

# Selbstverteidigungsangebote in Schulen

Sachgebiet Allgemeinbildende Schulen, Stand 16.03.2026

© DDRockstar - stock.adobe.com



In Schulen werden häufig Selbstverteidigungsangebote durchgeführt, die nicht die nötigen Kriterien erfüllen, um die Sicherheit und Gesundheit der Schülerinnen und Schüler zu gewährleisten. Damit sind Kurse gemeint, in denen ein wesentlicher Teil der Schulung aus der Vermittlung von Techniken der Selbstverteidigung besteht, um sich gegen körperliche Angriffe zur Wehr setzen zu können. Dabei wird in der Regel von der Annahme ausgegangen, dass Selbstverteidigungskurse per se positive Wirkungen auf die Persönlichkeit der Trainierenden haben, die Techniken einfach in den Alltag übertragbar sind und damit zur erfolgreichen Reduktion von Gewalt führen. Neben den positiven Aspekten können diese Angebote jedoch auch

erhebliche physische und psychische Gefährdungen für Schülerinnen und Schüler beinhalten.

**Analog zu dem Angebot von Kampfsportarten in der Schule spricht sich das Sachgebiet „Allgemeinbildende Schulen“ der DGUV auch bei Selbstverteidigungsangeboten gegen die Anwendung von Kampftechniken aus, die das Ziel haben, dem Gegner bewusst (vorsätzlich) Schmerzen zuzufügen oder ihn gar zu verletzen. Diese Einschätzung erfolgt unabhängig davon, ob es sich um Angriffs- oder Verteidigungstechniken handelt.**

**Siehe hierzu: FBBE-005 [„Kampfsportarten in der Schule“](#)**



Wenn sich eine Schule trotz der bestehenden Gefährdungen entscheidet, Selbstverteidigungskurse anzubieten, sollten grundlegenden Kriterien erfüllt sein. Diese beziehen sich u. a. auf die konzeptionellen Grundlagen eines solchen Angebotes, Inhalte, Methoden, die Qualifikation der handelnden Personen. Können diese Kriterien nicht erfüllt werden, sollte die Schule von einem Angebot absehen. Zur Orientierung sind unter dem Abschnitt 3 „*Welche Qualitätskriterien sind wichtig?*“ weitere Aspekte und erläuternde Hintergründe beschrieben. In jedem Fall sind die länderspezifischen Regelungen der zuständigen Bildungsministerien zu berücksichtigen. In den meisten Bundesländern existieren eindeutige Vorgaben für die Durchführung von Kampfsportarten im Unterricht. Diese sind auf die Angebote zur Selbstverteidigung sowohl im Unterricht als auch im Ganztage übertragbar. Bei den zuständigen Trägern der gesetzlichen Unfallversicherung sind Informationen zum Thema „Gewaltprävention“ in Form von Beratung, Qualifizierung und / oder Materialien abrufbar.

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Wer bietet Selbstverteidigungsangebot in Schulen an?</b>	<b>2</b>
<b>2</b>	<b>Auf was müssen Schulleiterinnen und Schulleiter achten?</b>	<b>2</b>
<b>3</b>	<b>Welche Qualitätskriterien sind wichtig?</b>	<b>3</b>
3.1	Fundierte Konzept	3
3.2	Realistische Wirkungen	4
3.3	Begründungszusammenhänge	4
3.4	Keine Fokussierung auf einseitige Gewaltphänomene	4
3.5	Ausschluss von gesundheitsgefährdenden Techniken	5
<b>4</b>	<b>Welche Handlungsempfehlungen gibt es für Schulen?</b>	<b>6</b>
<b>5</b>	<b>Quellen und Hinweise</b>	<b>6</b>

## 1 Wer bietet Selbstverteidigungsangebot in Schulen an?

Angebote zur Selbstverteidigung in Schulen werden häufig im Rahmen der (Gewalt-) Prävention durchgeführt und durch externe Vereine, Institutionen und einzelne Personen angeboten. Der Zeitraum beträgt oft einen oder wenige Schultage. Grundsätzlich kann jede Person oder Institution Selbstverteidigungskurse anbieten, da es sich nicht um einen geschützten Begriff handelt. Während inzwischen zahlreiche (Gewalt-) Präventionsprogramme für Schulen im Hinblick auf Wirksamkeit und Praxistauglichkeit evaluiert und auch zertifiziert wurden, trifft dies auf Angebote zur Selbstverteidigung kaum oder gar nicht zu. Bei der Vielfalt der Kursanbieter ist es daher für Schulleitungen häufig sehr schwer, geeignete und zielgerichtete Angebote ausfindig zu machen.

