



# Wen-Do Zürich AKTUELL



Cirkvierteljährliches Informationsmitteilungsnachrichtenblatt • Auflage 300 • Nummer 1

## "Zum Geleit und in eigener Sache"

Am Anfang war die Idee ... und jetzt liegt schon die zweite Ausgabe vor Euch, die ja eigentlich die erste ist, weil die Nullnummer nicht so richtig zählt...

Die Rückmeldungen auf die Nullnummer waren ausserordentlich positiv: "Unbedingt beibehalten", "Tolle Idee", "...bin schon neugierig auf die nächste Ausgabe", "...wenn ich einen Artikel schreiben will, wieviel Platz hab' ich?", "Ich bin ein bisschen auf dem laufenden, obwohl ich leider nur unregelmässig zu den monatlichen Aufbautrainings kommen kann...", "Spannend fänd ich's, was ihr eigentlich zu den vielen neuen Selbstverteidigungsmitteln zu sagen habt, z.B. das grüne Spray oder Tränengas/ Pfefferspray, das Stinkieröl und den Schrill-Alarm...das wäre doch auch ein Thema" - und noch viele Kommentare mehr.

Monika aus Glattbrugg schickte uns ihre gesammelten Zeitungsmeldungen von erfolgreichen Frauen-Selbst-Verteidigungsaktionen - wir werden sie nach und nach in's **Wen-Do Zürich AKTUELL** einbinden. Merci vielmals! Und die weiteren Beiträge von Euch ... doch lest selbst.

Als Betriebsgruppe haben wir ein turbulentes Halbjahr hinter uns. Die Supervisionen und wir selber ganz allein (das konnten wir auch) haben uns emotional recht durchgeschüttelt, es gab nervenaufreibende Sitzungen, die von der einen oder zumindest von der anderen verletzt, hässig, enttäuscht, unverstanden oder auch bockig verlassen wurde. Desillusioniert habe ich festgestellt, dass der "Schwesternstreit" - oder die heimliche und unheimliche Auseinandersetzung

zwischen Frauen ( Titel des gleichnamigen Buches, zwar fast schon 10 Jahre alt, aber leider noch immer topaktuell!) auch vor unseren feministisch gedachten - inneren und äusseren - Räumen nicht halt machte. Jetzt, im Nachhinein betrachtet, war dieser häufig schmerzhaft empfundene Prozess für jede einzelne von uns sowie auch für das Projekt wertvoll und konstruktiv. Er förderte eine klar(er)e Standortbestimmung seitens des Vereines und seitens der verbleibenden Frauen. Nach unserem Retraite-Wochenende kuckten Anna, Elvira, Silvana und ich wieder guten Mutes und erwartungsvoll in die Zukunft.

Nicole wanderte anfangs März in die USA aus und Marcelle schied als ausgebildete Grundkurstainerin Ende des gleichen Monats aus dem Wen-Do Zürich aus. Die interne Betriebsberatung/-analyse von und mit Margot Hausamman unterstützte uns sehr, effektivere und damit entlastende Arbeitsstrukturen zu entwickeln sowie mit unserer Budgetplanung 93/94 besser klar zu kommen. Ein weiteres "Resultat" dieser Betriebsberatung ist Erika Rothen. Erika ist unsere neue und schon jetzt unentbehrliche Bürofach- und Buchhaltungsfrau (letzteres nach wie vor mit Andrea gemeinsam), die sich mit frischem Elan in unser mittleres Büro-Chaos stürzt. Lise Cyrenne, the Canadian Wen-Do instructor (siehe unten), arbeitet in ihren Semesterferien für und mit uns. Sie wird vorerst Wen-Do Kurse ausschliesslich für englischsprachige Frauen durchführen und Sandra Heer beginnt ihre Ausbildung zur Wen-Do Trainerin ab dem Sommer 93.

Herzlich Willkommen Ihr Drei!

Marion

## Winnipeg meets Zürich...

I am a Canadian Wen-Do instructor. I came to Zürich in October 1992 to begin studies at the C.G. Jung Institute. Shortly after I arrived (2 days) I found the Women's Bookstore in Zürich. As a result of that I discovered that Wen-Do existed in Zürich! I was very surprised as I didn't expect that Wen-Do had crossed the ocean and survived as Wen-Do. When I first planned on coming to Zürich and when I arrived I did not anticipate being able to continue my Wen-Do training. I had reconciled myself to leaving all elements of my life in Canada behind me in order to study at C.G. Jung. Saying goodbye to my "life" in Canada was quite difficult, so finding Wen-Do on this side of the ocean was very exciting!

