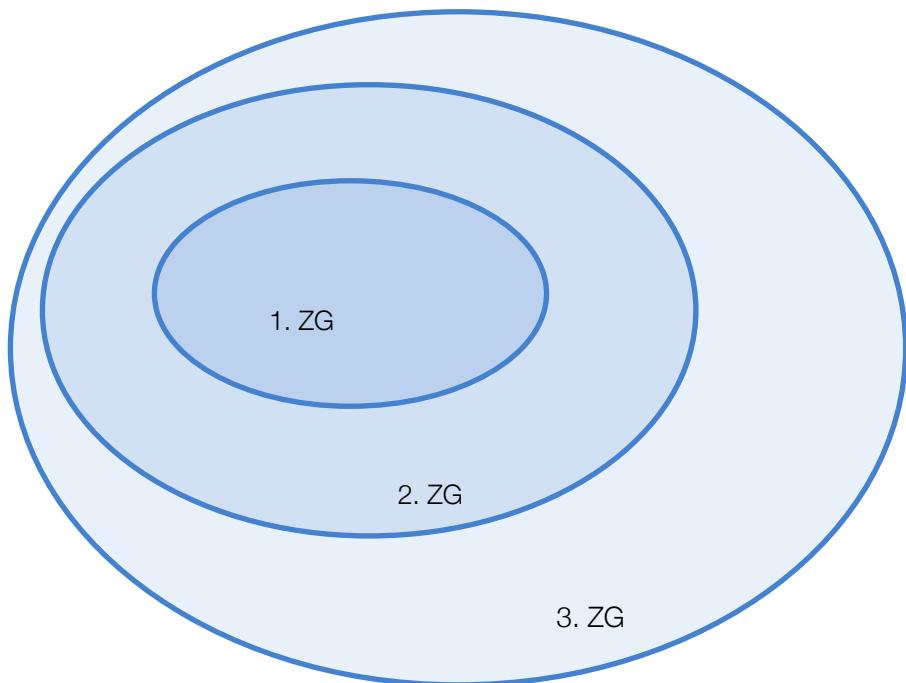


Abb. 1: Zielgruppen in drei Ebenen (ZG = Zielgruppe)

### 8.4 Botschaft

Die Botschaft der Online Kampagne ist die Normalisierung von Frauen\* im Kampfsport und ihr Empowerment durch das Sichtbarmachen ihrer Erfahrungen ihrer individuellen Erlebnisse. Durch das Teilen ihrer Narrative werden Themen aufgezeigt, welche es in einer patriarchalen Gesellschaft noch immer zu reflektieren gilt. Das Finden der Gemeinsamkeiten ihrer Perspektiven zeigt Missstände und besondere Herausforderungen für Frauen\* in diesem Sport auf und soll den gesellschaftlichen Diskurs darüber anregen.

Die Präsentation der Zielgruppe in der Öffentlichkeit macht diese für die Gesamtgesellschaft sichtbar und zeigt die Möglichkeit des Eintritts für Frauen\* in diese männerdominierte Sphäre.

## 8.5 Messenger

Die Messenger der Botschaft sind Kampfsportlerinnen\*, die mithilfe einer partizipatorischen Methode, mit einem „Call for Action“ und unter starker Einbindung der Betroffenen ihre Themen an alle drei Zielgruppen kommunizieren.

## 8.6 Medium

Für die Onlinekampagne wurden zwei Medien gewählt. Der Entscheidung für das erste Medium Instagram liegen die Vorteile sozialer Medien, der Vernetzung, des Austausches und der möglichen Reichweite zugrunde. Zusätzlich wird auf die Notwendigkeit einer Homepage zur Darstellung längerer Themen und tieferer Auseinandersetzung mit diesen verwiesen.

### 8.6.1 Instagram

Als Medium für die Online Kampagne eignet sich die soziale Plattform **Instagram**. Hierbei geht es vor allem darum, Frauen\* im Kampfsport zu vernetzen und die Öffentlichkeit mit den Narrativen dieser zu erreichen, um daraus in weiterer Folge einen Diskurs zur Situation von Frauen\* im Kampfsport und im weiteren Sinne in der Gesellschaft, entstehen zu lassen.