## 2 Auf was müssen Schulleiterinnen und Schulleiter achten?

Richtig verstandene Gewaltprävention in Schulen setzt neben technischen und organisatorischen Maßnahmen an Grundlagen des menschlichen Zusammenlebens an. Deshalb dürfen sich präventive Angebote für Schulen nicht nur auf die Vermittlung von Techniken beschränken. Im Zusammenhang mit Gewaltphänomenen profitieren Schülerinnen und Schüler von Angeboten, welche ihnen positive, deeskalierende und altersgerechte Handlungsalternativen aufzeigen können. Außerdem sollen die Angebote zur Entwicklung eines positiven Selbstbildes beitragen, eine angemessene Einschätzung von Gefahren und die Vermeidung bzw. die Abwehr dieser leisten. Sie lernen in qualitativ hochwertigen Kursen Gefühle auszudrücken und in Worte zu fassen. Ziel ist darüber hinaus, das Selbstbewusstsein der Schülerinnen und Schüler zu stärken sowie ihre Sozialkompetenz zu erhöhen und dadurch einen besseren gewaltfreien Umgang mit Konflikten zu fördern.

## 3 Welche Qualitätskriterien sind wichtig?

### 3.1 Fundiertes Konzept

Ein fundiertes Handlungskonzept besteht aus pädagogischen Theorien und einem differenzierten Verständnis von Ursachen und Funktion von Gewalt. Es beinhaltet ausgewogene, zielgruppenspezifische Methoden aus sozialen Inhalten und der Technikvermittlung. Dabei steht die physische und psychische Gesundheitsförderung der Schülerinnen und Schüler im Mittelpunkt. Folgende Aspekte sollten in einem Konzept enthalten sein:



#### Formulierung von Zielen

- Vermittlung von Kenntnissen zu unterschiedlichen Arten der Gewalt, Ursachen der Entstehung, Funktion sowie Folgen für Opfer und Täter bzw. Täterinnen
- Wahrnehmung von Gewaltsituationen
- Vermittlung altersgerechter Handlungsmöglichkeiten bei bedrohlichen Situationen
- Sich gegen Übergriffe zur Wehr zu setzen sowie Möglichkeiten aufzeigen, um Erwachsene aufmerksam zu machen und Unterstützung einzuholen
- Kennenlernen von physischen und sozialen Grenzen
- Entwicklung angemessener Strategien, um auf Verletzung der eigenen Grenzen zu reagieren, z.B. Hilfe einzufordern (Handlungskompetenz)
- Lernen von zivilcouragiertem Handeln (Selbstschutz vor Fremdschutz)
- Lernen von gewaltfreien Handlungsalternativen zur Entschärfung bedrohlicher Situationen
- Stärkung des Selbstbewusstseins und Steigerung der Sozialkompetenz



#### Anpassung an die Zielgruppe

Die Ziele und Inhalte müssen auf die Zielgruppe ausgerichtet sein. Es ist nicht sinnvoll, z. B. Grundschülerinnen und Grundschülern Techniken zu vermitteln, die ihnen in der Notfallsituation mit einem Erwachsenen nicht weiterhelfen werden, weil sie z. B. körperlich unterlegen sind. Zudem stellt sich die Frage, ob Grundschulkinder die Notwendigkeit solcher Techniken ausreichend einschätzen können. Auch das missbräuchliche Anwenden gelernter Techniken der Selbstverteidigung im nahen Umfeld und unter Gleichaltrigen ist nicht zu unterschätzen.



#### Realistische Zeitplanung

Der zeitliche Umfang der Durchführung ist ebenfalls von entscheidender Bedeutung für die Qualität eines Kurses, denn gerade pädagogische Ziele lassen sich nicht in einem einmaligen Angebot und in einer kurzen Angebotsreihe realisieren. Ebenso ist es unrealistisch, dass komplexe Techniken (wie z. B. eine Befreiungstechnik) in kurzer Zeit zu erlernen sind. Sie müssen über einen längeren Zeitraum regelmäßig geschult und trainiert werden, um sie situationspezifisch unter Realbedingungen (Überraschungssituationen) sicher anwenden zu können. Darüber hinaus erhalten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer Wissenseinheiten, die ihnen helfen, ihre Gefühle, Bedürfnisse und Grenzen zu wahren. All das braucht einen angemessenen zeitlichen Rahmen. Es sind Ansätze zu empfehlen, in denen Schulen im Rahmen eines ganzheitlichen Erziehungs- und Präventionskonzeptes Lehrkräfte als Multiplikatoren einsetzen.