After having made various phonecalls to the Wen-Do office, and after one night of wandering Langstrasse by myself (one dark evening in November!) trying to locate the "secret meeting place of the Wendoka", I finally did find my way into a tuesday evening class taught by Anna. Anna and all the participants were very welcoming. The training that evening introduced me to warm up exercises with the songs of K.D. Lang (Whom I love!) and I knew I'd found "home" in Zürich.

My time with Wen-Do Zürich has been wonderful. The approach to training and the content of the training is quite different from Canadian (Winnipeg) Wen-Do, though the basic elements are very similar and I am enjoying seeing and learning the Zürich Style. In Canada Wen-Do has undergone many changes as well.

Many women trained in Wen-Do have left the Association to develop their own programs according to the specifics needs of the women they teach. There are "sister" organisations (though often no longer called Wen-Do) in Montreal, Quebec City, Winnipeg, Edmonton and Vancouver. I trained in Toronto for 1 1/2 years and in Winnipeg for 5 1/2 years. Therefore I am most familiar with the Winnipeg Style. Still using the name of Wen-Do, though it is no longer part of the formal Wen-Do Association in Toronto.

Fortsetzung Seite 4

Anmerkung: Das Wen-Do wurde 1972 von Wen-Do Inc. in Toronto gegründet. Im Juni 1979 reisten Trainerinnen vor der ocean nach Europa (Niederlande, Deutschland, Frankreich, Belgien) und bildeten hier Frauen zu Grundkurstainerinnen aus. Im November 1979 gab es das erste Treffen der Wen-Do Trainerinnen aus Belgien und Deutschland. Ab 1980 kamen auch die Frauen aus Frankreich dazu und die jährlichen internationalen Treffen wurden zu einem nicht mehr fortzudenkenden Bestandteil der "Wen-Do Kultur". Von Anfang an gab es harte Diskussionen und ausführliche Korrespondenz mit Wen-Do Inc. Toronto hinsichtlich der teilweise von uns als untragbar empfundenen vorgegebenen Richtlinien. Eine Einigung konnte nie erzielt werden und "Wen-Do Europa" entschied im Konsens sich von Wen-Do Inc. Toronto zu trennen.

Marion

## Trainings-Info's

In den Frühjahrsferien läuft das Training regulär weiter.

Freitag, der 21. Mai 93 (nach Auffahrt) ist trainingsfrei.

Freitag, der 25. Juni 93 ist ebenfalls trainingsfrei. Das ist unser diesjähriger VV-Termin, 19:30 - 21:30 Uhr, im Frauenzentrum Mattengasse. Wir bitten um zahlreiches Erscheinen!

Während der Sommerferien legen wir in Anbetracht unserer "reduzierten Personallage" erstmalig eine sogenannte Betriebs- und Verschaufspause ein: 26. Juli - 20. August. Diese Zeit ist (von unserer Seite) trainingsfrei - es sei denn, die eine oder andere von Euch hat Lust ein "autonomes Sommertraining" zu organisieren! Die in Frage kommenden Zeiten sind jene im Limmat B: Mittwoch, 16:30-18:00 Uhr und/oder Freitag, 20:30-22:00 Uhr.

WENN... DANN...: Bitte bis Mitte Juni bei Marion melden. P.S. Ich bin noch so gerne bereit, mich mit der/den Frau/en zusammenzusetzen und einen inhaltlichen Trainingsplan zu besprechen! Und... betonen brauche ich's wohl nicht - oder vielleicht ja doch...(!), dass ich natürlich absolut begeistert wäre, wenn ein solches autonomes Sommertraining stattfinden würde.

Fortsetzung Seite 2

## Termine Termine ...

Freitag, 25. Juni 1993, 19:30 -21:30 Uhr im Frauenzentrum, Bewegungsraum, 1. Etage, Mattengasse 27, 8004 Zürich VereinsVollversammlung für alle trainierenden Frauen.

Dienstag, 06. Juli 1993, später Nachmittag bis ...? Wen-Do Grill-Picknick am Rumensee, Marianne kennt den Platz findet's wunderschön dort und macht's Flugl. *Merzi!*

26. Juli - 20. August 1993 Vereinsferien.

## "Einmal Opfer, nur noch Opfer?" Ein Veranstaltungsbericht

Am 11. und 12. Dezember 1992 besuchte ich zwei Veranstaltungen des Nottelers für vergewaltigte Frauen in Zürich zum Thema "Einmal Opfer, nur noch Opfer?" in der Helferlei Grossmünster. (Die dritte Veranstaltung "Entsteht ein neues Opferbild?" richtete sich ausschliesslich an Juristinnen).

Der erste Abend begann mit einer szenischen Darstellung unter dem o.g. Titel und schloss mit einer Diskussion in Gruppen ab, in der folgendem nachgegangen wurde:

Frauen sind Opfer sexueller und struktureller Gewalt. Der Opferstatus wird gleichgesetzt mit Ohnmacht und diese ist gesellschaftlich akzeptiert.

