Angst beginnt im Kopf - Mut auch

Autor(en): **Meier, Barbara**

Objekttyp: **Article**

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

Band (Jahr): **54 (1997)**

Heft 10

PDF erstellt am: **28.05.2024**

Persistenter Link: https://doi.org/10.5169/seals-992989

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

In den vergangenen beiden Jahren organisierte die «Arbeitsgruppe für die Förderung der Chancengleichheit von Frau und Mann» (FRAMAG) der ESSM zwei Selbstverteidigungskurse für weibliche Angestellte. Die Frauen lernten nicht nur technische Elemente der Selbstverteidigung, sondern erwarben sich durch die Auseinandersetzung mit dem Thema ein grösseres Selbstvertrauen im Umgang mit Gewalt gegen Frauen.

Barbara Meier
Fotos: Daniel Käsermann

Frauen und Selbstverteidigung

Angst beginnt im Kopf – Mut auch

Männer sind selbständig, stark, durchsetzungsfähig, unabhängig und zielorientiert; Frauen sind einfühlsam, sanft, nett, bescheiden und verständnisvoll. Auch wenn sich viele Frauen in unserer heutigen Gesellschaft von manchen Zwängen und Normen befreit haben, sind diese Bilder und Vorstellungen über den Geschlechtscharakter von Mann und Frau in den meisten von uns zumindest unbewusst noch vorhanden.

Dazu tragen nicht zuletzt die Medien bei, die fast täglich Meldungen über Gewalt und Aggression gegen Frauen verbreiten. Frauen erscheinen dabei fast ausschliesslich als hilflose Opfer, die der Aggression von Männern wehrlos ausgeliefert sind. Nur selten wird in der Öffentlichkeit über Prävention oder erfolgreiche Gegenwehr bei Gewalttaten oder alltäglicher Aggression gesprochen.

Rollenspiele: Simulation der Wirklichkeit

Frauen, die sich mit Selbstverteidigung auseinandersetzen, werden sich schnell darüber klar, dass wirksame körperliche Techniken zur Abwehr von Angriffen nur bei dauerndem Üben effektiv eingesetzt werden können. Wichtige Einsichten kann der Besuch eines Selbstverteidigungskurses jedoch vor allem auf der psychologischen und mentalen Ebene vermitteln.

Durch Rollenspiele erkennen die Teilnehmerinnen die Vielfalt der Aggression, der Frauen im täglichen Leben begegnen. Typisch ist nicht der böse Unbekannte, der in leeren Strassen hinter dunklen Büschen auf sein hilfloses Opfer lauert. Vielmehr können Frauen und Mädchen jeden Alters und in unterschiedlichsten Lebenszusammenhängen sowohl in der Öffentlichkeit als auch im Privatleben Opfer

männlicher Aggression werden. Die Palette reicht von der verbalen Pöbelei am Telefon oder auf der Strasse, über das Überschreiten der persönlichen Körpergrenzen bis hin zum tätlichen Angriff. Das Wissen, wo und wie Gewalt auftreten kann, ist damit ein erster Schritt, der Frauen helfen kann, ihre Opferrolle zu verlassen.

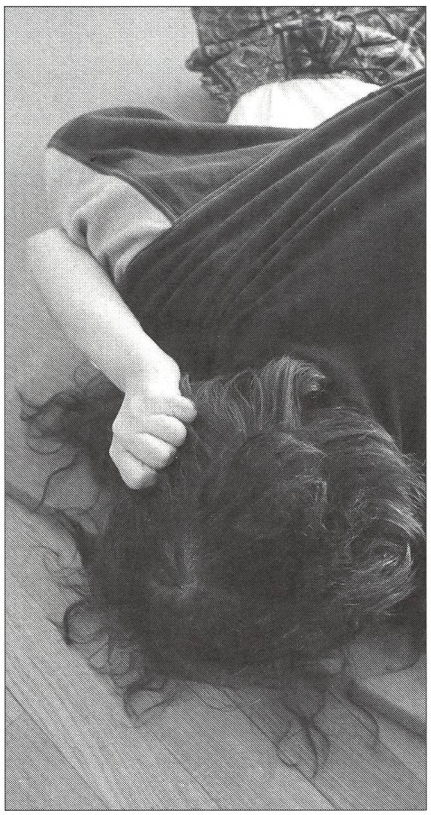
Das Rollenspiel gibt darüberhinaus die Möglichkeit, eigene Ängste oder Erlebnisse darzustellen und zusammen mit anderen Frauen Verhalten einzuüben oder zu reflektieren. Allein die Erkenntnis, dass es anderen gleich ergeht, kann dazu beitragen, das Selbstbewusstsein zu stärken.

Viele Frauen kostet es Überwindung, ihre Position klar und deutlich zu manifestieren, laut zu schreien oder im Notfall gezielt zuzuschlagen. Der Glaube, ein «Nein» erklären oder beschönigen zu müssen, hindert viele Frauen daran, klare Grenzen zu setzen. Auch hier kann das Rollenspiel hilfreich sein und dazu beitragen, konkrete Gefahren zu erkennen und sie einzuschätzen. Nicht zuletzt wird im Rollenspiel deutlich, dass «sich wehren» eine grosse Bandbreite von Verhalten umfasst und die körperliche Selbstverteidigung nur eine der Möglichkeiten ist, die abhängig von der Situation eingesetzt werden können.

