Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 48 (1991)

Heft: 5

Artikel: Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen : ein neuer Sport?

Autor: Santschi, Andreas

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-992893

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 13.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Selbstverteidigung für Mädchen und Frauen:

Ein neuer Sport?

Andreas Santschi, J+S-Fachleiter Judo
Fotos: Daniel Käsermann

Seit dem 1. Januar 1991 ist das J+S-Fach Judo um eine Fachrichtung reicher: Selbstverteidigung (Judo C). *Dies als Reaktion auf das Postulat von Nationalrätin Lili Nabholz, welches unter anderem eine Erweiterung des Angebotes an Selbstverteidigungskursen für Mädchen und Frauen im Rahmen von J+S forderte. Inhaltlich hat die neue Fachrichtung mit den bekannten Kampfsportarten nur wenig zu tun. Ist damit ein neuer Sport geboren, oder hat eine Aktivität Eingang in J+S gefunden, welche mit Sport gar nichts zu tun hat?*

Mord an der Seele...

«Jemand ganz fremder, den ich niemals will, den ich verabscheue, ist in mich eingedrungen. Ein Mann kann das, nicht weil er stärker ist. Kleine, feine Männer können grosse, kräftige Frauen vergewaltigen. Er konnte es, weil mir zeit meiner Kindheit verboten wurde, aggressiv zu reagieren, weil zurückschlagen tabu war. Man soll einen Notzüchtler zwischen die Beine treten, soll schreien, kratzen, kneifen... Ich habe nichts von alledem gemacht, habe ihm kein Haar gekrümmt. Genau das demütigt mich so sehr. Ich müsste zur Überzeugung gelangen, dass mir mein Leben so viel wert ist, dass ich alles einsetzte, um es zu schützen. Erst dann wäre ich vor einer weiteren Vergewaltigung sicher. (...) Ich habe irgendwann den Begriff ‹Mord an der Seele› aufgeschnappt. Das ist es!»
(Bericht einer jungen Frau. Aus Joris und Witzig, 1986, 388)

Alltägliche Angst

Gewalt und die Angst davor sind allgegenwärtig, durch Medien millionenfach verbreitet, Teil unseres Alltags geworden. Der Wunsch sich wehren zu lernen, ist verständlich und legitim. Mit der Fachrichtung Judo C will J+S eine seriöse Grundausbildung in Selbstverteidigung anbieten, insbesondere zugeschnitten auf die spezifischen Bedürfnisse und Voraussetzungen von Mädchen und Frauen. Einmal, weil allgemeine Selbstverteidigungskurse bereits in der Fachrichtung B denkbar sind. Dann aber auch, weil das weibliche Geschlecht besonders betroffen ist. Seit das Tabu der (männlichen) Gewalt gegen Frauen vermehrt gebrochen wird, fördern wissenschaftliche Studien erschreckende Zahlen zu Tage:

Jährlich werden in der Schweiz rund 400 Vergewaltigungen angezeigt. Doch die Dunkelziffer dürfte ungefähr zehn Mal höher liegen. Man muss davon ausgehen, dass sich etwa 70 Prozent der Fälle im Bekannten- und Verwandtenkreis abspielen. Vergewaltigungen in der Ehe, nochmals 10000 bis 20000 im Jahr, sind nicht miteingerechnet, da diese nach bisher geltendem Recht in der Schweiz gar keinen Strafbestand darstellten. In unserer Gesellschaft scheint es somit Männern fast erlaubt, Frauen zu vergewaltigen. Bedenkt man, dass auch von den wenigen angezeigten Tätern bloss etwa die Hälfte ermittelt und davon lediglich ein Drittel verurteilt werden, stellt sich heraus, dass mindestens 98 von 100 Vergewaltigern ungeschoren davonkommen!

Gesellschaftliches Problem

Der hauptsächliche Grund, warum Männer Frauen vergewaltigen, sind nicht sexuelle Triebe, sondern Geltungs- und Beherrschungsdrang. Gewalt gegen Frauen ist demnach ein gesellschaftliches Problem, welches auf einem Machtgefälle zwischen den Geschlechtern beruht. Je schwächer und abhängiger eine Frau ist, desto mehr riskiert sie, Opfer männlicher Gewalt zu werden.