Eine vergewaltigte Frau ist mit verschiedensten sich widerstrebenden Gefühlen konfrontiert: Verletzung, Wut, Ekel, Ohnmacht, Scham, Hass, Rache, Schuld, Erniedrigung; davon sind einiger Gefühle erlaubter als andere. Was machen wir mit den anderen? Ist "Opfer sexueller Gewalt" einfach gleichzusetzen mit "Opfer struktureller Gewalt"? Bedeutet Opfersein immer auch ohnmächtig sein? Ist Opfer eine politische Kategorie, eine persönliche Identität oder beides?

Am zweiten Nachmittag ging es um die "Rache der Frauen". Das Ziel war eine Annäherung an das Thema, dieses als Fortsetzung der Auseinandersetzung mit dem Opferbild, in welchem Frauen, die auf erlittene Gewalt mit Aggression, Wut und Rachedgedanken reagieren, keinen Platz haben.

Die Veranstaltung begann mit einem Einführungsreferat und einer Lesung, daran schloss wieder eine Diskussion in Gruppen an. Beide Veranstaltungen fand ich persönlich aufschlussreich, toll organisiert und gut vorbereitet, aber ich war enttäuscht, dass nicht mehr Frauen dazu erschienen waren. Für meinen Geschmack fand ich es bei den Diskussionen teilweise schwierig, dass einige Frauen zu stark in ihrer eigenen Geschichte haften geblieben sind. Deshalb war das Gespräch manchmal etwas zu harzig und schwerfällig und einiges war nicht möglich, was ich erwartet hätte. Grosse Mühe hatte ich mit jenen Meinungen, dass wir Frauen einfach Opfer sind.

Ruth

## Wen-Do Einführungskurs in Benglen, März 1993

Das war nun also das zweite Mal, dass ich einen Einführungskurs in Benglen mitmache. Ich hatte den Vorteil, den Ablauf schon zu kennen. Ich wusste was Elvira und Marion meinten, wenn sie von Hammerfäusten, Fauststössen und Messerhand sprachen. Ich könnte mir vorstellen, wohin ich zielen musste um effizient zu sein. Ich getraute mich schon zu schreien, zuzuschlagen und mich verbal zu wehren. Es war spannend für mich zu sehen, wie aus dem zaghaften Streicheln des Kissens ein energisches Treten und Zuschlagen, durch das Kissen hindurch, wurde.

Und dann die Brett-Action. Ich hatte überhaupt nicht mehr dieses nervöse Gefühl in der Magengegend wie beim ersten Mal. Erst als Marion mich fragte ob ich das Brett mit dem Ellbogen halbieren wolle, setzte sich auch bei mir das Adrenalin in Bewegung. Mit schwitzigen Fingern sass ich vor dem Brett, konzentrierte mich ..... und .....

wwwhhhAAAMMM

..... wieder ein halbiertes Brett für mein Gestell zu Hause. Wenn es mir nicht so wahnsinnig gut geht, nehme ich die beiden Bretter in die Hand. Es tut mir gut zu wissen: Das war ich - ich kann ein Brett "abänand hauä".

Ein paar Frauen erzählten mir, dass sie zu Hause ankamen am Samstagabend und das Gefühl hatten, sie könnten oder müssten den Tisch oder das Pult in zwei Hälften hauen vor lauter Kraft und Grösse. Und es ist wahr, nach so einem kraftvollen Wochenende hatte auch ich Mühe, mich im Zaum zu halten und nicht überall hineinzutreten und zu schlagen.

Das Echo auf diesen Einführungskurs war riesig. Die Frauen aus diesen zwei Kursen wollen weitertrainieren mit Jaqueline und mir zusammen. Das ist für mich sehr ermutigend. Ich denke es ist wichtig dran zu bleiben und unsere Kraft zu spüren und, wenn nötig, effizient einzusetzen (was wir ja alle nicht hoffen). Ich freue mich, dass so viele Frauen (ca. 20) in der autonom trainierenden Gruppe, die Mitte Mai beginnt, mitmachen wollen!

Christine



## Trainings-Info's

Fortsetzung von Seite 1

Ein Trainingspiquet richteten wir gemeinsam mit einigen fortgeschrittenen Wendoka's \* ein. Auf der Piquetliste stehen: Martina, Lise, Sandra, Sophie, Vesna, Marianne und Silvia. Diese sieben engagierten Frauen erklärten sich bereit, das eine oder andere meiner drei Trainings oder das von Anna und Elvira zu übernehmen, wenn wir gesammelt ferienkrankheits-fortbildungs-oder-sonst-wie-mässig unabhkömmlich abwesend sind.