Grössere Selbstsicherheit

Das Erlernen und Üben einfacher Elemente und Techniken der körperlichen Selbstverteidigung zeigt jedoch die eigenen Kraftreserven und deren Möglichkeiten auf, wenn Frau lernt, sie gezielt einzusetzen. Auch diese Erfahrung ist für viele Frauen neu, da Schlagen und Kämpfen im weiblichen Sozialisationsmuster nicht vorgesehen sind.

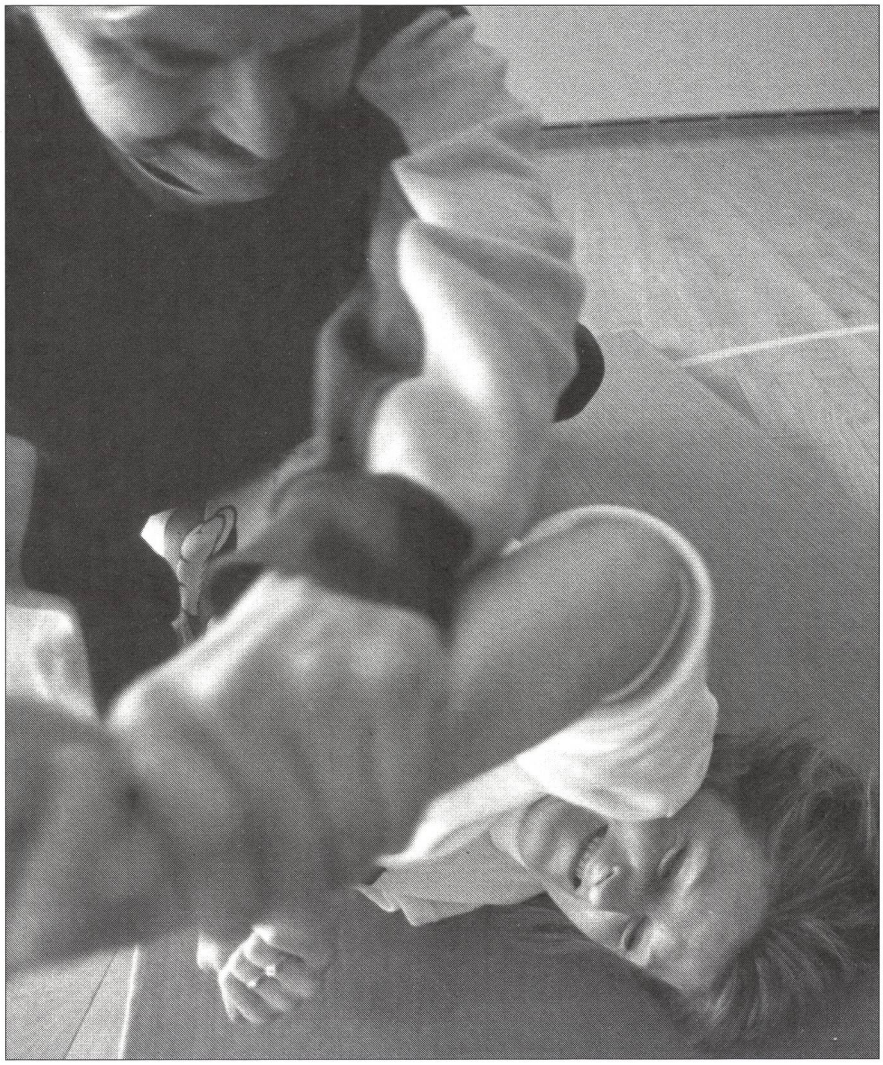
Frauen, die Selbstverteidigungskurse besucht haben, treten oft mit einer grösseren Selbstsicherheit auf und senden dementsprechende Signale an ihre Umwelt aus. Das Wissen um die zahlreichen Möglichkeiten, sich effizient zu wehren, verhilft zu einer grösseren Selbstbestimmung und dazu, klare Grenzen zu setzen, Raum zu beanspruchen und die Angst vor dem «Aus-der-Rolle-Fallen» abzubauen. Dass dabei vor allem mentale Aspekte eine Rolle spielen, haben die Herausgeberinnen einer Broschüre des Sozialamtes Zürich mit dem Titel «Angst beginnt im Kopf – Mut auch» auf den Punkt gebracht.



Literatur:

Adner, Angelika; *Mänz*, Heike: Selbstverteidigung und Selbstbehauptung von Frauen für Frauen. Eine Antwort auf Belästigungen und Angriffe im Alltag, in: Schenk, Sylvia (Hg.): Frauen – Bewegung – Sport, Hamburg 1986.

Selbstverteidigung. Broschüre zum J+S-Leiterhandbuch Judo, ESSM 1991.

Sozialamt der Stadt Zürich, Kontaktstelle Opferhilfe (Hg.): Angst beginnt im Kopf – Mut auch! Praktische Hinweise zu mehr Sicherheit für Frauen. ■

Barbara Meier, lic. phil. I, arbeitet als Leiterin der Stabsstelle Assistenz und Sekretariat bei der Betriebsverwaltung. Seit Gründung einer Arbeitsgruppe zur Gleichstellung von Mann und Frau an der ESSM (FRAMAG), hat sie sich mit diesen Fragen beschäftigt.