### Angemessener Methodeneinsatz

Es sollte eine ausgewogene, zielgruppenorientierte Auswahl an geeigneten Methoden sein, die didaktisch gut aufbereitet sind und pädagogisch nachbereitet werden können. Inhalte und Methoden, die zu erheblichen körperlichen und seelischen Verletzungen führen können, z. B. Kampftechniken, die das Ziel haben, dem Gegner bewusst Schmerzen zuzufügen oder ihn gar verletzen, sind nicht zulässig. Ein Kurs, in dem Kinder lernen, wie sie am geschicktesten aus bedrohlichen Situationen entkommen, sollte sich auf körperliche Übungen, wie z. B. leichte Befreiungstechniken, beschränken. Übungen mit starkem Realitätsbezug (z. B. „ins Auto zerren“) sind auszuschließen.



### Qualifikation der Personen

Es gibt eine Vielzahl von Anbietern, die Selbstverteidigungsangebote durchführen. Unseriöse Anbieter verfügen über Trainerinnen oder Trainer, die weder eine pädagogische noch gleichgestellte Aus- und Fortbildung besitzen und keine bis wenig Erfahrung in der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen vorweisen können. Auch kriminelle oder extremistische Motive können bei einigen Angeboten mitunter nicht ausgeschlossen werden. Deshalb ist eine sorgsame Auswahl der Anbieter stets erforderlich. Zu empfehlen ist hierbei grundsätzlich auch eine enge Zusammenarbeit mit der Polizei. Zum Beispiel ist die Vorlage eines polizeilichen Führungszeugnisses in den meisten Bundesländern Pflicht. Geeignete Trainerinnen und Trainer sind Personen, die neben ihrer fachlichen pädagogischen/psychologischen Expertise wertschätzend, empathisch sowie erfahren im Umgang mit Kindern und Jugendlichen sind. Eine Person sollte im Umgang mit Krisensituationen fachkundig sein. Weiterhin empfiehlt es sich, Personen zu wählen, die regelmäßige Fortbildungen besuchen, kollegiale Beratungen oder auch Supervisionen in Anspruch nehmen. Fachliche Vernetzungen u. a. mit den örtlichen Hilfestellen runden das Profil der Person bzw. der Personen ab.

## 3.2 Realistische Wirkungen

Die Ziele der Anbieter müssen so definiert sein, dass sie unter den gegebenen Rahmenbedingungen erreichbar sind. Häufig stellen Anbieter unrealistische Wirkungen in Aussicht, z. B. Techniken der Selbstverteidigung in kurzer Zeit so zu erlernen, dass sie erfolgreich einzusetzen sind.

## 3.3 Begründungszusammenhänge

Werbeversprechen wie „Kinder können sich gegen Übergriffe durch Erwachsene umfassend schützen“ sind unseriös und ermöglichen letztlich, dass Opfer den Eindruck bekommen können, sie hätten sich nicht genügend gewehrt und wären damit selbst schuld an einem Übergriff. Schülerinnen und Schülern sollte altersgerecht vermittelt werden, dass Erwachsenen die Fürsorgepflicht obliegt und sie keine Schuld trifft, wenn ihnen von Erwachsenen Gewalt angetan wird, auch wenn sie sich nicht gewehrt haben. Denn grundsätzlich tragen Erwachsene die Verantwortung für den Schutz von Kindern (Protect-Ansatz). Außerdem ist auch die Frage nach dem geschlechterspezifischen Rollenbild zu stellen. Es besteht das Risiko von stereotypischen Rollenbildern und Denkmustern, wie z.B. „Männer sind stark und aggressiv, Frauen sind schwach und verletzlich“.