Merci vielmals Euch 7 Frauen !!!

P.S. zu Martinas Telefonnr. gehört noch eine 1 an dritter Stelle (Sorry, Tippfehler von mir)

\* Wendoka ist der "Fachjargon" für jede Wen-Do praktizierende Frau.

Die monatlichen samstäglichen Aufbau-trainings sind bis einschliesslich Juli übervoll und somit ausgebucht.

Möglichst viele dieser Aufbau-trainings haben und werden wir, entsprechend unserer Kapazitäten, doppelt im Limmat B und im A laufen lassen. In Zahlen sind das 4 Trainerinnen in 2 Hallen für ca. 40 - 70 Frauen - je nach Trainingsschwerpunkt. Für, beispielsweise, das verbale Selbstbehauptungs-training nehmen wir zugunsten der Uebungsintensität weniger Anfragen an als für eine eher körperlich ausgerichtete Trainingseinheit.

Ein Wort in Göttinnens Ohr: Bitte Frauen, sagt Euren reservierten Termin ab, wenn Ihr Euer Aufbau-training nicht besuchen könnt, hinter jeder angemeldeten Frau steht eine andere auf der Warteliste!!!

Für die Aufbau-trainings ab September nehmen wir (schriftliche oder telefonische) Anmeldungen erst ab dem 03. Juli entgegen. Bitte vormerken und auch daran halten. Sonst gits es Puff und überflüssige Schreibarbeit für uns. Sinn dieses halb-jährlichen Anmelde-verfahrens ist, dass Ihr nicht im voraus und "vorsichtshalber" sämtliche 11 Termine belegt und später, wenn Euch andere Termine dazwischenkommen die Hälfte wieder abbest (erfahrungsgemäss nicht immer, aber oft).

Marion

## Frauenpeiniger am Pranger

Johannesburg. - In Südafrika hat eine Gruppe vergewaltigter Frauen ihrem mutmasslichen Peiniger in einem weissen Vorort von Johannesburg aufgelauert und ihn an einen Laternenpfahl gebunden. Die Frauen hängten ihm zudem ein Schild um den Hals, das ihn als Vergewaltiger brandmarkte.

In Sambia sollen Vergewaltiger nach dem Willen des Parlaments künftig kastriert werden. Die Abgeordneten in Lusaka sprachen sich am Donnerstag für eine entsprechende Regelung aus.

(AFP/Reuter)

Kürzlich setzte doch Dr. Edith Kesselbaum (Stoner McTavish 2, Ariadne Frauenkrimi), mit gekonnt-kreativer Verbalschlagfertigkeit, einem fachmännlichen Geschwafel den überaus deutlichen Schlusspunkt: "Erstaunlich natürlich, besonders vor dem Hintergrund der logischen Inkonsistenz einer kreuzweisen Nebeneinanderstellung von Richtungen, deren Ansatz grund-verschieden ist."

Mit Bügeleisen... Die Frau des Zweigstellenleiters einer Regionalbank war eben beim Bügeln, als am Montagabend ein mit einem Metzgermesser bewaffneter Mann in die Wohnung ein-drang. Sie warf dem Maskierten das heisse Eisen an die Brust, worauf dieser flüchtete. (SDA)

... und Besen. Am Samstag hatte eine beherzte Kioskfrau in Locarno einen jungen Räuber mit einem Besen in die Flucht geschlagen. (SDA)

TA 15.9.89

## Postbeamtin schlug Räuber in die Flucht

Ohne Beute musste ein bisher unbekannter Mann, der am Donnerstagmorgen das Postbüro in Oberrieden überfallen wollte, wieder abziehen. Er hatte nicht mit der Geistesgegenwart einer Postbeamtin gerechnet.

Nach Angaben der Kantonspolizei hatte der mit einem Strumpf maskierte Mann gegen 9.15 Uhr das Postbüro betreten. Als er die Schalterbeamtin mit einer Faustfeuerwaffe bedrohte und die Herausgabe des Geldes verlangen wollte, schlug die Pösterin kurzerhand den Schalter zu. Dem Täter blieb nichts anderes übrig, als wieder abzuziehen. Er flüchtete mit einem Personenwagen, vermutlich ein dunkelgrauer Audi 100, den ein Mittäter lenkte in unbekannter Richtung. Der Mann, der das Postbüro betrat, soll etwa 175 cm gross sein und einen grauen Mantel getragen haben. Hinweise nimmt die Kantonspolizei (Tel. 247 22 11) entgegen. (TA)

## Mieke Stoffel 92

Natalie, möchtest Du vielleicht ächt fürs nächste **Wen-Do AKTUELL** einen Bericht schreiben?

