Wen-Do: "der Angst mit Stärke entgegentreten" : Selbstverteidigung als Weiterbildung für die Arbeits- und Lebenswelt von Frauen

Autor(en): **Mader, Brigitte**

Objekttyp: **Article**

Zeitschrift: **Emanzipation : feministische Zeitschrift für kritische Frauen**

Band (Jahr): **22 (1996)**

Heft 4

PDF erstellt am: **25.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-361950

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.
Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.
Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Ein Dienst der *ETH-Bibliothek*
ETH Zürich, Rämistrasse 101, 8092 Zürich, Schweiz, www.library.ethz.ch

http://www.e-periodica.ch

WEN-DO: «DER ANGST MIT

VON BRIGITTE MADER

Selbstverteidigung als Weiterbildung für die Arbeits- und Lebenswelt von Frauen

Seit 1995 führt der Bereich «Weiterbildung und Beschäftigung» des Arbeitsamtes Bern Wen-do-Kurse im Rahmen der persönlichkeitsorientierten Weiterbildung durch. Wen-do hat sich etabliert, die Notwendigkeit der Kurse ist unbestritten. Die Reaktionen sind positiv – bei fast allen.

«Ich hätte nicht geglaubt, dass ich soviel Kraft habe», freut sich Corinna. Sie hat soeben mit ihrer Faust ein Brett entzweigeschlagen. Stolz mischt sich mit Begeisterung. Gerne hätte sie noch ein zweites Brett halbiert. Sich der eigenen körperlichen Stärke bewusst zu werden ist ein wichtiges Ziel im Wen-do. Das Durchschlagen eines Brettes setzt die Wen-do-Trainerin Jeanne Allemann absichtlich an den Anfang des Kurses: «Die Frauen erfahren, dass mehr Kraft in ihnen steckt, als sie annehmen.»

Wie Corinna arbeiten auch die andern Kursteilnehmerinnen in Beschäftigungsprojekten des Bereichs «Weiterbildung und Beschäftigung» des Arbeitsamtes Bern (BWB) oder sammeln als Stagiaire in einer Institution oder einem privatwirtschaftlichen Betrieb Berufserfahrungen.

ERLEICHTERTE STELLENSUCHE

Zum zweiten Mal hat das BWB den Wen-do-Kurs zusammen mit einem Workshop zu sexueller Belästigung am Arbeitsplatz im Rahmen der persönlichkeitsorientierten Weiterbildung durchgeführt. Die Auseinandersetzung mit der eigenen Person ist fester Bestandteil dieser Weiterbildungsprojekte. Stagiaires und Projektteilnehmerinnen können den Kurs kostenlos und bei voller Lohnzahlung während der Arbeitszeit besuchen.

Katharina Bögli, Projektleiterin im Stagiaire-Programm des BWB: «Erwerbslose Frauen führen ihre Stellenlosigkeit oft auf persönliches Versagen zurück. Dies schlägt sich in einem gebrochenen Selbstvertrauen nieder. Der Kurs ist als vorbeugende Massnahme gedacht. Wir wollen den Frauen eine Plattform bieten, wo sie sich in einem geschützten Rahmen mit ihren Erfahrungen mit Belästigung und Gewalt auseinandersetzen können. Sensibilisierte Frauen nehmen schon beim Vorstellungsgespräch differenzierter wahr, wenn ein Ungleichgewicht herrscht und der Arbeitgeber ein Abhängigkeitsverhältnis auszunützen sucht. Ein gefestigtes Selbstbewusstsein erleichtert die Stellensuche wesentlich.»

Die Rückmeldungen auf den Pilotkurs waren durchwegs positiv: Das Recht, sich gegen Grenzüberschreitungen wehren zu dürfen, hat bei allen Kursteilnehmerinnen das Selbstvertrauen gestärkt. Diese Äusserungen bestätigen das Bedürfnis für frauenspezifische Kurse beim BWB. Deshalb soll der Kursblock «Sexuelle Belästigung am Arbeitsplatz und Wen-do – Selbstverteidigung für Frauen» zukünftig regelmässig stattfinden.

SICHERHEIT DURCH SELBSTBEWUSSTSEIN

Corinna wurde am Arbeitsplatz noch nie sexuell belästigt. Für ängstlich hält sie sich selber nicht. Klar hat sie ein mulmiges Gefühl, wenn sie spätabends mit dem Fahrrad nach Hause fährt. Oder sie schaut im Hausgang nochmals zurück, um sicher zu gehen, dass ihr niemand folgt. Präventive Überlegungen hatten für sie bei der Anmeldung zum Wen-do eine Rolle gespielt: Sie wollte wissen, wie sie sich im Notfall verteidigen könnte.

Diese Motivation trifft für die meisten Kursteilnehmerinnen zu. Die Wen-do-Trainerinnen Jeanne Allemann und Ursula Kocher stellen fest, dass viele Frauen und Mädchen sich im Alltag nicht mehr zugunsten ihrer Sicherheit einschränken wollen und dass sie durch eine selbstbewusste Ausstrahlung mehr Sicherheit erlangen möchten.

PRÄVENTION HEISST NICHT VERMEIDEN

Prävention ist denn auch ein Schwerpunkt im Wen-do. Erfolgreiche Prävention baut nicht auf Vermeidungsstrategien auf, wie sie beispielsweise die Polizei empfiehlt. «Unser Ziel ist es, den Handlungsspielraum und damit die Lebensqualität der Frauen zu erweitern.