## 3.4 Keine Fokussierung auf einseitige Gewaltphänomene

Nicht selten werden Selbstverteidigungsangebote so durchgeführt, dass nur darauf abgezielt wird, sich gegen fremde Täterinnen und Täter (z. B. Sexualstraftaten) zu schützen. Dies ist aber eine negative Verzerrung der Wirklichkeit. Nach polizeilichen Statistiken findet sich die Gefahr, Opfer von Gewalt zu werden, vor allem im sozialen Nahraum der Kinder und Jugendlichen. Eine solche Verzerrung kann bei Kindern zu mehr Ängstlichkeit führen und evtl. den Explorationsdrang der Kinder bremsen. Zudem ist darauf

zu achten, dass Schülerinnen und Schüler, die Gewalt im sozialen Nahraum erleben, nicht den Eindruck bekommen, dass sie eine Mitverantwortung an dieser Situation tragen, weil sie sich nicht richtig wehren. Im sozialen Nahraum sind diese einseitigen Ansätze nach jetzigem Wissensstand kaum wirksam und richten, ganz im Gegenteil, eher Schaden an.

### 3.5 Ausschluss von gesundheitsgefährdenden Techniken

Leider werden in Selbstverteidigungsangeboten immer wieder Techniken vermittelt, die zu erheblichen und evtl. sogar zu lebensverändernden Verletzungen führen können, wie z. B.:

- Tritt-, Knie-, Ellenbogen- und Fausttechniken in Richtung empfindlicher Körperregionen
- Halswürgen und Druck auf die Luftröhre
- Fingerbohren und -stiche in die Augen
- Griff in die Genitalien
- Griff in Körperöffnungen
- Pressluftschlag auf die Ohren
- Beißen in Haut und Muskulatur
- Abbeißen und Abreißen von Haut und Körperteilen
- Reißen an bzw. Abreißen von Haaren

---

***Wie bereits beschrieben, dürfen diese Techniken – unabhängig davon, ob es sich um Angriffs- oder Verteidigungstechniken handelt – in Schulen nicht vermittelt werden!***

---

## 4 Welche Handlungsempfehlungen gibt es für Schulen?

Es liegt in der Verantwortung der Schulleitung, dafür Sorge zu tragen, dass entsprechende Angebote den Anforderungen der landesspezifischen Regelungen entsprechen und dass von den Angeboten keine Gefahr für die Teilnehmenden und Dritte ausgeht (Aufsichtspflicht). Die Schulleitung hat die Pflicht, die Eignung der Person(en) zu prüfen (Organisationspflicht). Folgende Fragen (Tabelle 1) können bei der Auswahl von Angeboten zur Selbstverteidigung hilfreich sein:

Tabelle 1 Fragen für die Auswahl von Selbstverteidigungsangeboten

Nr.	Inhalt	Ja	Nein
1	Gibt es ein ganzheitliches Erziehungs- und Präventionskonzept der Schule und kann das Angebot ein Teil dieses Konzeptes werden?		
2	Werden Angebot und Anbieter von der zuständigen Polizei positiv eingeschätzt?		
3	Werden die länderspezifischen Regelungen zum Schulsport eingehalten?		
4	Wie beurteilt die Schulleitung die Eignung der durchführenden Personen und/oder Institutionen?		
5	Erscheinen die Ziele und Angebote des Anbieters unter den gegebenen Rahmenbedingungen (z. B. zur Verfügung stehende Zeit) realistisch?		
6	Beinhaltet das Konzept eine Ausgewogenheit von Pädagogik und Technikvermittlung?		
7	Wird das Angebot den Bedürfnissen der Zielgruppe angepasst?		
8	Wird die Achtsamkeit im Umgang miteinander (auch und gerade bei Kampftechniktraining) gefördert?		
9	Werden die eingeforderten Werte und Normen persönlich vorgelebt und sind diese konform mit den Werten und Normen der Schule?		
10	Wird die körperliche und seelisch-geistige Integrität gesichert?		
11	Werden Leistungsvergleiche im positiv-fördernden Maß ermöglicht, d.h. wird eine Überbetonung des Wettkampfes und der Siegesorientierung vermieden?		
12	Werden angstausslösende Realitätstrainings („Ernstfallproben“) ausgeschlossen?		
13	Wird die Schule bei der Weiterführung der Inhalte unterstützt, z.B. durch Beratung, Schulung, Materialien?		

