

**Zeitschrift:** Emanzipation : feministische Zeitschrift für kritische Frauen  
**Herausgeber:** Emanzipation  
**Band:** 18 (1992)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Vom Widerspruch, Frau zu sein und eine japanische Kampfkunst zu betreiben  
**Autor:** Schaffner, Ursula  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-361363>

### **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:** 16.01.2026

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

# Vom Widerspruch, Frau zu sein und eine

**Die Strukturen japanischer Kampfkünste sind stark patriarchal geprägt. Wie betrifft das eine Frau, die mit Lust beispielsweise Aikido betreibt? Wo sind gerade Kampfkünste und Selbstverteidigungsarten für Frauen interessant – und wo sind ihre Grenzen? Obwohl mehr Fragen aufgeworfen als Antworten gegeben werden, bleibt die Freude Aikido zu trainieren.**

**von Ursula Schaffner**

Ein kurzer historischer Rückblick zeigt, dass die heute individualistisch betriebenen Selbstverteidigungen (etwa Karate, Judo, Aikido) ihre Wurzeln in den kollektiv praktizierten mittelalterlichen Kriegskünsten Ostasiens haben. Die verschiedenen Schulen erhoben den Anspruch, neben der Vermittlung von technischen Fähigkeiten ein ganzes ethisches System mit entsprechenden geistig-philosophischen Werten zu gewährleisten; als da sind: Ergebenheit gegen den Oberen, blinder Gehorsam, Regeln für das tägliche Leben, Ehrerbietung gegen andere Krieger, strenge Beachtung von Etiketten. Zweck und Ziel dieser Kriegs-



künste war ursprünglich Wahrung des Besitzstandes, Eroberungen, Unterwerfung, Töten. – „Natürlich“ wurden die Kriegskünste vorwiegend von Männern betrieben: Männer bildeten ihre Geschlechtsgenossen aus; Männer gaben ihr Wissen und Können an Männer weiter. Eingebettet in eine feudale und extrem hierarchisch gegliederte Gesellschaft, war die Kriegerkaste wichtige Stütze zur Aufrechterhaltung eben dieser Strukturen. – Schon fast selbstredend ist es, dass Frauen in einer derart auf Unterordnung beruhenden Gesellschaft nicht gross mitzureden hatten. Frauenverachtung und Frauenunterdrückung gehörten – und gehören noch – zu den fundamentalen Prinzipien dieser sozialen, wirtschaftlichen und machtpolitischen Ordnung.

Dieses historische Erbe wirkt, wir wissen es aus unserer eigenen europäischen Geschichte und erfahren es an Körper und Seele immer wieder, unausweichlich nach – eben auch in den Kampfkünsten von heute.

Das Wissen um die historischen Hintergründe von Kampfkünsten gibt mir

## japanische Kampfkunst zu betreiben

Antworten auf Fragen bezüglich der auch heute noch in den verschiedenen Disziplinen bestehenden Strukturen und der mehr oder weniger streng befolgten Regeln.

Was kann ich bejahen von diesen Traditionen, was lehne ich ab? Was macht überhaupt die Faszination des Aikido aus? Was suche ich in dieser Kampfkunst?

Kann ich an einem Ort und in einer Tradition, wo der Meister unfehlbar die Wahrheit verkündet, dem ich widerspruchslos zu gehorchen habe, dem ich mich kritiklos unterzuordnen habe, wo ich demütig sein soll, kann ich da etwas lernen, das mir gut tut?

## Warum will ich Aikido erlernen?

Zuerst stellt sich mir die Frage, warum ich angefangen habe, Aikido zu trainieren. Warum wollte ich eine Selbstverteidigung erlernen? Was wollte ich da mit welchen Mitteln und unter welchen Umständen verteidigen?

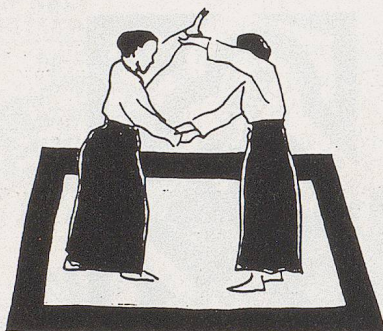
Ich wollte lernen, mich gegen Ein-, Ueber- und Angriffe von aussen zur Wehr setzen zu können. Ich wollte wieder nachts ohne Angst allein nach Hause gehen können. Ich wollte, wenn ich Lust hatte, allein im Wald spazieren gehen können. Ich wollte Nein sagen können, wenn mir danach zumute war, ohne Sanktionen befürchten zu müssen. Ich wollte mich auch gut fühlen in meinem Körper, wollte fit sein. Wollte einfach die Welt meinen Lebensraum nennen können.

