

**Zeitschrift:** Emanzipation : feministische Zeitschrift für kritische Frauen  
**Herausgeber:** Emanzipation  
**Band:** 16 (1990)  
**Heft:** 7

**Artikel:** Alltagsstrategien : Bericht aus der Arbeitsgruppe "Widerstand gegen sexuelle Gewalt im Alltag"  
**Autor:** Manz, Regula  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-361147>

### **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:** 13.01.2026

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





# Alltagsstrategien

Bericht aus der Arbeitsgruppe "Widerstand gegen sexuelle Gewalt im Alltag"

schönste Tag deines Lebens. – Dieser Spruch allein sollte eine ausreichende Warnung sein für all die Tage, die auf den Hochzeitstag folgen werden“, meint Corina Elmer.

Der männliche Lebenslauf, die männliche Sexualität, die männlichen Bedürfnisse schlechthin sind die Norm, der sich Frauen unterzuordnen oder zumindest anzupassen haben.

Frauen werden zu Einfühlsamkeit, Sanftheit und Geduld erzogen. Es ist deshalb nicht verwunderlich, dass sie die Gewalttätigkeit ihrer Männer immer wieder entschuldigen und oft sogar Schuldgefühle entwickeln. Corina Elmer: "So macht sich die Frau zur Mittäterin... Wir Frauen müssen lernen, die Männer so zu sehen, wie sie sind und sie nicht als 'Rohmaterial' zu betrachten, das wir mit unserem Einsatz noch in unser Idealbild verwandeln können..."

Ein Ende von Frauenmisshandlung ist erst möglich, wenn die strukturelle Unterdrückung von Frauen und die starre Rollenverteilung zwischen den Geschlechtern aufgehoben ist. Dann, wenn Frauen ihre Sexualität und ihr Leben selbst bestimmen, werden sie es auch wagen, Widerstand gegen Ausbeutung und Gewalt zu leisten. ●

## von Regula Manz

Sexuelle Gewalt – vor allem in ihren subtilen Erscheinungsformen – wird von einer breiten Öffentlichkeit (von Männern und Frauen) noch immer weitgehend akzeptiert, bzw. zumindest nicht problematisiert. Wir erachten es daher als absolut notwendig, eben gerade diese breite Öffentlichkeit auf das Thema zu sensibilisieren. Das effiziente Mittel dazu ist und bleibt, öffentlich auf die diversen Formen von sexueller Gewalt aufmerksam zu machen. Broschüren und Argumentenkataloge müssten also erstellt und überall, in Schulen, Praxen, Beratungsstellen, Gerichten, ... aufliegen und verteilt werden.

## Widerstand gegen sexuelle Gewalt im öffentlichen Raum

Unter dem Arbeitstitel "Alltagsstrategien" diskutierten wir vor allem darüber, was Frauen der alltäglichen Bedrohung von sexueller Gewalt im öffentlichen Raum entgegensetzen könnten. Folgende zwei Fragen waren uns wichtig: Was unternehmen wir, wenn wir von Männern belästigt oder gar angegriffen werden, und wie errei-

chen wir, dass Männer endlich begreifen, dass sie nicht ungestraft und unerkannt sexuelle Gewalt gegenüber Frauen ausüben können? Während der Diskussion wurde deutlich, dass wir im Alltag vor allem als einzelne Frau der Gewalt von Männern ausgesetzt sind. Als einzelne Frau fühlen wir uns entsprechend ohnmächtig. Wir stecken alle noch sehr in unserer anerzogenen und gut ausgeprägten Schlaghemmung; und dies, obwohl die Wut jeweils gross ist. Genau so gross wie die Wut ist auch unsere Hemmung zurückzuschlagen. Dieses Zurückschlagen beschränkt sich leider nicht nur auf den Körpereinsatz. Zu oft fehlt uns auch die Schlagfertigkeit punkto verbaler Ausdruck.

Eines der zentralsten Ziele wäre es also, uns als einzelne Frauen zur Gegenwehr zu ermächtigen. Frauen müssen lernen ihre "Schüchternheit" und ihre Schlaghemmung zu überwinden, um die Aggressionen dahin zurückzugeben, wo sie herkommen. Dazu gehört vor allem auch die Solidarität mit den von Gewalt betroffenen Frauen:

- Der Besuch von *Wendo- oder anderen Selbstverteidigungskursen* hat sich für das Selbstvertrauen der einzelnen Frau als effizient erwiesen.
- *Gruppen-Ausgänge*: Zusammen mit anderen Frauen erobern sich Frauen, den öffentlichen Raum zurück, gehen spazieren, lungern an Strassenecken herum, sind laut und unangepasst.
- *Handbuch für Frauen* mit diversen konkreten Handlungsanweisungen für den Fall, dass ... (z.B. wenn eine Frau im Tram belästigt wird, kann sie laut schreien, so dass es dem Typ peinlich wird und er als Belästiger erkannt wird, sie kann ihm in die Magen- oder Lendengegend schlagen, mit dem Absatz auf seine Füsse treten, ...)
- Zum Thema Einzelkämpferin und im Zusammenhang der Artikel in der FRAZ Nr. 33 (1990) diskutierten wir auch *die Frage der Bewaffnung* (Sprays, Sirenen, Messer...). Obwohl die Meinung in der Gruppe punkto Messereinsatz auseinander

## Forderungen der OFRA

- Eine Sexualstrafrechtsrevision zugunsten der Frauen, d.h.: Vergewaltigung in der Ehe muss ein Officialdelikt werden. Das Verfahren muss auf allen Instanzen in den Händen von Frauen sein. Die Beweislast liegt beim Angeklagten. Prozesse müssen öffentlich zugänglich sein, mit Vetorecht der betroffenen Frauen.
- Geld für Nottelefone, Frauenhäuser und neue Frauenprojekte.
- Korrekte, differenzierte Aufklärung in Schulen, Ausbildung und in den Medien: d.h. weg vom Mythos des unbekannten Täters.
- Verbot sexistischer Werbung.
- Sexualdelikte müssen publik gemacht werden.
- Mehr subventionierte Forschung zum Thema Gewalt.