Durch das Teilen von Bildern und Kurzinformationen im Format von Instagram Posts können diese Ziele erreicht werden. Die Veröffentlichung performativer Inhalte von Kampfsportlerinnen\* trägt dazu bei, die Attraktivität des Sports für Frauen\* zu erhöhen, diese sichtbar zu machen und zu motivieren.

#### 8.6.1.1 Beitrag



Für die Beiträge werden Auszüge aus den Transkripten der geführten Interviews verwendet. Diese werden formatiert und mit einer Zusatzkategorie beschrieben, um den Zusammenhang des Gesagten bestmöglich wiederzugeben. Die Auswahl erfolgt aufgrund persönlicher Präferenzen und wird mit den Befragten vor Veröffentlichung abgeklärt. Mögliche Rechtsschreibfehler oder Unverständlichkeiten werden zum Zwecke der Verständlichkeit vorab bearbeitet.

Abb. 2: Instagram Beitrag

### 8.6.1.2 Story

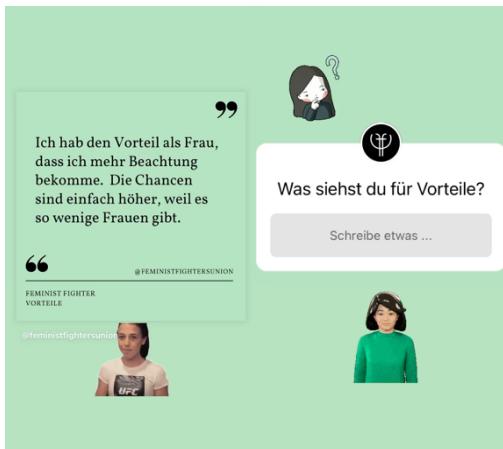


Abb. 3: Instagram Stories

Für das Teilen kurzfristiger Inhalte und zur Bewerbung der eigenen Beiträge gibt es die Möglichkeit des Teilens einer Instagram Story. Diese ist nur für einen Tag sichtbar und bietet die Chance auf Interaktion. Durch das Fragetool können direkte Antworten gegeben werden, diese werden gesammelt und können anschließend als Frage-Antwort Post wieder in der Story geteilt werden. Zur besseren Interaktion und Partizipation mit der Zielgruppe werden nach jedem neuen Beitrag Stories über diesen gepostet.

### 8.6.1.3 Vernetzung

Zum Zwecke der Vernetzung wird den Instagram-Accounts von Kampfsportlerinnen\* gefolgt. So werden diese auf den FFU Account aufmerksam gemacht und im besten Fall zur Interaktion animiert. Die Plattform kann auch als Sammelsurium weiblicher Kampfsportlerinnen\* gesehen werden. Die Befragten wurden nach dem Interview auf den Account aufmerksam gemacht. Der Kontakt zu einer Interviewpartnerin\* ist ausschließlich über Instagram erfolgt. Dies zeigt die Potentiale des Mediums zu Vernetzungszwecken. Die Vernetzung kann sehr einfach und niederschwellig passieren.

### 8.6.1.4 Interaktion

Das Teilen der Stories und Erfragen der eigenen Erfahrung führt zu einer Interaktion mit der Primärzielgruppe. Auch die Reaktionen der Sekundär- und Tertiärzielgruppe können durch Nachrichten und Kommentare gesehen werden. Die Nachrichtenfunktion von Instagram bietet die Möglichkeit der privaten Kontaktaufnahme zu Fragen rund um die Themen Frau\* und Kampfsport, aber auch potentiellen Kollaborationen oder Anfragen durch Unterstützer\*innen.

