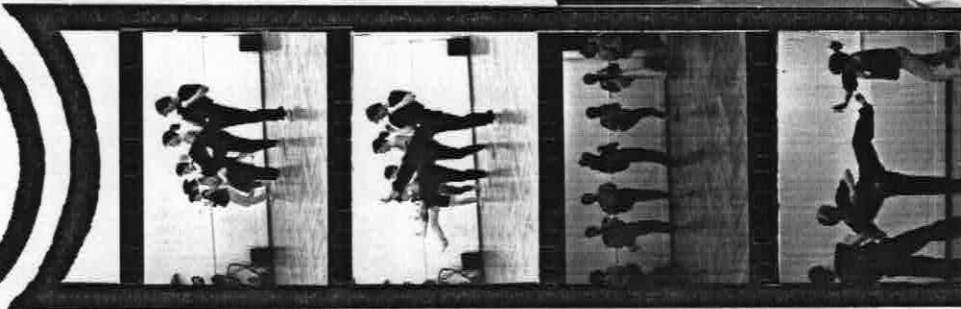




**Selbstverteidigung für Frauen**

**JUJEN-DO**



# WEN-DO Selbstverteidigung für Frauen



8031 Zürich  
PC-41781-3

Postfach  
Tel. 01/ 272 88 28



## RÜCKBLICK 1989

Nun gibt es uns also bereits seit mehr als einem Jahr: Den Verein *WEN-DO Selbstverteidigung für Frauen*. Vieles ist ins Rollen gekommen, das wir uns bei der Vereinsgründung im November 1988 kaum auszumalen wagten:

- Seit September 1989 arbeitet Marion Steussloff als erfahrene und hauptberufliche WEN-DO-Trainerin für uns.
- Nach teils aufreibenden Bemühungen bei Stadt und Kanton um Subventionen erhielten wir im Dezember 1989 die Zusage des Kantons für einen einmaligen Beitrag von Fr. 40'000.-, allerdings unter der Bedingung, dass sich auch die Stadt mit einem mindestens ebenso hohen Betrag an der Unterstützung unseres Vereins beteiligt. Diesbezüglich warten wir nun schon seit längerem auf definitiven Bescheid.
- Zusammen mit dem Nottelefon für vergewaltigte Frauen veranstalteten wir Anfang September 1989 die Aktionstage zum Thema *Frauen im öffentlichen Raum*. Während dieser vier Tage nahmen rund 250 Frauen an den angebotenen Schnuppertrainings teil. Die Diskussionsveranstaltung *Selbstverteidigung - ich doch nicht!* besuchten etwa 120 Frauen.
- Für unzählige Frauen wurde die Frage nach Selbstverteidigung bzw. mehr Selbstbehauptung einmal mehr brennend, als uns kurz vor diesen Veranstaltungstagen die Vergewaltigung und Ermordung einer Frau aus Zürich erschütterte.
- Die grosse Nachfrage nach WEN-DO-Einführung- und Aufbaukursen, nach speziellen Trainings, z.B. zur Verteidigung bei Messerangriffen oder für ältere Frauen, ist seither nicht mehr abgebrochen.
- Einige hundert Frauen sowie Frauenbetriebsgruppen, Frauenorganisationen, Kirchengemeinden, Schulen und Spitäler haben bereits Kurse besucht oder stehen auf der Warteliste.
- Mit den momentan noch wenigen WEN-DO-Trainerinnen in der Schweiz, z.Z. vor allem in Basel, sind wir daran, ein Kontaktnetz aufzubauen.
- Unser Verein ist unterdessen von ehemals 6 Mitarbeiterinnen auf neun

## EINBLICK

WEN-DO ist eine Art der Selbstverteidigung speziell für Mädchen und Frauen jeden Alters. Es setzt sich aus Elementen verschiedener Kampfsportarten zusammen. 1972 in Kanada entwickelt, wird WEN-DO seit 1979 auch in Europa ausschliesslich von Frauen an Frauen weitergegeben und auch immer weiter entwickelt.

WEN-DO, zusammengesetzt aus WEN für englisch *women* und DO, japanisch *der Weg*, heisst "der Weg der Frauen" oder "Frauen in Bewegung".

Das Ziel von WEN-DO ist ein selbstbewusstes Auftreten und ein bewusstes Umgehen mit demütigenden, erniedrigenden und bedrohlichen Situationen, das die Fähigkeit der körperlichen Verteidigung im Ernstfall enthält. Dadurch kann eine Frau schon im Vorfeld eines körperlichen Konfliktes Respekt verlangen und zeigen, dass sie ihre Grenzen zieht und im Notfall auch gewillt ist, diese zu verteidigen. Die Sicherheit für die verbale Grenzziehung in unserer Selbstbehauptung wird gestärkt durch unser Wissen um unsere körperlichen Stärken und Schwächen. Das befähigt uns, unsere Handlungsmöglichkeiten angemessen einzuschätzen. Viele Frauen sind von der eigenen körperlichen Stärke überrascht und erfahren durch das Training ein besseres Körpergefühl und auch Freude an der Bewegung.