«Das Erschrecken der Frauen hat auf mich eine Wirkung, ich bin dann ganz anders. Es ging mir nicht um Sex, sondern darum, diese Frau zu erniedrigen. Dieses Erzwingen löst bei mir etwas aus – dass ich ein Mann bin praktisch.»
(Zitat eines Vergewaltigers. Aus *Godenzi*, 1989, 95f)

Damit lässt sich auch die schockierende Tatsache erklären, dass in der Schweiz pro Jahr 40000 bis 45000 Kinder, davon 80 bis 90 Prozent Mädchen, sexuelle Übergriffe erleiden. Mädchen und Frauen sehen sich aber nicht nur dieser bedrückenden Gefahr ausgesetzt, sondern in zahlreichen Lebensbereichen und Situationen diskriminiert, belästigt und erniedrigt.

Ausstieg aus der Opferrolle

Deshalb verstehen sich Selbstverteidigungskurse für Mädchen und Frauen vor allem als präventive Massnahme, welche insbesondere die Fesseln der Angst sprengen und den Ausbruch aus der fatalen Opferrolle unterstützen soll:

Wirkungsvolle Hilfe zur Selbsthilfe!

Dazu müssen sie sich an folgenden drei Voraussetzungen orientieren:

1. Orientierung an der Bedrohung

Selbstverteidigungskurse dürfen sich nicht an Vorurteilen orientieren, sondern an der real existierenden Bedrohung. Das nötige Hintergrundwissen muss vermittelt, das frühzeitige Wahrnehmen und Identifizieren von Gefahren gefördert sowie Prinzipien und Techniken nicht nur der Selbstverteidigung, sondern ebenso der Selbstbehauptung geschult werden.

2. Orientierungen an den Teilnehmerinnen

Selbstverteidigungskurse müssen sich an den individuellen Bedürfnissen und Voraussetzungen der Teilnehmerinnen orientieren. Die persönlichen Erfahrungen und Ängste sind zu thematisieren und zu verarbeiten. Die Wahl von Abwehrstrategien hat auf dem Hintergrund der jeweiligen Voraussetzungen, unter Ausnutzung der individuellen Stärken zu erfolgen.

3. Orientierung an der Wirksamkeit

Echtes Selbstvertrauen fusst auf der Erfahrung eigener Stärke. Was im Selbstverteidigungskurs gelernt wird, muss sich in der Praxis bewähren. Im Bereich der körperlichen Gegenwehr, in dem es darauf ankommt, sich auch gegen eine physische Überlegenheit durchzusetzen, bedingen Erfolgserlebnisse einen gewissen Übungsaufwand. Dieser ist aber in Kauf zu nehmen. Sonst riskieren die Teilnehmerinnen, dass in einer kritischen Situation ihre vielleicht neugewonnene Selbstsicherheit, die natürlich schon an sich schützen kann (→ Ausstieg aus der Opferrolle), wie ein Kartenhaus zusammenfällt. Wichtig ist eine positive, realistische Selbsteinschätzung, ohne der gefährlichen Illusion zu verfallen, es könne einem nun gar nichts mehr passieren.

Das didaktische Konzept von Selbstverteidigungskursen für Mädchen und Frauen lässt sich mit folgendem Leitmotiv zusammenfassen:

«Gefahren erkennen,
Auswege üben,
eigene Stärke spüren»

Auf dem Wissen um die Fähigkeit, Zeichen anbahnender Gewalt rechtzeitig erkennen und sich notfalls wirksam wehren zu können, beruht das nötige Selbstvertrauen, um in unangenehmen oder gar kritischen Situationen selber ein unmissverständliches Zeichen zu setzen: «Ich sage *NEIN*, und ich meine *NEIN*, und das ist zu respektieren!»

Ausbildungskonzept in Sportfachkursen

Dieses dreistufige Konzept nach dem Baukastensystem geht von der Tatsache aus, dass viele Mädchen und Frauen primär nicht an einem jahrelangen Training in einer Kampfsportart interessiert sind. Sie wollen in möglichst kurzer Zeit lernen, sich wirksam gegen die häufigsten Formen männlicher Aggression zu wehren. Das ist das Ziel der Grundausbildung auf der 1. Stufe. Wichtig und sehr gefragt sind auf dieser Stufe regelmässige Wiederholungskurse.

