

Das Gelbe Heft

Nr. 10 5. März 1991

Fr. 3.40

Zum Herausnehmen
TV-Programm

SCHWEIZER WOCHEN



SELBSTVERTEIDIGUNG

Die
Frauen
schlagen
zurück



Frauen müssen mit der Bedrohung leben, von einem gewalttätigen Mann angegriffen oder gar vergewaltigt zu werden. Deshalb sind Selbstverteidigungskurse, in denen sie lernen, sich bei Übergriffen wirksam zu wehren, sehr gefragt.

SELBSTVERTEIDIGUNG

Kurse für wehrhafte



Frauen, die sich gegen Angreifer wehren wollen: In Selbstverteidigungskursen lernen sie Befreiungs- und Gegenangriffstechniken.

Nach kurzem Zögern lege ich meine Hände von hinten um Brigittes Hals. Blitzschnell befreit sie sich aus meinem Griff und wehrt mich mit angedeuteten Schlägen ab. – Brigitte ist eine von fünfzehn Teilnehmerinnen des wöchentlichen Wen-Do-Trainings des Vereins Selbstverteidigung für Frauen in Zürich.

Wen-Do ist eine Art der Selbstverteidigung von Frauen für Frauen, die in der Schweiz immer mehr gefragt ist. «Wen» ist die Abkürzung von women, «Do» bedeutet in der japanischen Sprache Weg – zusammengesetzt also «Weg der Frauen» oder «Frauen in Bewegung».

Wen-Do wurde speziell für Frauen und Mädchen 1972 in Kanada und ab 1979 in Europa entwickelt. Grundlagen dafür sind ostasiatische Kampfsportarten, psychologische Erkenntnisse, Selbsterfahrung und -beobachtung.

Hildegard erzählt nach der Teilnahme an einem Wen-Do-Einführungskurs: «Der Kurs hat mir bewusst gemacht, dass ich mehr Kraft habe, als ich zuvor glaubte. Ich meine damit nicht Muskelkraft,

FOTOS LUCIA DEGONDA

Frauen

sondern vor allem die Kraft, die durch eine gestärkte Selbstsicherheit entsteht. Jedenfalls habe ich im Kurs gelernt, nicht zum vornherein zu denken, ich hätte in einer Gefahrensituation sowieso keine Chance. Wenn ich aus dem Kurs kam, spürte ich jeweils eine ungeheure Kraft in mir.

Ich denke, dass ich in einer heiklen Situation probieren muss, Selbstsicherheit auszustrahlen und wach zu sein. Wenn ich angegriffen oder belästigt werde, kommt es auf meine Reaktionsfähigkeit und Wachheit an.»

Durch Wen-Do hat Hildegard aber auch noch etwas anderes gewonnen: die Fähigkeit, sich und ihre Bedürfnisse im Alltag besser zu verteidigen.

Wen-Do ist eine körperliche und verbale Selbstverteidigung. Das Kurskonzept des Zürcher Vereins Selbstverteidigung für Frauen beinhaltet drei Schwerpunkte:

Konzentrationsübungen zur Förderung selbstsicheren Verhaltens.

Ein kraftvoller Tritt rückwärts gegen einen imaginären Angreifer.



Lockerungsübungen als Einstimmung und zur Erwärmung der Muskulatur.

- Die physisch orientierte Selbstverteidigung: Erlernen von Befreiungs- und Gegenangriffstechniken.
 - Die verbale Selbstverteidigung (Selbstbehauptung) auf der Basis eines selbstsicheren Verhaltens, das Entwickeln und Erproben alternativer Handlungsstrategien in alltäglichen Belästigungssituationen.
 - Diskussion und Gespräche über gesellschaftliche Rollenerwartungen und deren Auswirkungen auf das Selbstbild der Frau, über die Opfer-Täter-Dynamik, über den Umgang mit Gewalt und Aggressionen.
- «Je nach Bedarf kann es sein, dass auch persönliche Erlebnisse zur Sprache kommen und erlebte Situationen nachgestellt werden», erzählt Brigitte. Wie oft Gespräche zustande kommen, hängt von den Teilnehmerinnen ab. Brigitte fühlt sich durch

Selbstverteidigungskurse für Frauen

In den Städten gibt es verschiedene Möglichkeiten, Selbstverteidigungskurse zu besuchen. In kleineren Orten hängt es in der Regel von der Initiative einzelner Frauen ab, ob ein Kurs zustande kommt.

Da es in der Schweiz noch zu wenige Wen-Do-Trainerinnen gibt, reisen diejenigen des Basler Vereins Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen (Gempenstrasse 60, 4053 Basel, Telefon 061-351422) in der ganzen Schweiz herum für Wochenendkurse.

Fachfrauen fordern, dass Selbstverteidigung für Mädchen als Freifach an den Schulen eingeführt wird. Bern ist bereits so. Das Sportamt bietet

den Mädchen ab der 5. Klasse einen Einführungskurs im Rahmen des freiwilligen Schulsports an.

Für Frauen organisiert das Sportamt Bern seit 1983 Einführungskurse. Die beiden Trainer zeigen, wie frau sich richtig fallen lässt und wie sie sich aus Umklammerungsgriffen befreien kann. Zudem werden allgemeine Verhaltensregeln weitergegeben. Die Kursteilnahme ist übrigens für Stadtbernerinnen unentgeltlich. Die Kurse werden im «Stadtanzeiger» ausgeschrieben.