Zwar bietet mir Aikido nicht gerade eine realitätsbezogene 1:1-Übungssituation an. Aber ich bekomme gewisse Verteidigungstechniken vermittelt, ich lerne, selber mal einen Schlag führen zu können. – Ob ich die Techniken in einer akuten Gefahrensituation anwenden könnte, ist eine offene Frage. Aikido vermittelt mir aber auf jedenfall die Möglichkeit, mich in meinem Lebensraum überhaupt bewusster wahrzunehmen, diesen Raum zu entdecken, ihn zu beanspruchen, ihn zu erweitern.

Und Aikido bereitet mir Freude und Lust; das Trainieren kommt dem Gefühl des Tanzens nahe. Zusammen mit einer Partnerin/einem Partner (oder mit mehreren zusammen) suche und erfinde ich mit Hingabe einmal dynamische, schnelle, heftige Bewegungen, dann wieder langsame, feine, leise – ohne jedoch mich selber dabei zu verlieren oder aufzugeben.

## In welchem Umfeld kann ich trainieren?

Nun stellt sich die Frage, in welchem Umfeld ich diese Selbstverteidigung erlernen will. Einerseits ist die Frage



*Der Widerspruch  
kann nicht gelöst, nur  
benannt werden*

*Christa Wolf*

nach der Gruppe gestellt, ob es eine gemischte oder eine Frauengruppe sein soll, oder ob ich beide Möglichkeiten zum Trainieren und mich Entwickeln haben möchte. Andererseits ist die Frage nach meinen Ansprüchen an eine Lehrerin/einen Lehrer gestellt.

Zur Gruppenzusammensetzung: Ich selber habe immer auch mit Männern trainieren wollen. Die Intensität und Stärke eines Angriffs von einem Mann unterscheidet sich von dem einer Frau. Zudem werden bei mir andere Emotionen wach, wenn mich ein Mann angreift oder wenn ich einen Mann angreife. Ich möchte mich ja gerade auch unter Männern behaupten können, meinen Platz selbstverständlich einnehmen können. Der Preis, den ich dafür bezahle, mag mitunter ziemlich fragwürdig sein; sei es, dass ich um das Ernst-genommen-werden ringen muss; sei es, dass Mann ziemlich rücksichtslos seine körperliche Ueberlegenheit einsetzt und mir weh tut; sei es, dass ich gemieden werde, weil Mann es fast nicht erträgt, wenn Frau mal "besser" ist als er; sei es vor allem aber auch, dass ich immer wieder in die Falle tappe, mich am männlichen Leistungsideal zu orientieren und mich dadurch selber mit-vergewaltigen helfe.

Trainings mit Frauen unterscheiden sich von denen in gemischten Gruppen vor allem in ihrer Atmosphäre, in der Art der Energie, mit der wir trainieren. Da geht es weniger um ein sich-messen. Da geht es mehr um das gemeinsame Herausfinden von einem Weg, der uns gut tut, da geht es mehr um den Fluss von Bewegungen. Da geht es um das Wahrnehmen, Zulassen und Ueberwinden von Ängsten und um das Abbauen von Aggressionshemmungen. Dabei wünschte ich mir manchmal, Frauen wären im Training fordernder miteinander. Frauen sind mir bisweilen zu lieb, zu harmonisch miteinander. Ich rangle und kämpfe nämlich durchaus gerne mit Frauen. So wie ich gerne in Frauengruppen und in gemischten Gruppen trainiere, möchte ich gerne Frauen und Männer als LehrerInnen erleben. Dies ist für mich selbstverständlich. Frauen haben anderes zu bieten als Männer und sie bereichern jedes Dojo (Trainingsraum).

## Wie kann ich mich in der männlich geprägten Struktur zurechtfinden?

Stellt sich also noch die Frage nach der Organisation, nach den Mitsprachemöglichkeiten in einem Dojo. Eine Frage, die meines Erachtens von zentraler Bedeutung ist.

Zu Beginn meiner Aikido-Zeit habe ich mir über diese Fragen kaum Gedanken gemacht. Ich war froh, in einen Raum gehen zu können, die Infra-



struktur zur Verfügung zu haben, üben zu können. Ich war bereit, mitzuwirken, beim Mattenputzen, beim an-der-Kasse-sitzen anlässlich von Lehrgängen, beim Uebernehmen von Trainings.

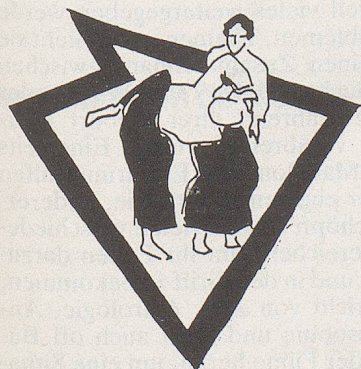
Im gleichen Mass, wie ich ins Aikido hineinwuchs und meine Kompetenz zunahm, nahmen meine Fragen zu. Ich habe sie gestellt, habe dadurch Tabus gebrochen und bin an Grenzen gestossen.