## 5 Quellen und Hinweise

- Arbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz NRW e.V. Broschüre: Trainings für Kinder und Jugendliche gegen Grenzverletzungen und sexualisierte Übergriffe – Qualitätsstandards für Fachkräfte und Eltern. [https://ajs.nrw/wp-content/uploads/2018/03/180313\\_RZ\\_AJS\\_apersicher\\_Quali\\_Verteidigung\\_Screen.pdf](https://ajs.nrw/wp-content/uploads/2018/03/180313_RZ_AJS_apersicher_Quali_Verteidigung_Screen.pdf)
- Bloem, J., Moget, P. & Petzold, H.G. (2004). Budo, Aggressionsreduktion und psychosoziale Effekte: Faktum oder Fiktion? Forschung, Aggressionspsychologie, Neurobiologie. Integrative Therapie.
- DGUV Fachbereich AKTUELL „Kampfsportarten in der Schule“ (FBBE-005). <https://publikationen.dguv.de/DguvWebcode/index/query/p021650>

- Deutsche Kinderschutzstiftung Hänsel + Gretel: <https://haensel-gretel.de/>
- Gugel, G. (2014). Handbuch Gewaltprävention III. Für die Arbeit mit Kindern Grundlagen – Lernfelder-Handlungsmöglichkeiten, Tübingen.
- Gugel, G. & Mijic, A. (2007). Gewalt und Gewaltprävention. Grundfragen, Grundlagen, Ansätze und Handlungsfelder von Gewaltprävention und ihre Bedeutung für Entwicklungszusammenarbeit (2. Aufl.). Tübingen: Inst. für Friedenspädagogik.
- Kieck, Chr., Siebt A. C., Böhm Chr. (2007), Evaluation von Selbstbehauptungskursen zur Gewaltprävention an Hamburger Grundschulen, Dokumentation 23. Bundesweiter Kongress Armut und Gesundheit, Berlin 2007, Gesundheit Berlin (Hrsg.)
- Landesfachstelle Prävention sexualisierte Gewalt (PsG.nrw); Köln 08.03.2021; Stellungnahme der Landesfachstelle Prävention sexualisierte Gewalt NRW (PsG.nrw) zu Kursanbieter\*innen von Selbstbehauptungstrainings für Kinder.
- [www.gruene-liste-praevention.de](http://www.gruene-liste-praevention.de)
- [www.wegweiser-praevention.de](http://www.wegweiser-praevention.de)
- Zajonc, O. (2003). Kampfkunst im Schulunterricht und der offenen Kinder- und Jugendarbeit – Erfahrungsbericht aus der Praxis. Vortrag anlässlich der Fachtagung 'Möglichkeiten und Grenzen von Kampfsport- und Kampfkunstarten in der Gewaltprävention' in Hannover, Zeitschrift für vergleichende Psychotherapie und Methodenintegration, 30, (1-2), 101-149
- Aktion Kinder- und Jugendschutz Landesarbeitsstelle S-H e.V., Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse für Mädchen und Jungen.  
<https://www.hamburg.de/resource/blob/120384/639e5aad10cf372e776fb52ce5dbcc54/informationen-der-polizei-zu-selbstbehauptungskursen-sh--data.pdf>
- Aktion Jugendschutz Landesarbeitsstelle Baden-Württemberg, Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungskurse für Kinder.  
<https://www.hamburg.de/resource/blob/120386/69c2861f55eadfbfe34efeacc7fee325/informationen-des-ajs-zu-selbstbehauptungskursen-bw--data.pdf>

## Impressum

Deutsche Gesetzliche  
Unfallversicherung e.V. (DGUV)  
Glinkastraße 40  
10117 Berlin  
Telefon: 030 13001-0 (Zentrale)  
E-Mail: [info@dguv.de](mailto:info@dguv.de)  
Internet: [www.dguv.de](http://www.dguv.de)

Sachgebiet Allgemeinbildende Schulen  
im Fachbereich Bildungseinrichtungen der DGUV:  
<https://www.dguv.de/fb-bildungseinrichtungen/index.jsp>

Die Fachbereiche der DGUV werden von den Unfallkassen, den branchenbezogenen Berufsgenossenschaften sowie dem Spitzenverband DGUV selbst getragen. Für den Fachbereich BE ist die UK NRW der federführende Unfallversicherungsträger und damit auf Bundesebene erster Ansprechpartner in Sachen Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit für Fragen zu diesem Gebiet.