## 8.6.2 Homepage

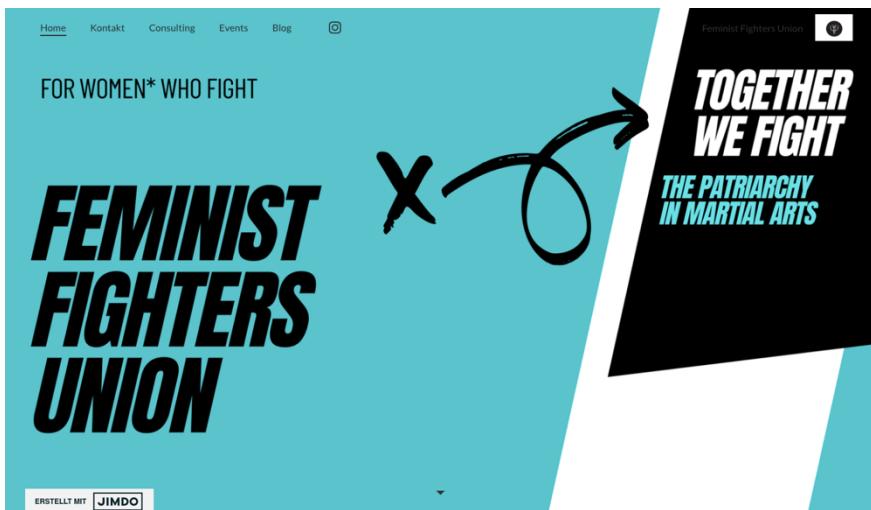


Abb. 4: Homepage Layout

Als zweites Online Medium fungiert eine **Homepage**. Auf dieser werden Blogbeiträge zu diversen Themen rund um Frauen\* und Kampfsport geteilt und Informationen veröffentlicht. Im Vergleich zu dem Instagram Auftritt bietet eine Homepage die Chance Inhalte und Informationen längerfristig und ausführlicher zu veröffentlichen und eine Vertiefung zu Themen für Interessierte zu gewährleisten.

### 8.6.2.1 Partizipation

Wichtiger Bestandteil der Homepage ist der dazugehörende Blog. Kampfsportlerinnen\* werden dazu eingeladen, Gastbeiträge zu selbst ausgewählten Themen zu verfassen. Diese werden anschließend anonymisiert und veröffentlicht. Die Frauen\* bekommen vorab keine Vorgaben und können Themen und Stil frei wählen. Durch diesen partizipativen Ansatz wird ein breites Bild von Themen und Perspektiven abgebildet und die Kampfsportlerinnen\* werden zur Mitwirkung im weiteren Projekt animiert. Die einzigen Regeln für das Verfassen der Gastbeiträge sind keine menschenabwertende Sprache zu verwenden und die Anonymisierung von Namen.

### 8.6.2.2 Leitbild und Information

Abseits des Instagram Kanals bietet die Homepage eine vertiefende Erklärung zu dem Leitbild des Projekts. Hintergrundgedanken und Motivationen werden offengelegt und Grundwerte festgeschrieben und verankert. Die Vorteile einer Homepage bestehen in der Option auf längere, ausführlichere Beiträge und der Erreichung von Öffentlichkeit unabhängig von der Nutzung von Instagram.