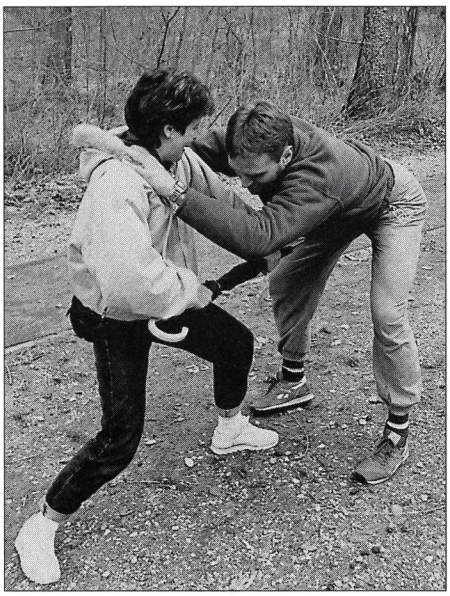
seit Beginn der Pubertät als Erlebnis vorenthalten wurde, weil es nicht ins gängige Frauenbild passte: dass auch sie kämpfen können, dass Kämpfen ein anspruchsvolles und faszinierendes Spiel mit andern sein kann und erst noch einen wirksamen Beitrag zur Steigerung der physischen und psychischen Fitness zu leisten vermag. Entsprechend äusserten praktisch alle das Bedürfnis, mit dem Training in irgend einer Form weiterzufahren.

Kursleitung und -betreuung

Frauenspezifische Selbstverteidigungskurse stellen besondere Anforderungen an die Kursleitung. So wird die Fähigkeit vorausgesetzt, takt- und verständnisvoll mit teilweise sehr delikaten Situationen umzugehen. Zudem muss man sich bewusst sein, dass im Kurs unter Umständen psychische Prozesse ausgelöst werden, welche fast nicht kontrollierbar sind und weitreichende Konsequenzen haben können. Eine Zweierleitung ist absolut erforderlich. Auch weil eine Demonstration von Abwehrtechniken an Teilnehmerinnen aus praktischen und psychologischen Gründen nicht in Frage kommt. Mindestens ein/e Leiter/-in muss über die Anerkennung Judo C verfügen.

Weil viele Mädchen und Frauen auf dem Hintergrund ihrer traurigen Erfahrungen verständlicherweise gar nie einen Kurs unter männlicher Leitung besuchen würden, besteht ein gewisses Bedürfnis nach Kursen unter rein weiblicher Leitung. Die Erfahrungen aus den Pilotkursen haben aber deutlich gezeigt, dass eine gemischte Kursleitung auch viele Vorteile bringen kann. *So hat sich bewährt, dass eine Frau an einem Mann demonstriert, wie sich eine Frau gegen männliche Aggressionen wirksam wehren kann.* Ein für die Problematik sensibilisierter Mann kann zudem die männliche Sichtweise einbringen und so den Realitätsbezug verstärken. Hingegen ist es nicht sinnvoll, wenn Selbstverteidigungskurse für Mädchen und Frauen allein von Männern geleitet werden. Nicht nur aus oben erwähnten Gründen, sondern auch, weil erfahrungsgemäss die frauenspezifischen Probleme zu wenig berücksichtigt werden. *Deshalb schreiben die Fachbestimmungen vor, dass ein Mann nur einen Sportfachkurs Judo C leiten kann, wenn er eine Mitleiterin beizieht.*

Für die Betreuung kommen nur Kader mit der Anerkennung in der Fachrichtung C in Frage, weil auch sie eine spezifische Ausbildung brauchen. Nach Möglichkeit sollten für diese Aufgabe Frauen eingesetzt werden. Entsprechende Prioritäten werden bei der Zulassung zur Ausbildung gesetzt.



Szene aus einem Jugend+Sport-Leiterkurs: Einsatz eines Schirms als wirksames Verteidigungsmittel.

