Zeitschrift: Frauezitig : FRAZ
Herausgeber: Frauenbefreiungsbewegung Zürich
Band: - (1984-1985)
Heft: 12

Artikel: Aikido für und mit Frauen
Autor: Kühne, Regina
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1054690

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: 09.12.2025

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

Vor 3 Jahren kam ich zum Judosport, weil ich endlich etwas für meine Selbstverteidigung tun wollte. Schon sehr früh wirkte sich das regelmässige Training 1-3 Mal die Woche positiv auf mein Auftreten aus. Ganz konkret merke ich das nachts, wenn ich allein unterwegs bin. Nur schon das Wissen, dass in meinem Körper Kraft steckt, gibt mir Sicherheit, welche ich wahrscheinlich auch ausstrahle (ich werde merklich weniger angemacht als früher; bin heute imstande, im Alltagsleben den mir zustehenden Raum, z.B. im Tram, auch wirklich einzunehmen etc.). Im Gegensatz zur Anfangszeit kann ich mir jetzt allmählich konkret vorstellen, dass die Techniken auch wirklich für die Selbstverteidigung angewandt werden können. Ich beherrsche die Techniken z.T. im Schlaf, fast schon reflexartig, und genau dies ist für eine praktische Anwendung wichtig. Das reflexartige Beherrschen der Techniken lässt mich das Training spielerischer erleben: frau ist nicht mehr so verkrampft und verbissen wie früher. Judo bringt mir auch ein gutes Stück Körpererfahrung. Ich bin mir bewusst, dass ich einen Körper habe, spüre, wie er in den Bewegungsabläufen funktioniert. Wichtig ist mir die Erfahrung des Körperkontaktes mit anderen Menschen. Anfangs hatte ich, v.a. in bezug auf Männer, ganz schön Hemmungen zu überwinden. Das gemeinsame Training mit Männern finde ich wichtig: erstens kann frau die Techniken an Männern «ausprobieren» und lernt dabei, v.a. bei Anfängern, die Art und Weise kennen, wie Männer ihre Kraft einsetzen. Zweitens bietet mir das gemischte Training die Gelegenheit, auf einer für mich völlig neuen Ebene mit Männern in Körperkontakt zu kommen.

Ansonsten hat Judo in mir die Freude am (spielerischen) Kampf geweckt, viel zu meiner Ausgeglichenheit beigetragen und mich mit Menschen zusammengeführt, mit denen ich vielleicht sonst keinen Kontakt hätte (hier möchte ich besonders die sehbehinderten Menschen und die Kinder mit psychomotorischen Störungen erwähnen).