So stand's im letzten **Wen-Do AKTUELL** schwarz auf altpapier-grau und lächelte mich an. Ich musste lachen, freute mich über diesen versteckten Gruss und konnte nicht anders, als mich gleich hinzusetzen.

Ueber das Mieke Stoffel Trainingslager (so ein schönes Wort!!) soll ich schreiben. Was mir etwas Bauchweh macht, ist meine Ueberlegung, dass es wahrscheinlich einen Bericht über das fachspezifische (auch so ein schönes Wort) dieser Fortbildung sein sollte. Wenn ich aber so zurückdenke - immerhin ist's schon bald drei Monate her, und mein Hirn ist auch nicht mehr das jüngste... - also, wenn ich so zurückdenke, kommt mir viel Persönliches in den Sinn und eben weniger Fachspezifisches.

So setzte ich mich zum Beispiel gleich nach der Ankunft an einen Restaurantisch, wir hatten noch nicht einmal die Zimmer belegt, schrieb drei Karten.

*Natalie, wir sind kaum angekommen, und du schreibst schon Ansichtskarten??!!*

Sie konnten nicht wissen, dass es Geburtstagskarten waren, die dringend am nächsten Tag bei den Geburtstagskindern sein mussten.

Oder als ich beim gemeinsamen (sehr vegetarisch, oder war es nicht so?) Essen via Lautsprecher ans Telefon gerufen wurde. Peinlich, peinlich. "En Gruess" schrie's im Chor, und ich ging - jetzt wisst's Ihr alle! - hochrot zum Telefon. Andere wurden nicht ausgerufen. Immer nur auf die Kleinen. (Schmoll!)

Auf die anderen zwischmenschlichen äh ... Dings will ich nicht weiter eingehen, ich langweile Euch bestimmt. Und langsam schleicht sich nun auch wieder die fachspezifische Erinnerung an meine Bewusstseinsoberfläche.

Einige kannten Mieke schon von einem früheren Wochenende. Wir wussten um ihre speziellen Kenntnisse, um ihre Tai Chi Elemente und um ganz "nette" Übungen, wie zum Beispiel den Zepo oder die (superlangsame) Fortbewegung auf Kosten unserer zarten Hüften, Knie oder Zehen. Der

ganz langsame Gang, bei dem Du in fünf Minuten fünf Meter weit kommst, habe ich Mieke-Stoffel-Walk getauft.

Das Ziehen einer Tarotkarte zu Beginn des Kurses sollte uns zu einer anderen Kampftechnik führen, als wir sie bis jetzt praktizierten. So soll z.B. die Närrin auch närrisch kämpfen, der Turm chaotisch, der Magier magisch oder oder oder. Dadurch konnten wir ausprobieren, dass wir auch anders kämpfen können. Nicht nur angreifen, vielleicht einmal abwarten, die "Regeln" durchbrechen oder dann eben wieder mit einem klaren Ziel vor Augen die "Gegnerin besiegen".

Immer wieder erstaunlich und absolut allwöchentlich-trainings-möglich-oder-würdig sind die Verwurzelungsübungen. (Das ist keine - konstruktive - Kritik an den Trainings. Ich meine nur, dass ich das Verwurzeln so vielleicht bis zu meinem Lebensende könnte.) Einfach stehen und sich nicht wegbringen lassen, das ist (wäre) ein gutes Gefühl.

Alles, was Mieke eingebracht hatte, fand ich persönlich eine sehr gute Fortbildung. Es zeigt uns auch noch andere Wege, Ideen, Möglichkeiten für die Selbstverteidigung und unser Körpergefühl.

Auch das längere Zusammensein in der Gruppe ist doch auch immer wieder spannend. Vor allem die Abende, wo mehrere zusammensitzen, trinken und Witze erzählen oder Geschichten lösen, sind doch psychologisch höchst interessant. Nicht wahr sehr geschätzte Kollegin M.?

25.12.92 Natalie

## Mieke Stoffel 94

**Wer im vergangenen Herbst in Gwatt am Thunersee an der Weiterbildung mit Mieke Stoffel dabei war, wird sich freuen.**

Zwar erst im Mai 1994, genauer von Mittwochabend, 11. Mai bis

Sonntagnachmittag, 15. Mai 1994 (Auffahrt) werden wir unsere Arbeit mit Mieke fortsetzen können. Diesmal werden wir in die nahe gelegenen, verkehrsfreien Eggberge (oberhalb Flüelen) reisen. Hier konnte ich ein schönes Haus mit Dojo mieten. Wunderbar!