Für Teilnehmerinnen, die ihre Kenntnisse, Fertigkeiten und Fähigkeiten vertiefen und erweitern wollen, ist der Aufbaukurs (Stufe 2) gedacht.

Ein regelmässiges Selbstverteidigungstraining, meistens von Kampfsportvereinen oder -schulen organisiert, bietet sich vor allem denjenigen Mädchen und Frauen an, die auch an der sportlichen Seite Gefallen gefunden haben.

Vier Pilot-Grundkurse im vergangenen Jahr kamen bei den insgesamt etwa 80 Teilnehmerinnen im Alter von 15 bis fast 60 Jahren ausgezeichnet an. In der Auswertung hoben die Frauen insbesondere auch die gute Ambiance und die für viele neuartige Bewegungs- und Körpererfahrung hervor. **Sie haben erlebt, was ihnen meistens spätestens**

Ausbildung der Leiter/-innen

Zulassungsbedingungen

Die Ausbildung steht allen geeigneten Kandidatinnen und Kandidaten offen, unabhängig von der Richtung ihrer Selbstverteidigungsausbildung (Judo, Ju-Jitsu, Karate, Aikido, Taekwondo, Kungfu, Wendo usw.). Der Entscheid über die Zulassung erfolgt nach einem Vorkurs mit praktischem und theoretischem Test sowie einem Abklärungsgespräch mit einer Psychologin.

Bereits in den Fachrichtungen Judo A und B anerkannte Leiter/-innen und Kader können in einem viertägigen Spezialkurs in die neue Fachrichtung einge-

führt werden. Alle andern besuchen einen LK 1 Judo C (6 bis 8 Tage).

Eine höhere Ausbildung ist vorerst nur in den Fachrichtungen A und B möglich. Hingegen können Leiter/-innen Judo C ebenfalls gemäss den Bestimmungen der Organisationsanleitung die Anerkennung als Leiter/-innen 2 erlangen. Gut qualifizierte Leiter/-innen 2 werden zur Ausbildung als Betreuer/ -innen zugelassen.

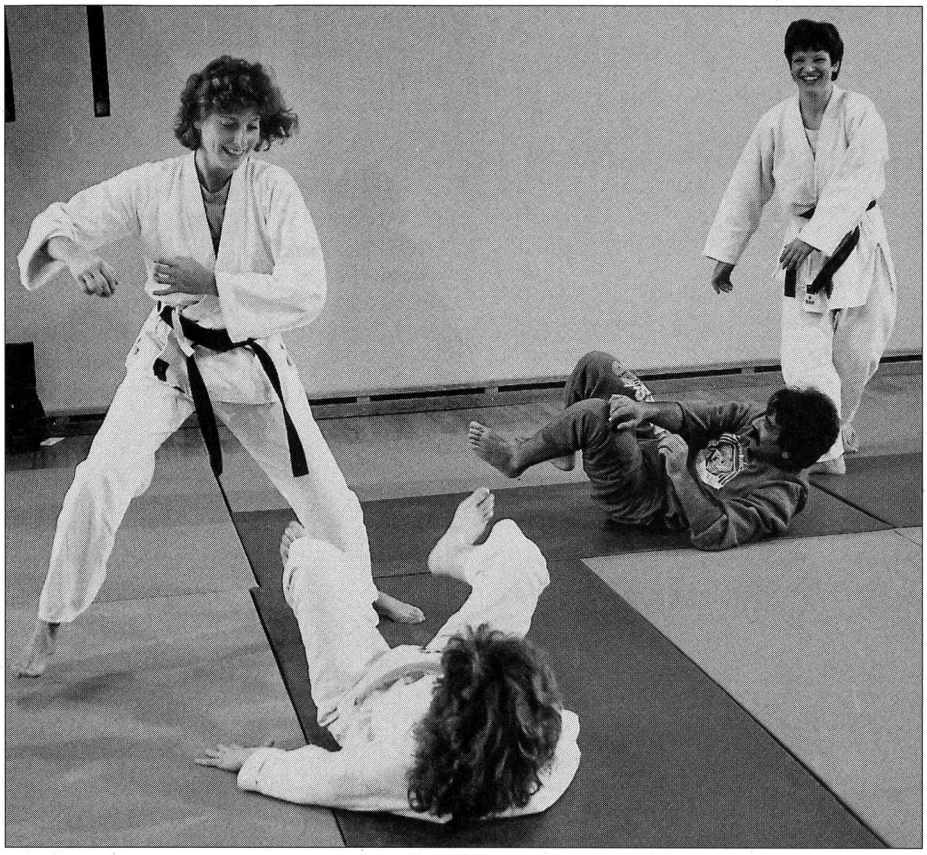
Konzept und Leiter/-innenausbildung in der Fachrichtung *Selbstverteidigung* sind auch auf die Bedürfnisse von Kursen mit über zwanzigjährigen Frauen sowie des Unterrichts im Bereich des freiwilligen Schulsportes und des Berufsschulsportes ausgerichtet.