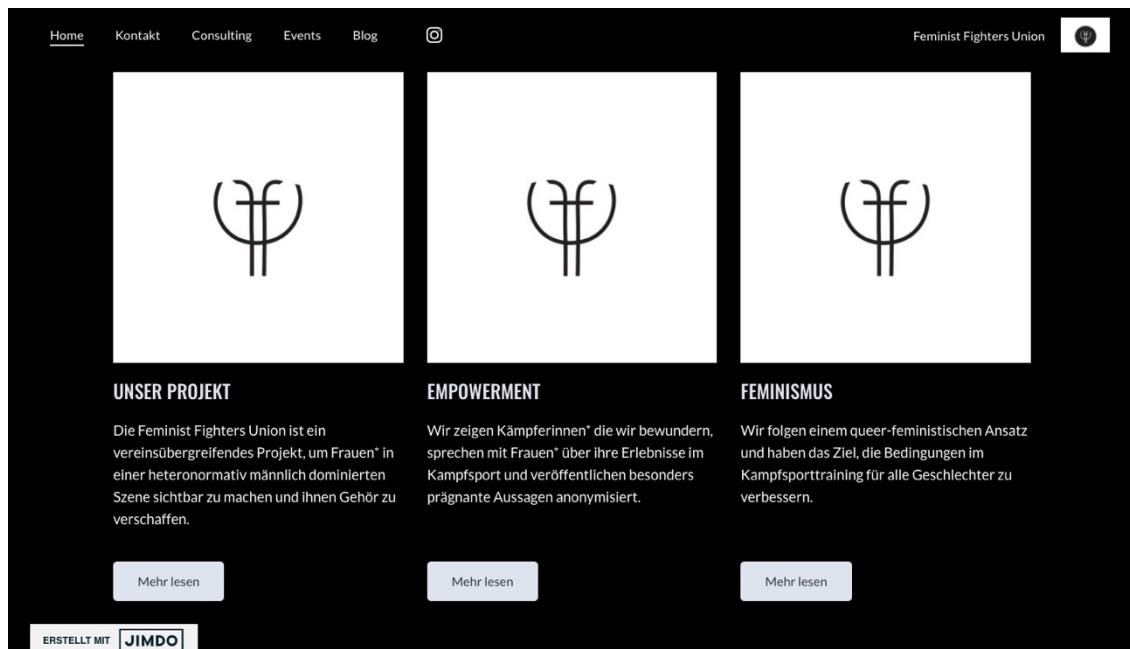


Abb. 5: Homepage Leitbild

## 8.7 Call to Action

Die Zielgruppe soll sich vernetzen, ihre Geschichten und Erfahrungen teilen und partizipativ bei der weiteren Gestaltung des Projekts mitwirken. Durch die Befragung einiger Frauen\* aus der Zielgruppe wurden Erfahrungen von Kampfsportlerinnen\* gesammelt, die in weiterer Folge durch die Präsentation der Narrative in die Öffentlichkeit getragen werden. Dies soll dazu führen, dass die Meinungen und Perspektiven mehr öffentliche Aufmerksamkeit erhalten und Frauen\* der Zugang zu männerdominierten Räumen erleichtert wird.

# Literatur

Alfert, Nicole (2015). Facebook in der Sozialen Arbeit. Aktuelle Herausforderungen und Unterstützungsbedarfe für eine professionelle Nutzung. Wiesbaden: Springer VS

Barnickel, Lars (2009): Gewaltprävention durch Kampfsport. Theorie, Einflussfaktoren und praktische Anwendung. München. AVM – Akademische Verlagsgesellschaft.

Beranek, A., Hill, B. & Sagebiel, J.B. Digitalisierung und Soziale Arbeit – ein Diskursüberblick. Soz Passagen 11, 225–242 (2019)

BJJD – Brazilian Jiu Jitsu Bund Deutschland (o.A.. BJJ Geschichte. <http://www.bjjb.de/info/bjj-geschichte/> [Zugriff 05.05.2021]

Boger, M.-A. (2015). Theorie der trilemmatischen Inklusion. In: I. Schnell, Hrsg. Herausforderung Inklusion. Theoriebildung und Praxis. Bad Heilbrunn: Julius Klinkhardt Verlag.

Connell, B. 2002. 'Hegemonic Masculinity.' Pp. 60–62 in Gender: A Sociological Reader, edited by S. Jackson and S. Scott. London: Routledge.

Durlacher, Roman (2017): Kampfsport in der Pädagogik als probates Mittel für Aggressionsabbau und Gewaltprävention. Bachelorarbeit. PH Wien

Fleßner, Heike (2011): Weiblichkeit(en). In: Ehlert, Gudrun / Funk, Heide / Stecklina, Gerd (Hrg.): Wörterbuch Soziale Arbeit und Geschlecht. Weinheim, München: Juventa Verlag. 432 – 435

Follo, G. (2012). A literature review of women and the martial arts: Where are we right now? Sociology Compass, 6(9), 707–717

Froschauer, Ulrike / Lueger, Manfred (2003): Das qualitative Interview. Zur Praxis interpretativer Analyse sozialer Systeme, Wien: WUV Verlag 142-158

Halbert, C. 1997. 'Tough Enough and Woman Enough: Stereotypes, Discrimination, and Impression Management Among Women Professional Boxers.' Journal of Sport & Social Issues 21(1): 7–36

Herriger, N. (2010). Empowerment in der Sozialen Arbeit. Eine Einführung. Kohlhammer: Stuttgart

Hollander, Jocelyn A. (2004) "I Can Take Care of Myself": The Impact of Self-Defense Training on Women's Lives." Violence Against Women 10, no. 3 (March 2004): 205–35. <https://doi.org/10.1177/1077801203256202>.