Aikido wird vorwiegend von Männern vermittelt in von Männern geleiteten Vereinen oder Schulen – wir erinnern uns an die Kriegsschulen vergangener Zeiten. Frauen sind heute zwar zugelassen und Frauen sind heute auch qualifiziert, können Trainings geben und würden dies auch tun. Sie haben sich aber an die von Männern bestimmten Regeln zu halten.

Solange wir Frauen innerhalb dieser Männervereine keine Macht haben, haben wir nichts zu sagen, können wir also auch unsere Ideen kaum einbringen. Verlassen wir jedoch die vorhandenen Strukturen und gründen mit Gleichgesinnten unsere eigenen Dojos, so haben wir uns einmal mehr ein Stück Lebensraum nehmen und uns ausgrenzen lassen. Widerspruch reiht sich an Widerspruch, Aussicht auf ein Entkommen besteht kaum. Die Widersprüche lassen sich also nur benennen, nicht lösen.

Aber auch die Lust am Weitermachen gibt es, denn die Ideen des Aikido scheinen mir erstrebenswert zu sein und Aikido zu üben tut mir immer wieder gut und beglückt mich. Welchen Weg auch immer ich einschlage, er wird hart und steinig sein.

Die Widersprüche werden sich niemals beseitigen lassen, sie lassen sich nur benennen. Sie sind Teil meines Lebens. Kann ich sie als solche anerkennen, so müssen sie mich nicht zwangsläufig zur Verzweiflung und in ein Gefühl der Ohnmacht treiben, sondern können Ausdruck meines eigenen Lebendig-Seins werden.



Regelmässige Frauen-Aikido-Trainings finden in Basel, Bern, Zürich und Winterthur statt. Ausserdem werden seit 3 Jahren in ca. halbjährigem Rhythmus nationale Frauen-Aikido-Wochenenden durchgeführt.

**Kontakt über:** Ursula Schaffner, Basel 061/65 56 44

Brigitta Loher Hohler, Zürich 01/876 00 41

Barbara Prokesch, Winterthur 01/242 30 00 (intern 217)

Lea Moosmann, Bern 031/932 23 07

## Aikido

Der Begriff lässt sich von Ai=Harmonie, Ki=Geist und Do=Weg herleiten und als "Weg der Harmonie" übersetzen.

Aikido gilt als humane und elegante Form der Selbstverteidigung. Der Kraft des Angriffs wird kein Widerstand entgegengesetzt, sondern die Energie wird aufgenommen und in einer Spiralbewegung so weitergeleitet, dass sie im Wurf oder Hebel endet. Das Zusammenwirken zwischen AngreiferIn und VerteidigerIn ist dabei sehr wichtig. Aikido wurde vom Japaner M. Uyeshiba (1882-1969) aus verschiedenen alt-japanischen Kampfkünsten entwickelt, ist also relativ jung. Im Gegensatz zu anderen Kampfsportarten werden im Aikido keine Wettkämpfe durchgeführt.



**Ursula Schaffner**, geb. 1957, Heilpädagogin, zur Zeit Jus-Studentin, ist seit 10 Jahren aktiv in der Frauenbewegung tätig. Beschäftigung mit dem Thema Gewalt in der antimilitaristischen Frauengruppe Basel und als Mitarbeiterin im Frauenhaus Basel.

Ursula Schaffner lernt seit 10 Jahren Selbstverteidigungstechniken. Die ersten drei Jahre trainierte sie Esdado, eine Selbstverteidigung, die von Männern speziell für Frauen entwickelt wurde und auch von Männern unterrichtet wird!

Seit 1985 trainiert sie Aikido und begann 1987 mit einer anderen Frau eine Aikido-Gruppe für Frauen aufzubauen und selbst (Frauen- und gemischte) Trainings zu geben. Das Frauentraining war allerdings immer wieder Stein des Anstosses innerhalb der Schule – nicht zuletzt beim Lehrer der Schule – und schliesslich kam es zum Bruch: Ursula Schaffner wurde im Herbst 1991 von einem Tag auf den andern auf die Strasse gestellt und mit ihr die Frauengruppe. Während der Zeit in dieser Schule machte sie ihren 1. Dan (Schwarzgurt im Aikido).

Letzten Sommer unterrichtete sie in der Villa Cassandra während einer Frauenkampfsportwoche Aikido. In den vergangenen drei Jahren organisierte sie die nationalen Aikido-Wochenenden für Frauen mit und unterrichtete da auch.