Falls ihr euch in ein spezielles Thema vertiefen wollt, teilt es mir bitte mit, damit ich unsere Wünsche sammeln und an Mieke weiterleiten kann. - Inzwischen grüsst oder je nach dem küsst euch

Silvana

P.S. Wünsche bitte ans Wen-Do Büro schicken



## Schlagfertige Frauen ...

**Ein empfehlenswertes Buch:**

"Schlagfertige Frauen" braucht es mehr denn je. Viele unterschiedliche Frauen berichten in diesem Buch von ihren Erfahrungen, wie sie sich erfolgreich gegen Angriffe und Belästigungen gewehrt haben.

Es zeigt auf, dass sich jede Frau bei einem Angriff wehren kann.

Angesichts der Tatsache, dass die Erlebnisberichte zwischendurch immer wieder sehr "amerikanisch" und stellenweise furchtbar brutal sind bin ich dennoch begeistert von diesem Buch und möchte es jeder Frau ans Herz legen.

Ich will mich den Worten auf der Umschlagseite anschliessen:

"Alle Frauen, die in diesem Buch ihre Erfolgsgeschichten erzählen, haben Angst, wenn sie von Männern belästigt oder bedroht werden, aber es gelingt ihnen, sich davon nicht lähmen zu lassen. Dabei hilft ihnen etwas, was alle Frauen mobilisieren können: Intuitive Vorahnung, Wut über den Angriff und, vor allem, der Wille zum Ueberleben. Die Mittel zu denen sie greifen, sind so unterschiedlich wie die Frauen selbst und wie die Situationen, in denen sie angegriffen werden. Diese Erfolgsgeschichten sollten für immer dem Mythos begraben, dass wir nur passive Opfer sein können, die dem Angreifer hilflos ausgeliefert sind."

"Schlagfertige Frauen - Erfolgreich wider die alltägliche Gewalt" von Denise Caignon/Gall Groves, Orlanda Frauenverlag 1990

Ruth

## ...und ganz kurz:

"Quellen der Macht - Bewusstseinsbildung und Verhaltensänderung bei Frauen am Beispiel von Wen-Do", Abschlussarbeit der Schule für Soziale Arbeit Zürich, Verf.: Renata Gattella und Regula Huguenin-Staub. 53 Seiten. ca. Fr. 25.-

Zu bestellen bei: R. Gattella, Niggitalstr. 55, 8630 Rütli oder... im Frauenbuchladen ...oder auszuleihen in der Frauenbibliothek im FrauenZentrum Mattengasse.

"Grenzen. Sexuelle Gewalt gegen Kinder und Jugendliche" - Grundwissen und Prävention, Ein Leitfaden für Lehrkräfte aller Stufen und Erziehende. Joelle Huser-Studer, Romana Leuzinger. Verlag der ELK - Elementar-lehrerinnen und Elementarlehrerkonferenz des Kantons Zürich, Postfach 7319, 8023 Zürich

"Letzte Sitzung". Mary Morell. Kriminalroman. Orlanda Frauenverlag 1992. Thema: Sexuelle Ausbeutung im Wesentlichen durch und auch (erwähnt) von einer Psychotherapeutin. Un-heil-volle Fortsetzung von Sozialisationsmustern. Mord. Rätsel. Die Aufklärung (welche hätte das vermutet?) auf den letzten fünf Seiten. Eine teilweise recht sensible und doch nur krimilike allgemeine Hintergrundanalyse von sexueller Ausbeutung durch Autoritätspersonen. Hilfreichgut und böseverachtenswert. Ein Hauch von Sex and Crime mit 'ner Love-Story d'rumherum, sogar mit Happy-End. Spannend!!!

Marion



**Robust.** Mit Lucille Thompson (89, unser UPI-Bild) ist nicht zu spassen. Die alte Dame ist sportlich noch äusserst fit. Unlängst bestand sie in

Danville im US-Bundesstaat Illinois die Karateprüfung für den schwarzen Gürtel. Sie ist damit die älteste Person, die es in dieser Selbstverteidigungssportart bisher so weit gebracht hat.

## KEHRSEITE

TAGES-ANZEIGER Freitag, 5. Februar 1993

### KURZ NOTIERT

**Frau biss Angreifer.** Ein Mann fiel in der Nacht auf Donnerstag in Bern eine Frau vor ihrer Wohnung an, verletzte sie im Gesicht und wollte sie gewaltsam ins Haus drängen. Sie biss ihn kräftig in die Hand, und er floh.

In Winnipeg we were 3 instructors, though only one instructor did Wen-Do full time. We taught many general courses per year, though it was becoming more frequent that we were asked to do courses for specific groups of women such as senior women, deaf women, women in wheel chairs, young girls (5-8 years old) and prostitutes. The most controversial course one instructor was asked to do was for a group of "drag queens" - men who live as "women" all the time. In Winnipeg violence against gay men is very common and often life threatening. The gay men's association wanted a Wen-Do course specifically aimed at the kind of violence used against them. When I left Winnipeg she had not decided whether she would do the course or not.