Hug, Theo / Poscheschnik, Gerald (2010): Empirisch Forschen. Die Planung und Umsetzung von Projekten im Studium. Wien: Verlag Huter & Roth.

Jones, Amy L. E., and Katy Mattingly. "Empowerment, Social Justice, and Feminist Self-Defense: The Benefits of Incorporating Embodied Empowerment Skills in Social Work Practice." *Affilia* 31, no. 2 (May 2016): 263–70. <https://doi.org/10.1177/0886109916634164>

Löcherbach P. / Puhl R. (2016). 3. Bandbreite Soziale Arbeit zwischen Kuscheln und Kampfsport. In: Kompendien der Sozialen Arbeit. 1. Auflage. Baden-Baden. Nomos Verlag. 27 – 34

Kübrü Gümüsay (2020). Sprache und Sein. Individualität als Privileg. München. Hasner Berlin. 13. Auflage. 63 – 79

MA 57 - Frauenabteilung der Stadt Wien (2008): Sensible Berichterstattung zum Thema Gewalt an Frauen. Wien: MA57.

Marquardt Anja und Peter Kuhn, 49–56. Ahrensburg bei Hamburg: Czwalina.

Martinez, A. (2014). No Longer a Girl: My Female Experience in the Masculine Field of Martial Arts. *International Review of Qualitative Research*, 7(4), 442–452

Mittelstaedt, Katharina / Scherndl, Gabriele (2021): Femizide in Österreich: Schon wieder eine Frau ermordet. <https://www.derstandard.at/story/2000125660202/femizide-in-oesterreich-schon-wieder-wurde-eine-frau-ermordet>. [Zugriff 13.April 2021]

Neuhaus, Henrike. 2015. Fighting for sociocultural acceptance/and diversity. In Von Kämpfern und Kämpferinnen. Kampfkunst und Kampfsport aus der Genderperspektive, Hrsg.

Riegel, C. (2016). Bildung – Intersektionalität – Othering. Pädagogisches Handeln in widersprüchlichen Verhältnissen. Transcript Verlag: Bielefeld.

Roeske, A. Digitalisierung Sozialer Arbeit: Widersprüche im fachlichen Handeln. *Sozial Extra* 42, 16–20 (2018)

Sami. 2017. Luta Livre <http://www.luta-livre.at/uber-uns/luta-livre/> [Zugriff 05.05.2021]

Staack M. (2020) Ob ‚Frauen‘ ‚Fighter‘ sein können. Zur Un-/Möglichkeit von Geschlechter-Gleichheit und Diversität im Mixed Martial Arts. In: Leontiy H., Schulz M. (eds) Ethnographie und Diversität. Erlebniswelten. Springer VS, Wiesbaden

Steiner Oliver (2020) Demokratie und Öffentlichkeit in der digitalen Postmoderne. In: Kutscher N./Ley T./Seelmeyer U./Siller F./Tillmann A./Zorn I. Handbuch Soziale Arbeit und Digitalisierung. TH Köln. Beltz Juventa. 145 - 151

Strauss, Anselm L. / Corbin Juliet (1996): Grounded Theory: Grundlagen qualitativer Sozialforschung, Weihenhein: Beltz Verlag 43 – 55

Turn- Verein für Gewalt- und Extremismusprävention (2018): Das pädagogische Paket zum Online-Streetwork Projekt Jamal al. khatib. Mein Weg. [https://www.beratungsstelleextremismus.at/wp-content/uploads/2018/07/Jamal-al-Khatib\\_p%C3%A4dagogisches\\_Paket\\_Mai18.pdf](https://www.beratungsstelleextremismus.at/wp-content/uploads/2018/07/Jamal-al-Khatib_p%C3%A4dagogisches_Paket_Mai18.pdf) [Zugriff: 07.05.2021]

Vaccaro, Christian A. 2011. Two analyses of gender. Using ethnographic field data on the sport of mixed martial arts. Electronic Theses, Treatises and Dissertations. Paper 5241

West, Candace/Don H. Zimmerman 1987: Doing Gender. In: Gender & Society, Issue 2/1, S. 125–151

Young, Iris Marion (2000): Democracy and Justice. New York. Oxford University Press Inc.