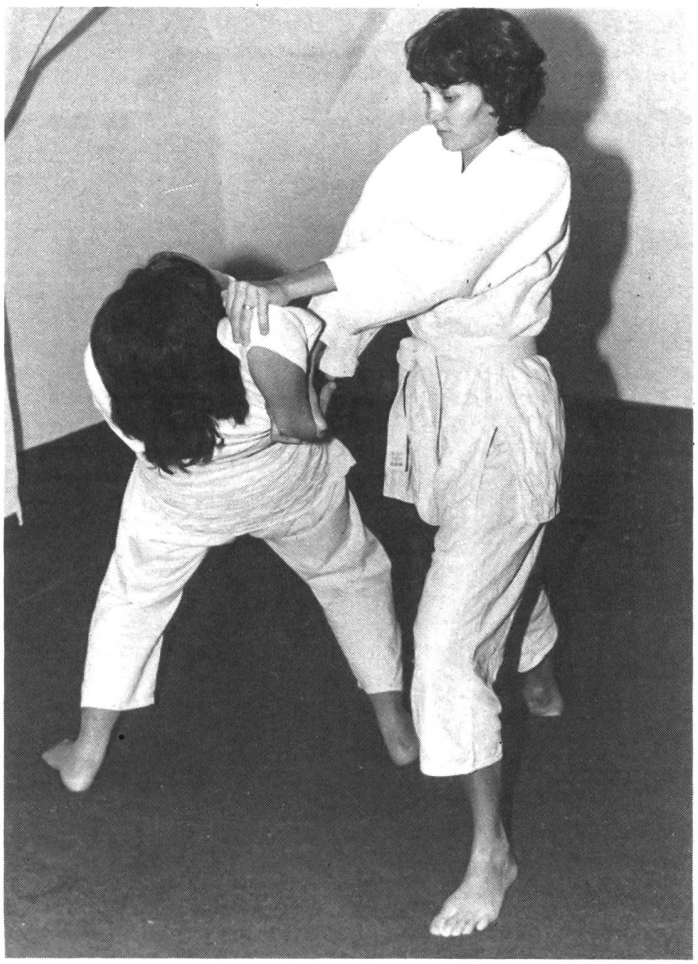
Doris

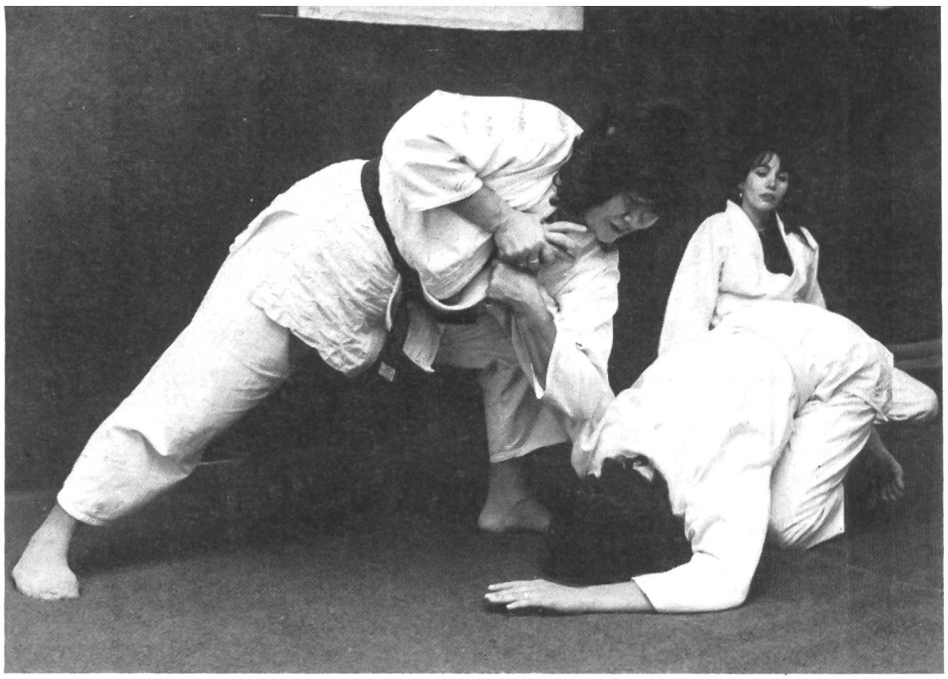
PS. Wie wir aus der EMMA, Nov. 84, eben erfahren haben, hat der IOC den Antrag, Frauenjudo als Olympische Disziplin einzuführen, abgelehnt. Dieser Entscheid ist aber noch nicht endgültig. Frauennationalteams haben Protest eingelegt.

Aikido für und mit Frauen

Bei der FBB St. Gallen existiert schon seit rund 8 Jahren eine «feministische» Version einer Sportgruppe. Die Idee dazu wurde bei einem der vielen Gespräche geboren, als wir uns zum xtenmal darüber unterhielten, wie wehrlos wir uns oft auf dem Weg nach Hause (in der Nacht) fühlten, wie uns manchmal die Angst in den Unterführungen und Parkgaragen überfiel. Frau müsste halt einen Selbstverteidigungskurs machen, wurde beschlossen, und wir machten uns auf die Suche nach einem Lehrer. Zur Auswahl standen Karate oder Aikido. Von beiden Sportarten wussten wir kaum mehr als den Namen, nur wenige von uns hatten schon Demonstrationen besucht. Für Karate wäre im Prinzip ein Lehrer zur Verfügung gestanden, wenn er auch sehr skeptisch schaute, als er hörte, er hätte rund ein Dutzend Frauen als Schülerinnen. Für's Aikido könne man uns die Adresse einer Lehrerin verschaffen, die gegenwärtig gerade aus Malaysia zu Besuch in der Schweiz sei. Wir wählten Aikido — wegen der Lehrerin — und sind heute noch sehr froh über unseren damaligen Entschluss. Unser erster Glücksfall war die Tatsache, dass die Lehrerin sich hier verliebte, für immer Wohnsitz in St. Gallen nahm und zweitens, dass sie so viel Geduld besass, um es bis heute mit uns auszuhalten.