STÄRKE ENTGEGENTRETEN»

Es geht nicht darum, Angst zu vermeiden, sondern der Angst mit Stärke entgegenzutreten», betont Ursula Kocher. Je stärker die Frauen sich in ihrer Bewegungsfreiheit einschränken, um so weniger ist ihnen ein Gebiet vertraut oder um so schlechter können sie eine Situation einschätzen. Ein grundsätzliches Misstrauen wächst und schürt Angst.
Unter Prävention verstehen die Wen-do-Trainerinnen deshalb die realistische Einschätzung von Gefahrensituationen. Sexuelle Übergriffe sollen so früh wie möglich erkannt und verhindert werden. Jeanne Allemann: «Wenn die meisten Frauen Angst vor dem Fremdtäter haben, ist es unsere Aufgabe, dieser Angst die Realität entgegenzusetzen. Untersuchungen belegen, dass neunzig Prozent der Gewalttäter aus dem Bekannten- und Verwandtenkreis stammen.»
Zentral ist im Wen-do denn neben physischen und verbalen Selbstverteidigungstechniken auch die Schulung der Wahrnehmung. In Gesprächen werden Ängste und Unsicherheiten thematisiert; gesellschaftliche Rollenerwartungen, die weibliche Sozialisation und deren Auswirkungen auf das weibliche Selbstvertrauen werden hinterfragt. «Frauen müssen ihre Bedürfnisse und ihre Grenzen erkennen und dafür einstehen», fordert Ursula Kocher.

SELBSTVERTEIDIGUNG VERLANGT AKTIVITÄT

Wen-do teilt den Frauen aktive Rollen in einer Gefahrensituation zu und ermutigt sie, ihre Opferrolle abzulegen. Die Frauen müssen bereit sein, sich der Angst zu stellen, Wut und Kraft zu entwickeln und im Notfall auch zuzuschlagen. Eine Einstellung, die den Frauen nicht in die Wiege gelegt wird – rät doch nicht nur die Polizei immer noch, in Vergewaltigungssituationen durch Passivität Schlimmeres zu vermeiden.
«Diese Haltung ist fatal», entrüstet sich Ursula Kocher: «Damit wird den Frauen schon die Möglichkeit genommen, auch nur durch Schreien einen Täter in die Flucht zu schlagen.» Leider fehlt eine Statistik von Frauen, die sich erfolgreich gewehrt haben, weil sie keine Anzeige bei der Polizei erstatten. Sie sind froh, mit dem Schrecken davon gekommen zu sein und wollen sich unnötige Demütigungen ersparen.

MÄNNERREAKTIONEN

Vor zwei Jahren war es für Jeanne Allemann und Ursula Kocher möglich, mit Wen-do-Unterricht den Lebensunterhalt zu bestreiten. Rezessionsbedingte Sparmassnahmen im Weiterbildungsbereich sowie ungenügende Kursanmeldungen verhindern dies heute – obwohl Selbstverteidigung von Frauen für Frauen mittlerweile gesellschaftlich breit abgestützt ist. Neben dem BWB bieten andere öffentliche Institutionen wie Berufs- und Regelschulen, der städtische Gesundheitsdienst, Kirchgemeinden oder Frauenvereine und Beratungsstellen Wen-do-Kurse an. Bereits Tradition haben Kurse im Rahmen der offenen Jugendarbeit in der Stadt und Region Bern und des Ferienpasses Bern.

Hingegen zeigen gerade Reaktionen von Männern, dass noch viel Sensibilisierungsarbeit geleistet werden muss. Anspielungen wie «das ist doch nichts, wenn es darauf ankommt, könntest du dich nicht wehren» werden scherzhaft ausgesprochen, lassen aber den Zweifel an einer wirkungsvollen Selbstverteidigung der Frauen durchblicken. Oder die Männer stellen mit «jetzt müssen wir dann aufpassen» eine gespielte Bedrohung zur Schau. Es befremdet, dass Kurse mit dem Ziel, Frauen zu stärken, von Männern abgewertet werden. ●

Wen-do («Wen»: Abk. für «Women», «do»: jap. «der Weg», «Wen-do» = «der Weg der Frauen») ist die einzige Selbstverteidigungsart, die speziell von Frauen für Frauen und Mädchen entwickelt worden ist (1972, Kanada). Neben physischen Verteidigungstechniken umfasst Wen-do Diskussionen über gesellschaftliche Rollenerwartungen, verbale Selbstverteidigung und die Selbstbehauptung in Alltagssituationen. Wen-do wird von Frauen an Frauen und Mädchen weitergegeben. Seit über zehn Jahren wird Wen-do in der Schweiz angeboten. Weil der Ausbildungsweg jeder Frau offenstehen soll, werden keine Kosten erhoben.

Adressen:
Wen-do Bern, 031/331 75 70
Wen-do Basel, Julia Kirchhofer, 061/641 81 18
Wen-do Basel, Verein Holla, 061/35 15 66
Wen-do St. Gallen, 071/25 10 11
Wen-do Luzern, 041/210 65 14
Wen-do Zürich, 01/273 45 73