## Daten

T1 – Transkript Interview mit einer Kampfsportlerin, erstellt von Neneh Muhr, Dezember 2020,  
Zeilen durchgehend nummeriert

T2 - Transkript Interview mit einer Kampfsportlerin, erstellt von Neneh Muhr, Dezember 2020,  
Zeilen durchgehend nummeriert

T3 - Transkript Interview mit einer Kampfsportlerin, erstellt von Neneh Muhr, Jänner 2021,  
Zeilen durchgehend nummeriert

T4 - Transkript Interview mit einer Kampfsportlerin, erstellt von Neneh Muhr, Februar 2021,  
Zeilen durchgehend nummeriert

## Abkürzungen

BJJ – Brazilian Jiu Jitsu

MMA – Mixed Martial Arts

FFU – Feminist Fighters Union

# Abbildungen

Abb. 1: Neneh Muhr (2020): Zielgruppen in drei Ebenen (ZG = Zielgruppe)

Abb. 2: Neneh Muhr (2021): Instagram Beitrag. Screenshot

Abb. 3: Neneh Muhr (2021): Instagram Stories. Screenshot

Abb. 4: Neneh Muhr (2021): Homepage Layout

Abb. 5: Neneh Muhr (2021) Homepage Leitbild

# Anhang

## Interviewleitfaden

Einstieg:

Kurzdarstellung des Projektes, des Themas

Datenschutzverordnung und Erklärung: Was passiert mit dem Interview?

(Aufnahme, Transkription, Analyse, Anonymisierung)

Fragen im Anschluss

Expertinnen Status

Datenschutzverordnung unterschreiben / mündliche Zusage

Einstiegsfrage: Bitte stell dich mal vor und erzähl mir wo, wie und seit wann du Kampfsport trainierst!

**Motivation:** Was hat dich dazu bewogen mit dem Kampfsport zu beginnen? Bzw. Erzähl mir alles was zu der Entscheidung (...) beigetragen hat.

Weiterführende Fragen:

**Frau im Kampfsport:** Was sind deine Erfahrungen als Frau im Kampfsport?

**Herausforderungen:** Was waren für dich besondere Herausforderungen?

**Vorteile und Nachteile:** Worin siehst du Vorteile Nachteile am FrauSein im Kampfsport?

**Unterstützung:** Was hat dir dabei geholfen, diese zu meistern?

**Veränderungsbedarf:** Wo siehst du Veränderungsbedarf?

**Männerperspektive:** Was wäre anders für dich, wenn du ein Mann wärst?

**Verhältnis zu anderen Frauen:** Wie ist dein Verhältnis zu anderen Frauen im Kampfsport?

**Tipps:** Hast du noch Tipps für Frauen die mit dem Sport beginnen möchten?

**Wunderfrage:** Wenn du dir etwas wünschen könntest für Frauen im Kampfsport, was wäre es?

Abschluss:

Gibt es noch etwas was du dazu sagen möchtest?

Danke

**Dialog (Nach dem Interview):**

Vorstellung des Vorhabens: FFU

Frage nach Partizipationsbereitschaft

Frage nach Kontaktdaten zu weiterer Vernetzung

Bitte um Weiterleitung

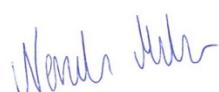
# Eidesstattliche Erklärung

## Eidesstattliche Erklärung

Ich, **Neneh Muhr**, geboren am **26.03.1995** in **Wien**, erkläre,

1. dass ich diese Bachelorarbeit selbstständig verfasst, keine anderen als die angegebenen Quellen und Hilfsmittel benutzt und mich auch sonst keiner unerlaubten Hilfen bedient habe,
2. dass ich meine Bachelorarbeit bisher weder im In- noch im Ausland in irgendeiner Form als Prüfungsarbeit vorgelegt habe,

