

Die Bäuerin / Mai 2008

# Grenzen deutlich setzen

**Gewaltprävention** / Physische und psychische Selbstverteidigungsstrategien können in Kursen eingeübt werden.

**WALLISWIL** ■ Der Heimweg führt einer schlecht beleuchteten Strasse entlang. Es ist schon spät. Plötzlich hört man Schritte hinter sich... Die klassische Situation, wo Frauen sich wünschen, sie hätten einen Selbstverteidigungskurs besucht.

«Frauen, die um ihre Stärken wissen, treten selbstsicherer auf, werden bis zu 50 Prozent weniger Opfer. Gezieltes Selbstverteidigungstraining ist ein wertvolles Hilfsmittel zur Stärkung des Selbstvertrauens und zur Prävention gegen Gewalt», sagt Suzanne Emch von Pallas, der Schweizerischen Interessengemeinschaft Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen. Dabei ist es so, dass bei über 90 Prozent der Gewalttaten der Täter das Opfer kennt. Die weit verbreitete Meinung, dass Gewalt oft von einem «unbekannten Täter» ausgeht, ist deshalb ebenso falsch wie die Meinung, dass das Opfer den Täter «proviziert» hat.

## Die eigenen Stärken und Schwächen kennen

Nützt es etwas, wenn Frauen Judo oder Karate erlernen, um sich erfolgreich wehren zu können? «Man muss zwischen Selbstverteidigung und Kampfkunst unterscheiden. Vieles, was im Kampfsport gelehrt wird, kann für die Selbstverteidigung nützlich sein, stellt aber nur einen Teilaspekt der Selbstverteidigung dar», betont Suzanne Emch, die selbst Judo- und Ju-Jitsu-Lehrerin ist und eine Budo-Schule in Bremgarten AG leitet.

Ein regelmässiges Training stärkt aber das Selbstvertrauen. «Wer seine Schwächen und Stärken kennt, kann Gefahrensituationen frühzeitig entschärfen, alltägliche Unverschämtheiten und Herabsetzungen besser erkennen und ist im Alltag wie in Notsituationen gestärkt.»



Vieles, was im Kampfsport gelehrt wird, kann auch für die Selbstverteidigung nützlich sein. Es stellt aber nur einen Teilaspekt der Selbstverteidigung dar. (Bild Comet photoshopping)

«Seit ich Aikido mache, gehe ich offener durch die Welt und beobachte die Menschen um mich herum», sagt auch Claudia Rindlisbacher aus Wangen an der Aare BE. Sie trainiert seit 15 Jahren die japanische Kampfkunst, und leitete 12 Jahre lang Kurse für Kinder und Erwachsene. Sie ist überzeugt, dass das Trainieren einer Kampfkunst oder Kampfsportart mithilft, das Selbstvertrauen zu stärken. Zwar sei sie noch nie in die Situation gekommen, in der sie sich hätte verteidigen müssen. «Ich habe jedoch schon in verschiedenen Momenten gemerkt, dass mein Körper automatisch reagiert.»

Schon ein Blick oder eine selbstbewusste Körperhaltung reichen oft aus, um eine unangenehme Konfrontation zu vermeiden. «Dabei spielt es keine

Rolle, ob man nun Aikido oder Karate trainiert.» Es brauche allerdings Jahre des Trainings. «Nach einem zehnstündigen Kurs darf man nicht das Gefühl haben, man könne sich nun verteidigen.» Sicher könne man einige Tricks lernen, aber Verteidigungstechniken müssten sich automatisieren können, und dazu brauche es Zeit.

## Schnell und eindeutig Nein sagen lernen

«Pallas-Selbstverteidigungskurse verstehen sich vor allem als präventive Massnahme», betont Suzanne Emch. Sie sollen die Fesseln der Angst sprengen und den Ausstieg aus der Opferrolle unterstützen. «Die Aufmerksamkeit der Teilnehmerinnen sowie der Wille, die Überzeugung und der Mut, sich in

Gefahrensituationen entscheiden zu wehren, werden in den Lektionen geschult.» Dabei werden physische und psychische Selbstverteidigungsstrategien eingeübt, beispielsweise in Rollenspielen, in denen es darum geht, deutlich, schnell und eindeutig «Nein» zu sagen.

Wichtig sei es, Grenzen setzen zu lernen, dies könne man an Kursen, aber auch im täglichen Miteinander üben: Unangenehme Situationen in einem ruhigen Moment anschauen und sich Strategien zurechtlegen, bei zweideutigen Witzen nicht mitlachen, in Gesprächen Redezeit einfordern. Auf Situationen, die unbefriedigend verlaufen sind, darf man zurückkommen und für sich selber einstehen.

Täter wollen unentdeckt bleiben und möglichst rasch ans Ziel

kommen. Sie suchen sich deshalb nicht kraftvolle, selbstbewusste Opfer aus. Ihnen geht es um Demütigung und Erniedrigung.

## Alltagsgegenstände als Waffe nutzen

Wenn Gefahr im Anzug ist, kann frau vorbeugen und sich für den Heimweg Strategien zurechtlegen: Der Gefahrensituation ausweichen, indem sie einen Umweg in Kauf nimmt. Sich mental darauf einstellen. Sich überlegen, welche alltäglichen Waffen sie in ihrer Handtasche hat: Autoschlüssel, Kugelschreiber, Taschenlampe, Zeitung, Buch und Schirm.

«Wenn man vorausschauend sieht, was läuft, kann man oft Konfrontationen vermeiden», betont auch Claudia Rindlisbacher. Und schildert die Situation, wie sie mit ihrem Sohn, der ebenfalls Aikido macht, in der Stadt unterwegs war und auf dem Trottoir eine Gruppe jugendlicher kreuzen musste, denen man schon von weitem ansah, dass sie Streit suchten. Sie seien auf die Gruppe zugegangen und hätten ihnen mit Blicken und Körperhaltung signalisiert: «Wir haben euch gesehen – macht uns Platz.» Und siehe da – die Gruppe trennte sich, liess die beiden durch und schloss sich hinter ihnen wieder zusammen.

Nicht immer geht es so glatt. Deshalb: Wo Frauen sich unwohl fühlen, sollen sie auf ihre Gefühle hören und entsprechend reagieren. Suzanne Emch: «Sie sollen sich bewusst werden, welche Situationen Stress auslösen, und sich Strategien zurechtlegen.»

Renate Bigler-Nägeli

[www] Schweizerische Interessengemeinschaft Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen: www.pallas.ch