Wen-Do-Kurse von Frauen für Frauen organisiert in Bern der Verein Notruf für vergewaltigte Frauen (Telefon 031-210707).

Als Beispiel für Dauer und Kosten der Wen-Do-Kurse sei hier der Verein Wen-Do, Selbstverteidigung für Frauen in Zürich, erwähnt (Postfach, 8031 Zürich, Telefon 01-2417797): Hier gibt es drei Angebote:

- Einführungskurse: an einem Wochenende (120 Franken) oder verteilt auf achtmal 2 Stunden (150 Franken).

- Aufbautrainings zu bestimmten Themen (Verteidigung bei Messerangriffen, Gegenangriffe vom Boden usw.). Kosten pro Trainingseinheit: 40 Franken.

- Regelmässiges Training, einmal pro Woche. Kosten pro Quartal: 100 Franken.

rinnen spüren und fest im Kopf haben, dass sie sich wehren und den einen oder andern Schlag anwenden können.»

Gründe für die Kursteilnahme sind nach Elvira Erfahrungen sowohl die Lust auf körperliches Training als auch Angst oder negative, bedrohliche Erfahrungen.

Einen umfassenden Schutz vor Gewalt gibt es nicht. Die Bewegungsfreiheit der Frauen bleibt deshalb eingeschränkt. Sie müssen lernen, mit Gefahrensituationen umzugehen. Weil sich dessen sehr viele Frauen bewusst sind, steht Selbstverteidigung hoch im Kurs.

Gefragt sind unter anderem ostasiatische Selbstverteidigungsmethoden wie Jiu-Jitsu und Aikido. Diese fordern allerdings ein regelmässiges Training, will frau die Techniken wirklich beherrschen können.

Im Gegensatz zu Judo, einer Kampfsportart, zählen Jiu-Jitsu sowie Aikido zu den Selbstverteidigungstechniken. Jiu-Jitsu enthält Elemente von Judo, Aikido und Karate. Diese ostasiatischen Verteidigungstechniken, die in

der ganzen Schweiz von Klubs und Sportschulen angeboten werden, sind unter dem Namen «Budo» zusammengefasst.

Wer sich dafür interessiert, besucht am besten eine Schnupperlektion. Allgemein gilt, dass die Mehrzahl der ausgeschrieben Kurse von Männern geleitet werden. Nur Wen-Do wird ausschliesslich von Frauen an Frauen und Mädchen weitergegeben.

Während meines Einblicks in ein Wen-Do-Training ist mir etwas besonders aufgefallen: Da wurde nicht etwa verbissen trainiert, im Gegenteil, es ging locker, spielerisch und fröhlich zu und her.

Anna schildert: «Selbst bei den Rollenspielen, in denen bedrohliche Situationen nachgestellt und die verbale Selbstverteidigung geübt wurden, haben wir viel gelacht. Allerdings wird dabei nie der ernste Hintergrund vergessen. In jeder von uns drin ist natürlich auch die Wut, dass wir Selbstverteidigung überhaupt lernen müssen, weil es Vergewaltiger gibt. Aber wir haben keine Wahl, wir müssen lernen, uns zu wehren.»

Pascale Gmür



In die Ecke gedrängt: mit Schlägen einen Angreifer abwehren lernen.

Wen-Do körperlich fit und stark: «Mir gefällt es hier, weil ich bei einem (angedeuteten) Schlag auch mal schreien kann. Frauen müssen ja sonst immer ruhig sein.» Ob sie im Ernstfall richtig reagieren würde, weiss Brigitte nicht.

Elvira, die sich zur Wen-Do-Trainerin ausbildet, erklärt: «Es geht nicht um das Einstudieren von Strategien, von Abläufen an Schlägen. Vielmehr sollen die Kursteilnehme-

Zu verkaufen im Thurgau in einem Nachbarort von Stein a/Rhein

4½-Zimmer-Einfamilienhaus, neu

mit Sicht auf den Untersee, komfortable Küche, Wäsche-/Trockenturm, Dachraum ca. 45 m², Autounterstand und Besucherparkplatz

Das Haus ist einseitig angebaut und die rund 300 m² grosse Parzelle grenzt an die Landwirtschaftszone. Das Haus ist bezugsbereit.

Kaufpreis:
Fr. 535 000.-

Interessenten wenden sich bitte an Chiffre 2994 Zx, ofa Orell Füssli Werbe AG, Postfach, 8022 Zürich.

Die Schweizer Woche – so gesehen, mehr gesehen.

Das Gelbe Heft

SCHWEIZER WOCHE

Kundendienst: Tel. 062-50 31 10

Alligoa®

STARK SEIN,
GESUND BLEIBEN:

Die Natur
weiss wie.

Ginseng steigert die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit.

Knoblauch wirkt regulierend auf den Blutdruck und vorbeugend gegen Arterienverkalkung.

Stärkungsmittel auf pflanzlicher Basis.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien.

A.H. ROBINS
A.H. Robins AG, 6300 Zug

