

**Zeitschrift:** Fachzeitschrift Heim  
**Herausgeber:** Heimverband Schweiz  
**Band:** 65 (1994)  
**Heft:** 12

**Artikel:** Kurs auf dem Twannberg : mit dem Kopf den eigenen Körper schützen : aus dem Mitteilungsblatt 2/94, Behindertenkonferenz Kanton Zürich  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-812278>

#### 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:** 10.01.2026

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

Kurs auf dem Twannberg

# MIT DEM KOPF DEN EIGENEN KÖRPER SCHÜTZEN

Aus dem Mitteilungsblatt 2/94, Behindertenkonferenz Kanton Zürich

«Ich wünschte, ich hätte den Selbstverteidigungskurs Jahre zuvor gemacht!» – «Es ist ein gutes Gefühl zu wissen, dass ich mich selbst verteidigen kann.» Dies zwei Reaktionen von Teilnehmern an den Selbstverteidigungskursen für Körperbehinderte mit Lydia Zijdel – europaweit tätige Wegbereiterin von Selbstverteidigungskursen für Behinderte – die am letzten Wochenende im Mai sowie am ersten im Juni 1994 im Feriendorf Twannberg bei Biel stattfanden. Eine Novität in der Schweiz, organisiert von der Schweizerischen Vereinigung der Gelähmten ASPr/SVG, die damit aktiv einen Schritt in Richtung Gleichberechtigung für Behinderte gegangen ist.

Für viele Menschen liegt die Motivation, einen Selbstverteidigungskurs zu besuchen, im Gefühl eingeschränkter Bewegungsfreiheit und mangelnder Sicherheit auf der Strasse. Dies gilt für Behinderte und Nichtbehinderte, vor allem aber für Frauen und Mädchen. In Selbstverteidigungskursen wird die Grundlage gelehrt, wie man sich bei einem Angriff oder einer Belästigung wirkungsvoll zur Wehr setzen kann. Anstelle von Angst und Unsicherheit entstehen Kraft und Selbstvertrauen. Diesen Effekt erhofften sich auch die über vierzig Teilnehmerinnen und Teilnehmer der ersten Selbstverteidigungskurse für Körperbehinderte.

## Training für zukünftige Lehrer

Noch bevor am Freitagnachmittag die behinderten Kursteilnehmer eintrafen, hatten Selbstverteidigungslehrerinnen und -lehrer aus der ganzen Schweiz in zweitägiger harter Theorie den spezifischen Umgang mit Körperbehinderten trainiert, denn für die ASPr/SVG ist die Heranbildung kompetenter Lehrkräfte im eigenen Land ein wichtiges Anliegen.

## Vielschichtiger Kursaufbau

Beim Selbstverteidigungslehrgang mit der Paraplegikerin Lydia Zijdel, Psychotherapeutin und Trägerin des schwarzen Karate- und des braunen Aikido-Gurtes, geht es primär um die Stärkung des Selbstvertrauens. Im Kopf müssen Wille und Kraft zur Verteidigung entstehen, der Gedanke an eine Opferrolle darf gar nicht erst entstehen. So beginnt jeder Kurs mit einem selbstbewussten Bekennen zu den eigenen Fähigkeiten. Langsam nähern sich die Teilnehmer auf spielerische Weise dem Thema. Es wird

viel gelacht, aber alle sind auch voller Konzentration und Engagement.

Für Lydia Zijdel ist es wichtig, ihre Kursteilnehmerinnen und -teilnehmer ganz bewusst die Kraft des Geistes erfahren zu lassen. Es ist ein grossartiges Erlebnis, wenn man, allein durch Autosuggestion «ich bin schwer wie ein Stein», von keinem Übungspartner hochgehoben werden kann.

Dem Behinderten wird aber auch gezeigt, wie er sich in einer Notsituation verteidigen kann – mit seinen eigenen Hilfsmitteln als Waffen!

Was so leicht aussieht bei der Demonstration, bedarf der Körperbeherrschung und bringt auch die Sportlichen ins Schwitzen. Muskelkater und vereinzelt harmlose Schrammen sind im Kursgeld

inbegriffen. Es ist nicht leicht, sich Lydia Zijdels Merksätze einzuverleiben:

**«Kannst du dir die Nase putzen, kannst du dich verteidigen!»**

Wie das praktisch vor sich geht, wird von der eindrucksvollen Frau vorgezeigt und dann gemeinsam erarbeitet. Auf den Angreifer mit zornigen Augen zugehen, ihn anschreien, er solle sich davonscheren, braucht Übung. Es ist schon ein eindrucksvolles Bild, wenn schliesslich der Rollstuhlfahrer mit seinem Hilfsmittel auf den Angreifer losfährt und ihn so ausser Gefecht setzt.