Gewalt in den Beziehungen ist keine Privatsache. Männer haben nie und nirgendwo das Recht, Gewalt gegen Frauen auszuüben! Frauen sollen sich bewegen können, wie, wo und wann sie wollen!



gingen, waren wir uns doch darin einig, dass wir uns um Mittel bemühen müssen, die für die Männer bedrohlich werden. Männer müssen wissen, dass es ihnen an den Kragen gehen kann, wenn sie Frauen belästigen oder angreifen.

- In diesem Zusammenhang entstand die "Ringidee". In den einzelnen Regionen könnten eine Art Ring-Telefone eingerichtet werden. Über diese werden viele Frauen innert kurzer Zeit für verschiedenste Aktivitäten mobilisiert. Als Beispiel: Eine Frau wird in einem Restaurant belästigt. Sie startet das Ringtelefon und innerhalb einer halben Stunde stehen 15 Frauen in der Beiz.

Neben diesem 'kleinen Ring' (regional) wünschten wir uns auch einen 'grossen Ring' auf nationaler Ebene.

## Mehr Transparenz gegen aussen in privaten Beziehungen

Sexuelle Gewalt geschieht auch – oder vor allem – in sogenannt privaten Beziehungen. Speziell wird auch hier die subtile Gewalt von den betroffenen Frauen selten als Gewalt wahrgenommen. Intime Beziehungen sind Privatsache. Dadurch wird auch gewalttätiges Verhalten "privatisiert" und durch die Verstrickung in alltägliche Beziehungsmuster zementiert.

Mehr Transparenz in privaten Beziehungen würde eine solche Zementierung erheblich erschweren. Wir diskutierten diese Forderung nach mehr Transparenz vor allem auch bezüglich unserer Beziehungen und merkten dabei ganz deutlich, wie ungewohnt diese Vorstellung für uns ist. Trotzdem – oder eben gerade darum – erachten wir eine "Öffnung von Beziehungskisten" als unabdingbare Voraussetzung, um der Gewalt gegen Frauen effizient entgegenzuwirken. ●

## Leserinnen

*Liebe Redaktionsfrauen*

*Eure Reisennummer war richtig toll!*

*Vom Inhalt übers Layout bis hin zum Titelblatt: eine qualitativ gleichwertige Einheit! Es machte Spass, sie zu lesen.*

*Yolanda Cadalbert*

*Liebe Frau Räber,*

*Mit Interesse habe ich Ihren Artikel in der Emanzipation gelesen und kann Ihnen nur zustimmen: Frau Herzog ist wirklich eine sehr kompetente, verständnisvolle Frau und Beraterin. Was mich allerdings gestört hat in Ihrem Artikel, ist das zweimalige Zitieren der Sozialarbeiterin, die die Patientinnen aus Überforderung an das Sanitäts-haus St. Johann verweist.*

*Persönlich halte ich es im Frauenspital so, dass ich alle mastektomierten Frauen besuche, mit ihnen ihre Situation bespreche und sie frage, ob sie den Besuch einer Frau der Selbsthilfegruppe für brustoperierte Frauen im Spital wünschen. Diese bringt ihnen, nebst wertvoller Hilfe in der ersten schwierigen Zeit nach der Operation, eine Erstprothese für den Spitalaustritt. Die definitive Silikonprothese kann erst nach totaler Heilung der Operationswunde aus-gesucht und verwendet werden.*

*Falls die Frau keinen Besuch der Selbsthilfegruppe wünscht, versorge ich sie mit der Erstprothese und den nötigen Informationen. Ich empfehle allen Frauen, für die definitive Prothese Frau Herzog zu kontaktieren.*

*Sie sehen, es geht hier nicht um eine überforderte Sozialarbeiterin, sondern um eine seit Jahren bestens funktionierende Zusammenarbeit zwischen Sozialdienst, Frauenklinik und Sanitätshaus St. Johann.*

**FRAUENKLINIK BASEL STADT**  
Sozialdienst  
R. Brache

## Inserate

### FERIENKURS IN "LA PART-DIEU"

im fribourgischen Greyerzerland vom **3.10.90 - 6.10.90.**

In einem alten, ehemaligen Kloster findet ein Kurs zum Thema:

**"Gewalt und Leidenschaft"** statt.

- Wie erlebe ich als Frau Gewalt und Aggression?
- Wie erlebe ich meine innere/äussere Kraft und wie drücke ich sie aus?

Mit Malen, Imagination, Gesprächen, Kampfspielen und Kampfkunst (Wen-Do) wollen wir dem nachspüren, was uns ohnmächtig macht. Gemeinsam befreien wir unsere Energie aus der Ohnmacht und entdecken unsere lust- und freudvollen Körper.

Leitung: Oruscha Rinn, Freiburg  
Stefania Cerretelli, Solothurn

**Für nähere Informationen:** Tel. 065/ 23 68 94 oder Di+Do von 14.00-17.30h  
061/692 77 17.

### Raumvermietung

- DOJO -

**MONTAGS, FREITAGS, WEEK-ENDS**

Ab 1. September

Bitte schriftliche Anfragen an:  
Selbstverteidigung für  
FRAUEN und MÄDCHEN  
- WEN-DO -  
Gempenstr. 60  
4053 Basel