Die Anerkennung als J+S-Leiter/-in Judo C bietet Gewähr für eine der Problematik entsprechende Ausbildung. Dank der Öffnung der Fachrichtung für alle geeigneten Interessentinnen und Interessenten lässt sich damit vielleicht etwas Ordnung in den problematischen «Wildwuchs» der verschiedenen, zum Teil guten, zum Teil aber auch fragwürdigen Leiter/-innenqualifikationen bringen.

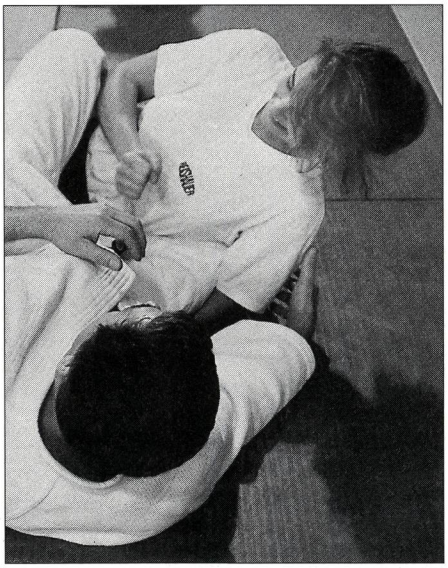
Das enorme Interesse an einem ersten Spezialkurs (über 80 Anmeldungen für einen Kurs mit 25 Plätzen) deutet jedenfalls darauf hin, dass die Einführung dieser Fachrichtung einem echten Bedürfnis entspricht. Bis Ende 1991 wird es bereits über 100 ausgebildete J+S-Leiter/-innen Judo C geben.

Aus den bisherigen Ausführungen dürfte klar geworden sein, dass die in der Fachrichtung Judo C gelehrte *Selbstverteidigung* nicht einfach als eine neue, nun auch im Rahmen von J+S angebotene Sportart betrachtet werden kann.

In seiner Stellungnahme zum Konzept der neuen Fachrichtung forderte der Geschäftsausschuss der Eidgenössischen Kommission für Frauenfragen sicher zu Recht, dass das Problem der Gewalt von Männern gegen Frauen endlich von offizieller Seite als solches anerkannt werden müsse. In diesem Sinn hat die ESSM mit der Einführung von Judo C einen ersten Schritt getan. Im Rahmen von J+S wird ein kleiner Beitrag zur Linderung eines Problems geleistet, welches sich zwar auch im Sport manifestiert, dessen Rahmen aber bei weitem übersteigt.



Spass bei einem ernsten Thema: Verteidigung am Boden wird in der Schulung erlebnis- und lustbetont.



Ausbildungsthemen und -inhalte

- Hintergründe des Problems «Gewalt gegen Mädchen und Frauen» und entsprechende präventive Möglichkeiten
- Psychologie der Angst und der Aggression, Konfliktbewältigung, Prinzipien der Selbstbehauptung und -verteidigung
- Praktische Weiterbildung in Selbstverteidigung auf der Grundlage des Judo-Prinzips:
  «Optimale Anwendung der Energie»
- Spezifische Unterrichts- und Trainingslehre, Juristische Aspekte
- Kursorganisation und Belange J+S

J+S will möglichst viele Jugendliche zu eigener sportlicher Betätigung anregen, ausbilden und langfristig motivieren.