Allerdings ist dies die letzte Steigerung in der Selbstverteidigung. Zuerst kommen immer die verbalen Mittel und

**“ Kein Geld  
ist es wert,  
das Leben  
zu verlieren. ”**

der selbstbewusste Blick. Lydia Zijdel: «Du hast das Recht, dich zu wehren, wenn dich jemand angreift, aber versuche es immer zuerst ohne Anwendung von Gewalt. Will jemand dein Geld, so gib es ihm. Kein Geld ist es wert, das Leben zu verlieren. Aber wenn es um dein



Mit voller Konzentration und mit Engagement nähern sich die Teilnehmer dem Thema.



Behinderte können sich sehr wohl wehren.

Fotos Ursula Markus

Leben geht, so sind alle Mittel recht, es zu verteidigen.»

In Rollenspielen werden diskriminierende Situationen, wie sie Behinderte oft erleben, nachgestellt. In der Gruppe wird dann versucht, das Verhalten zu analysieren und dank dem neugewonnenen Selbstbewusstsein anders, besser zu reagieren. Diese Übungen können vor allem für Frauen emotional belastend sein, bieten aber auch die Chance, mit Gleichgesinnten persönliche Erlebnisse aufzuarbeiten und schliesslich zu verarbeiten. Aber auch Männer stellen bei den Rollenspielen fest, dass manches vergangene Ereignis noch nicht überwunden ist und auch sie Probleme zu lösen haben.

Die Zusammenarbeit mit den behinderten Kursteilnehmern mag auch die Lehrenden zu einem kritischen Überdenken ihrer eigenen, vielleicht unbewusst diskriminierenden Verhaltensmuster anregen.

#### Abschlussprüfung

Am Ende des zweieinhalbtägigen Kurses steht eine veritable Abschlussprüfung. Ganz wie in Schiller's Tell «... durch diese hohle Gasse muss er kommen ...» gehen die Schüler und Schülerinnen durch das Spalier der Lehrer, gefasst darauf, angegriffen zu werden. Es gilt, das vor-

gängig Gelernte aktiv anzuwenden. Das Erfolgserlebnis, das doch im allgemeinen alle erfahren dürfen, ist eine letzte grosse Portion Selbstvertrauensnahrung auf dem Heimweg in den Alltag.

Die Schweizerische Vereinigung der Gelähmten hat drei Selbstverteidigungskurse für Körperbehinderte mit Lydia Zijdel organisiert. Unter den zahlreichen Kursbesuchern, welche diese Chance nutzten, möchten wir eine Teilnehmerin am Frauenkurs zu Wort kommen lassen: Anna-Marie Wenger, ASPr/SVG-Mitglied.

«Der Kurs hat mir sehr viel gebracht – in mancherlei Hinsicht. Ich habe gelernt, mich bei einem Angriff oder einer Belästigung nicht gleich in die Defensive zurückzuziehen, sondern zu reagieren und zu agieren. Mir wurde nach dem Kurs auch klar, dass ich mich überschätzt hatte und bei einer brenzligen Situation doch „falsch“ reagiert hätte. Vor allem musste ich mir eingestehen, dass ich – diejenige mit der „grossen Röhre“ – Angst habe und zum Beispiel grosse Mühe habe zu schreien.

Sehr schön fand ich die Atmosphäre in dieser Frauengruppe. Es war bereichernd, all die andern behinderten Frauen kennenzulernen und zu sehen und zu hören, wie jede von ihnen mit ihrer Behinderung umgeht.

Mich hat auch der sportliche Aspekt der Selbstverteidigung fasziniert. Auf alle Fälle möchte ich das Erlernte vertiefen und vielleicht sogar nach Holland zu Lydia Zijdel gehen, um einen intensiveren Kurs zu absolvieren. Auch könnte ich mir gut vorstellen, aktiv Aikido zu betreiben. Ein Anfang ist gemacht, für mich geht es weiter!»

**SESSEL FÜR GUT GESTÜTZTES SITZEN UND RUHEN.  
DAZU PASSENDE STÜHLE  
UND TISCHE.**



**INAUEN STUHL- UND  
TISCHFABRIK AG**

Inauen  
Stuhl- und Tischfabrik AG  
Kasernenstrasse 39a  
9101 Herisau  
Tel. 071 51 33 62  
Fax 071 52 16 53