Wien, am **27.04.2021**



# Auswertungsbeispiel

Passage	Code	Konzept	Eigenschaften des Konzeptes	Dimensionen der Eigenschaften	Memo
Also ich mein jede Frau hat glaub irgendwo so Erfahrung en wo sie sich denkt, okay ich glaub es wär jetzt nicht so schlecht wenn ich mich sozusagen wehren könnte oder wenn ich irgendwie m eine Faust geben kann der mich anfasst oder so	Trainingseintritt Gedanken Handlungsoption Motivation Berührung Schlag Selbstverteidigung Frau Sexuelle Belästigung	Zugang I Trainingseintritt Selbstverteidigung Sexuelle Belästigung	Motivationen Alter Offenheit Handlungsoption Wehren können/nicht wehren können Aktiv/passiv Sexueller Übergriff Ort Geschlecht Häufigkeit Erwartung	Bewusst/unbewusst Früh/spät Gegeben/nicht gegeben Benannt / nicht benannt Im Gym/auf der Straße Mann/Frau Selten/oft Erwartet/überraschend	Eintritt in den Kampfsport erweitert Handlungsoptionen hinsichtlich potentieller Situationen der notwendigen Selbstverteidigung. Interviewte impliziert geschlechtsspezifisches Problem von Frauen* mit sexuellen Übergriffen konfrontiert zu werden.

# Transkriptionskopf: Transkription Interview I

**Die Aufnahme stammt aus:** einem von mir, Neneh Muhr, geführten Interview mit einer Kampfsportlerin MMA

**Sie gehört zu folgendem Projekt:** Bachelorarbeit II

**Bestandteil von:** insgesamt vier Interviews, die ich im Zuge meines Projektes durchgeführt habe. Es handelt sich hierbei um das Erste von vier Interviews.

**Ort und Zeit der Aufnahme:** die Aufnahme ist am 11.12. 2020 über einen Zoom Onlineanruf entstanden

**Dauer der Aufnahme:** 37min40sec

**Aufnahme durchgeführt von:** Neneh Muhr

**Transkription angefertigt von:** Neneh Muhr

**Situation in der das Gespräch stattfand:** Onlineanruf über Zoom

**Beziehung zwischen den Beteiligten:** Trainingskolleginnen

**Charaktereigenschaften des Interviewpartners:** B1 ist eine selbstbewusste Kampfsportlerin mit Wettkampferfahrung.

**Inhaltliche Schwerpunkte des Interviews:** Erfahrungen als Frau\* im Kampfsport

**Status der Transkription:** abgeschlossen

## Legende

I:	Interviewerin – Neneh Muhr
B:	Befragte*
#wort#	Überlappung und Simultantsprechen
(-), (--), (---)	kurze, mittlere, längere Pausen von zirka 0,25 bis 25 Sekunden
(3)	Pause in geschätzter Sekundenlänge
<u>wort</u>	starke Betonung der unterstrichenen Buchstaben
...	unterbrochen/fortgesetzt
(??)	unverständliche Passage
I a n g	Längung von Worten
ähm, ahm	Verzögerungssignale
m=hm	Verschleifung innerhalb von Einheiten
(lacht)	Lachen bis zur Dauer von 5 Sekunden
(hustet)	para- und außersprachliche Handlungen von Ereignissen

# Transkriptionsauszug Interview IV

I: Ahm okay was hat dich dazu bewogen mit dem Kampfsport angefangen und erzähl mir einfach mal alles so was zu dieser Entscheidung beigetragen hat.

B: Also ich mein jede Frau hat glaub irgendwo so Erfahrungen wo sie sich denkt, okay ich glaub es wär jetzt nich so schlecht wenn ich mich sozusagen wehren könnte oder wenn ich irgendwem eine Faust geben kann der mich anfasst oder so. Ich glaub das ist jetzt keine einz.. also ich glaub das ist jetzt keine Besonderheit bei mir denk ich. Aber ich war schon von klein auf jemadn der so der für, ich wollt immer diese Person sein die kämpft und so Kim Possible, Mulan, solche Kindersachen mit denen man aufwächst, ich wollt halt einfach jemand sein der so ur coole Sachen macht und zu bösen Leuten einfach in die Fresse hauen können.