WEN-DO hat demnach drei Schwerpunkte:

1. Die praktisch orientierte körperliche Selbstverteidigung, die Vermittlung von Befreiungs- und Gegenangriffstechniken für konkrete Angriffssituationen.
- Die Techniken berücksichtigen die im allgemeinen schwächere Konstitution und das geringere Gewicht der Frau im Vergleich zum Angreifer. Die Aggression des Angriffs wird vom eigenen Körper umgeleitet und für die Befreiung aufgenommen.

Neben diesen vielen Aufstellern blieben Rückschläge nicht aus:

Im November 1988 kam es zu ersten Kontakten zwischen uns und dem Sozialamt zwecks Subventionierung unseres Vereins. Eine entsprechende Motion wurde damals bereits vom Gemeinderat verabschiedet. Anfangs zeigte das Sozialamt sich zwar interessiert an unserem Kurskonzept, verhielt sich jedoch hinsichtlich der Unterstützung eines eigenständigen Selbstverteidigungszentrums für Frauen und Mädchen zurückhaltend - lieber hätte es das WEN-DO vollständig ins Sozialamt integriert. Zur Kooperation waren wir bereit, nicht aber zur Vereinnahmung, denn ein uneingeschränkt frauenparteilich ausgerichtetes Zentrum darf nicht in die bestehenden Herrschaftsverhältnisse eingebunden sein.



## AUSBLICK

Unser erstes Ziel - WEN-DO nach Zürich zu bringen - haben wir erreicht. Aber wir haben noch viele Pläne.

Bereits im Februar 1990 begann die Ausbildung von drei weiteren (Ver-eins-) Frauen zu WEN-DO-Trainerinnen. Unsere Übungsleiterin, die Erfahrung in der Trainerinnenausbildung hat, rechnet mit einer Lehrzeit von zwei bis drei Jahren. Wir hoffen, dass wir somit der enormen Nachfrage nach Kursen und Trainings mittelfristig gewachsen sein werden und Frauen, die sich - vielleicht gegen viele innere Widerstände - zu einem Kursbesuch entschlossen haben, nicht mehr monatelang auf einen Platz warten müssen (was heute leider der Fall ist und wofür wir alle Betroffenen um Entschuldigung bitten möchten).

Wir engagieren uns weiterhin für unsere Idee eines Selbstverteidigungszentrums für Frauen und Mädchen: Ein Ort in Zürich, an dem Frauen selbstbestimmt und unabhängig von traditionellen Hierarchiestrukturen und Rollenzuweisungen trainieren, kämpfen und ihre Kraft erproben können. Wir denken uns darin verschiedene Einführungs- und Aufbaukurse für Mädchen, junge Frauen, ältere Frauen und Seniorinnen, daneben auch Selbstbehauptungs- und eventuell Kampfsporttrainings mit Gasttrainerinnen.

Als längerfristige Perspektive studieren wir an einem Konzept zur Integration von WEN-DO für Mädchen an Schulen.

Darüber hinaus und weiterhin sind uns Kontakte mit Frauengruppen, die theoretisch bzw. praktisch zu diesen Themenkomplexen arbeiten, sehr wichtig und inspirierend, und wir setzen uns für eine Vernetzung auf nationaler und internationaler Ebene ein.

2. Durch Training in verbaler und psychologischen Selbstverteidigung Selbstbehauptung - wird selbstsicherer Verhalten eingeübt. Es werden Strategien entwickelt, einen körperlichen Angriff zu vermeiden und selbstbewusst aus Konfliktsituationen herauszukommen.

3. Wichtig ist schliesslich ebenso die Auseinandersetzung mit gesellschaftlichen und öffentlichen Strukturen, welche unser Rollenverständnis prägen, wie auch mit unserer Einstellung gegenüber Gewalt, Aggression und Macht. Das Wissen um unser gesellschaftlich geprägtes Selbstbild und um die Verhaltensmuster zwischen Opfer und Täter sollen es uns ermöglichen, aus unserer zugewiesenen Rolle herauszutreten und ernstzunehmende Gegenrinnen zu werden.



## Mitteilungen

- Telefonpräsenz: Freitag 14-17 Uhr unter der Nummer 01/272 88 28.
- Kursanmeldungen bitte weiterhin schriftlich - Ihr bekommt dann erste Infos und einen Platz auf der Warteliste.
- Die revidierte Jahresrechnung ist auf Anfrage erhältlich.
- Herzlichen Dank all unseren Mitgliedern und Spenderinnen (und wenigen Spendern) für die finanzielle und moralische Unterstützung! Der Mitgliederbeitrag beträgt weiterhin Fr. 30.- bzw. für Gruppen und juristische Personen Fr. 120.-.
- Eine kleine WEN-DO-Demonstration von vielen trainierenden Frauen könnt ihr in *Kanzleia's Night Special* am 07. Oktober 1990 sehen!



Die Photos machten Renata Bruggmann und Ursi Scholiani im Fortgeschrittenen-Training, März 1990.

