Zeitschrift: Die Staatsbürgerin : Zeitschrift für politische Frauenbestrebungen
Herausgeber: Verein Aktiver Staatsbürgerinnen
Band: 48 (1992)
Heft: 2

Artikel: Selbstverteidigungskurs für Frauen - ein Erfahrungsbericht
Autor: Karrer, Christine
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-844718

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: 12.07.2025

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

Selbstverteidigungskurs für Frauen – ein Erfahrungsbericht

Wer kennt es nicht, das mulmige Gefühl in der Magengegend, wenn nachts plötzlich Schritte hinter einem zu hören sind. Das Gefühl, nicht zu wissen, wie man reagieren soll. Die Hilflosigkeit, falls etwas passieren sollte. Um zu lernen, wie ich richtig reagieren und mich gegen Angreifer wehren kann, habe ich mich letzten Herbst an einem Selbstverteidigungskurs für Frauen angemeldet.

Der Kurs dauerte elfmal 80 Minuten und sollte Frauen zeigen, wie sie ihre im allgemeinen kleinere Kraft gegen einen Angreifer richtig einsetzen können.

Bei Überfällen werden, meistens mit sicherem Instinkt, Opfer ausgewählt, von denen der Angreifer annimmt, dass sie sich nicht wehren – wenn er überrascht feststellen muss, dass sich das vermeintlich harmlose Opfer zu wehren beginnt, zieht er sich oft schon zurück.

Befreiungstechniken . . .

Bei vielen Überfällen werden die Frauen *gewürgt,* um sie gleich von Anfang an verteidigungsunfähig zu machen. Eine der ersten Übungen im Kurs, und das wurde immer und immer wieder trainiert, war deshalb, sich einem Würgegriff – von hinten, von vorne, von der Seite – zu entziehen.

Oft werden Frauen auch festgehalten; für solche Fälle ist es wichtig, die richtige Technik für *Handgelenkbefreiungen* zu kennen.

Fast alle Frauen haben eine Schlaghemmung, was verhindert, dass ein Schlag den Gegner auch wirklich ausser Gefecht setzt. Es ist deshalb wichtig, dass Frauen in einem solchen Kurs lernen, *voll* und nicht nur halbherzig *zuzuschlagen.*

. . . und Schlagtechniken

Beim Schlagen ist die *richtige Technik* wichtig. Fast alle Frauen, die überfallen werden, schlagen wie wild um sich, erreichen damit aber oft nur wenig.

Ein *Faustschlag* muss den Angreifer voll treffen und soll nicht dazu führen, dass man sich selbst den Daumen oder das Handgelenk staucht. Wie so eine Faust aussehen muss und wie die volle Kraft gegen den Angreifer eingesetzt wird, wurde im Kurs geübt.

Ein *Handkantenschlag* kann nur dann seine volle Wirkung zeigen, wenn die Hand richtig gespannt ist und der Schlag gezielt ausgeführt wird.

Natürlich ist es im Ernstfall nicht immer möglich, den ersten Schlag richtig zu plazieren; für diese Fälle wurde gezeigt, auf welche Weise richtig *nachgeschlagen* werden kann.

Die richtige, der Situation angepasste Kombination von Entwürgen, Umdrehen, Schlagen und Nachschlagen wurde in verschiedenen Situationen geübt.

Verhaltensratschläge

Weiter wurden im Kurs verschiedene *Verhaltensratschläge* für gefährliche Situationen gegeben.

Wenn zum Beispiel plötzlich Schritte

von hinten zu hören sind, sollte man nicht einfach schneller gehen (denn meistens ist der Angreifer schneller), sondern zurückschauen, um festzustellen, wer es ist; falls die Person Angriffsabsichten hatte, ist sie dadurch oft schon verunsichert und gibt das Vorhaben auf. Falls es doch zu einem Überfall kommt, so weiss die betroffene Frau schon, mit wem sie es zu tun hat. Sie kann sich bereits überlegen, wie sie in diesem Fall und an diesem Ort reagieren will und ist damit im Ernstfall im Vorteil.

Wo lauert Gefahr?

Dunkle Hauseingänge oder Hecken können Gefahren bergen, deshalb: Auf dem Trottoir näher an der Strassenseite, nicht an der Hausseite gehen – so wird der Abstand zu einem eventuellen Angreifer, der sich in einer dunklen Ecke versteckt haben könnte, schon einmal vergrössert.

Noch ein kurzes Wort zu Waffen wie Tränengassprays, Alarme, Stinkbomben usw. Wenn sich eine Frau durch solche Hilfsmittel sicherer fühlt, soll sie sie benutzen. Sie muss sich aber auch im klaren sein, dass es unter Umständen zu lange dauern kann, bis sie diese Waffen zur Hand hat. Dagegen sind die 'natürlichen' Waffen – Faust, Handgelenk, Knie – immer einsatzbereit.

Fazit

Auch eine Frau mit geringer Körperkraft kann sich, mit der richtigen Technik und dem Bewusstsein, dass sie sich zu verteidigen weiss, gegen einen stärkeren Gegner erfolgreich zur Wehr setzen. Ein Selbstverteidigungskurs lohnt sich für jede Frau in jedem Alter.

Christine Karrer

Die Verwirklichung des Lohngleichheitsanspruchs

Das Eidgenössische Büro für die Gleichstellung von Frau und Mann hat beim Arbeitspsychologen Prof. Norbert Semmer ein Gutachten in Auftrag gegeben, welches die analytischen Arbeitsbewertungsverfahren auf ihre Bedeutung für die Lohngleichheit untersucht. Dabei sollten mögliche Diskriminierungsquellen in den Bewertungssystemen selber, aber auch bei deren Anwendung offengelegt werden. Das Gutachten soll zudem als Hilfe für Gerichte und Entscheidbehörden dienen.

Gestützt auf die Ergebnisse dieser Studie erarbeitete das Büro eine Wegleitung, die das Lohngleichheitsgebot in Art. 4 Abs. 2 der Bundesverfassung konkretisiert und aufzeigt, wie Arbeitsbewertungsverfahren bei der Festlegung der Gleichwertigkeit zweier Arbeitstätigkeiten eingesetzt werden können. Der Leitfaden macht aber auch auf mögliche diskriminierende Elemente in den Bewertungsverfahren aufmerksam und gibt konkrete Hinweise, wie diese vermieden werden können.

Bei den Empfehlungen nimmt das Büro übrigens eine Forderung auf, die in unserer Zeitschrift schon öfters erhoben wurde: die Höhe der Gehälter darf nicht mehr unbesehen zum Betriebsgeheimnis erklärt werden.

Die Wegleitung zur Verwirklichung des Lohngleichheitsanspruchs (kostenlos) und der Bericht 'Arbeitsbewertung und Lohndiskriminierung von Frauen' (120 Seiten, Fr. 18.–) können bei der EDMZ, 3000 Bern, bestellt werden.