In Canada, shortly after the Montreal Massacre of 14 women by a man who singled women out in the Montreal Engineering School and killed them, many women's groups began receiving death threats by telephone, fax and mail. This happened in Winnipeg as well. As Wen-Do instructors we were beginning to consider what to do as instructors, and as associations in the face of such threats. This discussion began shortly before my leaving, and I do not know how the discussion has evolved.

As to the specific differences in training between Winnipeg and Zürich, there are a few. In both, Toronto and Winnipeg advanced trainings focus more on "detail". Two hours in training can be spent learning 3 or 4 small movements. I find the training here more challenging as it is focussed on a whole series of movements to be learned and used quickly. I have never worked with boxing gloves before; none have I trained in sparring using contact. The gloves and the contact in sparring give me a very realistic sense of what being hit in a fight might feel like and the impact of my strength in hitting my opponent is also made more evident. The knife techniques I am learning are new to me, and I find that very exciting and challenging. However, now, when I imagine being faced by an attacker with a

knife, I feel my instinctive reaction is a confused mixture of Canadian and Zürich styles. I wonder, perhaps, if Zürich attackers prefer a Zürich style of self defense?!!

The techniques and style of Wen-Do Zürich are an important reason why I participate regularly in the trainings. The other equally important element is the consistent and warm welcome I feel in the group. I feel all the women in the trainings are very patient with my non-existent German and they translate for me whenever I need a translation or clarification. Marion, Elvira + Anna are very patient with my occasional refusal to give up my Canadian version of techniques, and they are equally resourceful in teaching me the "little steps" in Zürich style training. After four months of participating in Wen-Do Zürich it is difficult to write from an "outsider's" perspective. I know I'm very new to Zürich, yet I'm beginning to feel very much at home, in large part because of the openness and warmth of the women in Wen-Do. Though the Wen-Do techniques and styles varies from country to country (and city to city) I feel the heart and spirit of Wen-Do are especially alive in Zürich. I am very glad to be able to be a part of it.

Lise

**Die 2. Weltfrauenkonferenz stellte im Jahre 1980 fest:  
"Frauen machen die Hälfte der Weltbevölkerung aus, leisten fast zwei Drittel aller Arbeitsstunden, verdienen ein Zehntel des Welteinkommens und besitzen weniger als ein Hundertstel des Weltvermögens."**

## Herbstblätter ein Krimi in Fortsetzungen...

Sie lag da, im Wasser. Ihr goldenes langes Haar wurde vom Mond beschienen. Das Wasser des Teichs war ganz ruhig. Kein Lüftchen wehte. Ein Mäuschen huschte durchs Laub. In der Ferne war der Schrei einer Eule zu hören. Sonst regte sich nichts. Es war eine stille Nacht.

Ich spazierte wie gewöhnlich mit meiner Hündin die letzte Runde vor dem Zubettgehen unsere alte, so gewohnte Route. Zuerst mussten wir uns durch die Häuserreihen bemühen. Kein Licht schien hier durch die Fenster. Alles schlief. Nun ja, es war schon weit nach Mitternacht. Eigentlich eine Zeit, zu der ich mich ohne meine Hündin nicht mehr auf die Strasse wagen würde. Sie kannte ihren Weg, schnupperte an allen Ecken und Büschen und verrichtete hier und da ihr Geschäftchen. Ich spazierte hinter ihr her, in meine Gedanken versunken. Wir kamen allmählich zum Park, der mich immer etwas frösteln liess, aber mit Cara, einer Pyrenäen-Berghündin, war es für mich kein Problem. Sie beschützte mich. Keine Menschenseele war unterwegs.

Plötzlich hörte ich Cara bellen. Ich sah sie in der Ferne beim Teich. Eine Laterne beleuchtete das Gewässer. Sie kam auf mich zugerannt, bellte ganz aufgeregt und raste wieder zum Teich zurück. "Beruhige dich doch! Was ist denn los?" rief ich ihr nach. Ich folgte ihr und spürte nun etwas, das ich nicht definieren konnte. Es war nicht Angst; einfach ein beklemmendes Gefühl. Die Nacht war so ruhig, aber auf einmal so bedrohlich. Schliesslich hatte auch ich den Teich erreicht. Cara lief und bellte. Dann