Ich hab aber nie realisiert, dass das ein Job sein kann, ich hab nie realisiert he du kannst eigentlich mit Kämpfen dein Leben so, irgendwann mal für dein Leben verdienen oder so und dann bin ich eigentlich zu Kampfsport gekommen weil ich so direkt zum Kampfsport zum Training bin ich gekommen, weil ich für meine Schwester etwas gesucht hab, weil ich unbedingt wollt dass sie lernt wie sie sich verteidigt weil sie einfach mit zwölf Jahren schon, nein sie war zehn oder elf, und sie wurde ich habe einfach mitbekommen wie Männer sie einfach anschauen so auf eine Weise die nicht okay ist, dass man eine elfjährige oder zwölfjährige anschaut. Sie hat nicht mal ausgeschaut als wär sie älter, sondern sie hat einfach ausgeschaut wie eine zehnjährige, aber ich hab immer wieder mitbekommen, dass es Männer gab auch in der Öffentlichkeit die sie offen angelüstert haben und für mich war das einfach so ich will dass sie lernt, wie man sich verteidigt, weil solche Menschen dann auch übergriffig werden können, wenn niemand dabei ist, also eher so aus dem heraus, das ich für sie was gesucht habe bin ich in ein Kampfsportzentrum gegangen, weil ich mir dachte ich schau mal wie das so ist, wie die Leute so sind, weil ich auch nicht wollt, dass sie irgendwo hingeht. Und dann hab ichs ausproboert und ich war so he das ist ja megacock, warum bleib ich nicht da, dass ist genau das was ich als Kind eigentlich immer wollte und da hab ich Krav Maga ausprobiert und dann hab ich Kickboxen ausprobiert, Krav Maga fand ich halt ein bisschen langweilig, weil ich denk mir da musst du richtig lang trainieren bis du was ausrichten kannst. Ich hab aber Kickboxen dann probiert und es hat mir so gefallen es war einfach, es war eine ganz andere Welt, wo Gewalt eigentlich nicht wirklich Gewalt ist, weil es etwas ist das zu also was einstimmig ist, es ist jetzt nicht so, dass du jemanden Gewalt antust sondern die Leute kommen alle hin umzu trainieren , wenn du jemanden weh tust, dann ist das nicht weil du jemanden weh tun willst, sondern weil du stärker werden willst und das irgendwie. Du willst ja deine Trainingspartner nicht verletzen, weil ihr wollt ja beide besser werden, somit ist es so deiner Körper übt Gewalt aus, er bereitet sich auf eine Situation auch vor, wo das wirklich notwendig sein kann, aber es ist das wirklich Hass oder irgendwas da ist, gegen die Person mit der du trainierst. Somit ist alles quasi consensual, irgendwie ist es ja trotzdem Gewalt nur ich find so, es ist halt eine gut Form von.. okay das klingt jetzt psychopathisch. #\*Lacht\* haha. Na i get it I think.# Ja. Also es war so der Beginn und irgendwann hab ich gemerkt, hey es gibt sowas wie MMA, wo wirklich alle Kampfsportarten ihren Platz finden, wie Ich ich hab dann auch mit Grappling angefangen das hieß dort wo ich trainiert hab Luta Livre ahm was im Prinzip was anderes aber im Prinzip Bodenkampf und du denkst dir aber hey ich will mich jetzt in dem ur verbessern, aber dann willst du dich auch im anderen verbessern und es ist dann immer so ein Gegenspiel so welche Kampfsportart du lieber magst, machst, aber im MMA findet das alles einen Platz und deswegen war ich dann einfach fasziniert davon, dass du einfach alles reinbringen.. nicht mal nur.. Weil viele Leute glauben es ist Muay Thai, Grappling und Ringen hauptsächlich. Ja, weil viele Leute vom Muay Thai oder vom Ringen kommen, aber es gibt auch viele Leute die kommen vom Taekwondo oder von Judo oder von Wing Tsun, wo ich ma denk das ist ganz was eigenes und das findet aber alles einen Platz im MMA. #Cool.# Hat das die Frage beantwortet, oder? #00:05:07#

66