sah ich sie. Ihr langes goldblondes Haar umhüllte sie. Keine Bewegung kam von ihr aus. Ich, sonst eine so wasserscheue Person, stürzte mich ins Wasser und zerrte sie an Land. Unternahm Wiederbelebungsversuche. Kein Erfolg. Sie war eiskalt. Musste wohl schon seit geraumer Zeit im Wasser gelegen haben. Ihre graublauen Augen starrten mich gläsern an. Da erkannte ich sie. Mensch, es war Susanne. Eine Frau, mit der ich schon seit Jahren Wen-Do trainierte. Sie hatte mir schon immer gefallen, aber jetzt lag sie da, tot. Wie kam sie denn überhaupt in diese Gegend? Sie wohnte doch am anderen Ende der Stadt?! Ich schaute sie mir genauer an. Sie war voll bekleidet, hatte aber weder Jacke noch Mantel an, was für diese Jahreszeit eher ungewöhnlich war. Eine Hand war zu einer Faust geballt. Ein Zettel schaute daraus hervor. Ich löste ihn ganz vorsichtig aus ihrer Hand, obwohl mir eigentlich ganz klar war, dass eine Leiche so belassen werden sollte, wie vorgefunden. Der Text war etwas verblieben, aber doch noch gut erkennbar; wahrscheinlich mit Kugelschreiber geschrieben. Die Schriftzüge kamen mir irgendwie bekannt vor. Der Inhalt lautete: "Ich muss dich sehen... Sei u. Mi...nacht bei. eich. M..." Mir schauderte, denn ich kannte diese Schrift sehr wohl. Eines war mir klar, keine voreiligen Schlüsse ziehen. Als Erstes musste die Polizei benachrichtigt werden.

Ich liess Susanne so liegen, wie sie war, rief Cara zu mir und rannte los. Die nächste Polizeiwache war zum Glück nicht allzu weit entfernt. Ich kam total ausser Atem an und berichtete dem diensthabenden Polizisten, der mich mit einem herablassenden Lächeln begrüsst hatte, von dem Geschehenen. Er kaute

genüsslich an einem Sandwich, als ich ihm meine Story erzählte, und musterte mich von Kopf bis Fuss. Er schien mich überhaupt nicht ernst zu nehmen. War ja klar, ein Polizist stand einer "hysterischen" Frau gegenüber, die glaubte, etwas gesehen zu haben. Ich wurde wütend und sagte: "Legen Sie mal Ihren Sndwich weg und sperren Ihre Ohren auf, er soll ich Ihnen zuerst ein paar Wattestäbchen besorgen!!!" Er war eine schmutzige Erscheinung, einer mit der klassischen Pomadenfrisur. Solche Typen waren mir schon immer zuwider. Er fand sich umwerfend und versuchte zu charmen. Ich wiederholte es läge eine tote Frau am Teich. Er sollte aufhören, mich so anzuglotzen und endlich einmal etwas unternehmen. Ich hätte ihm eine knallen können. Die dabei anzuwendende Technik hatte ich intus. Ruhig Blut, Frau., sagte ich mir. Da draussen lag Susanne, die schöne, liebe Susanne, tot, und der versuchte mich anzumachen. Endlich schien er zu kapieren und bewegte seinen unförmigen Leib zum Telefon. Er hatte jetzt den Ernst der Situation erkannt. "Ich bin heute alleine", brummelte er, "zudem habe ich keinen Wagen." Innerlich nervte ich mich total. Wenn einmal benötigt, war die Behörde nicht einsatzbereit. Liess mir meine Wut nicht anmerken. blieb cool.

Vesna

Fortsetzung folgt...

**Hinweise, Vermutungen und Verdächtigungen, Fragen an die Autorin, werden ab der nächsten Fortsetzung von der Redaktion entgegengenommen ...**



"Jede Frau kann sich selbst verteidigen" heisst eine neue Broschüre herausgegeben vom Sozialamt der Stadt Zürich. Es stellen sich, mit Inhalt und Konzept, drei AnbieterInnen von Selbstverteidigungskursen für Frauen vor - natürlich auch das Wen-Do. Diese drei Organisationen erfüllen mit ihrem Kursangebot die ebenfalls in diesem 6-seitigen Prospekt aufgeführten Minimalanforderungen (sollten sie zumindest).

Das Wen-Do war massgeblich an der Erarbeitung der Mindeststandards beteiligt und viele unserer Vorstellungen von frauenspezifischer Selbstverteidigung konnten wir, teilweise nach harter Diskussion mit anderen Organisationen, erfolgreich durchsetzen.

Die Broschüre ist zu bestellen bei: Sozialamt der Stadt Zürich, Kontaktstelle Opferhilfe, Amtshaus Helvetiaplatz, Postfach, 8026 Zürich, Tel.: 246 66 37 / 14

Unsere Adresse:  
**Wen-Do Zürich**  
Selbstverteidigung von Frauen für Frauen und Mädchen  
Postfach 3017, 8031 Zürich  
Tel.: 241 77 97