Zuerst waren wir rund 18 begeisterte Schülerinnen, die als Untermieterinnen auf dem harten Boden des Karateclubs die ersten Schritte in Sachen Selbstverteidi-





gung machten. Von Anfang an lehrte uns die Lehrerin — sie ist übrigens eine Aikidomeisterin im 3. Dan — auch viele Tricks für die Selbstverteidigung, die nicht eigentlich aus dem Aikido stammen, aber sehr effektiv sind.

Sie sprach anfangs nur Englisch und wir radebrechten in dieser Sprache mit ihr. Bald klappte unser Untermieterverhältnis mit den Karatemännern nicht mehr, sie wurden immer frecher und hielten sich nicht mehr an unsere Abmachungen. Nach einem kurzen Gastspiel in einem weiteren Provisorium waren wir wieder heimatlos und einen Winter lang übten wir in der Frauenwohnung. Den Mietern unter uns fielen jeweils fast die Lampen auf den Kopf und wir trauten uns kaum mehr zu hüpfen, geschweige denn auf den Boden zu fallen. Der leerstehende ehemalige Übungssaal einer Musikgruppe, ein etwas muffiges Kellerlokal, konnte dann Göttinseidank gemietet werden. Das Lokal wurde von uns umgebaut, das heisst wir kauften im «Broki» für wenig Geld alte Untermatratzen (für richtige Budomatten fehlte das Geld) und mit einem Teppich darüber und ein paar Kleiderhaken an den Wänden hatten wir endlich unseren eigenen Übungsraum. Regelmässig trafen wir uns mit der Lehrerin zum Training, machten auch einige Schülerprüfungen und trugen bald farbige statt der weissen Gürtel. Jeden Monat versuchten wir das Geld für die bescheidene Miete und für das noch bescheidenere Honorar der Lehrerin zusammenzubringen. Das Honorar blieben wir ihr oft schuldig, aber sie blieb trotzdem bei uns. Auch die Schülerzahlen schwankten, manchmal platzte der Keller fast aus den Nähten vor lauter lernbegierigen Schülerinnen, manchmal blieb für ein paar Monate nur der «harte Kern», bis wieder ein paar neue Anfängerinnen Interesse zeigten. Wir haben von Anfang an konsequent nur unter Frauen trainiert, einige von uns, die in anderen Budosportarten geschnuppert hatten, wussten diesen Umstand besonders zu schätzen.

Schlechtes Beherrschen der Griffe kann unter Frauen weniger mit roher Kraft vertuscht werden und es frauscht (herrscht) auch eine andere Atmosphäre. Aikido ist an und für sich keine Kampfsport wie zum Beispiel Judo, es ist eine reine Selbstverteidigung, wir verwenden die Agression des Gegners für die Gegenwehr. Die Schläge werden nur angedeutet und auch die Griffe werden nicht bis zur letzten Konsequenz ausgeführt. Trotzdem gabs manche blaue Flecken und wir wurden mit der Zeit auch hart im Nehmen, wenn ab und zu ein Boxhieb doch nicht rechtzeitig abgestoppt wurde. Unsere Lehrerin hatte am Anfang nicht selten an unserem Ungeschick in dieser Richtung zu leiden.

Mit Unterbrüchen (die Lehrerin bekam ein Kind und machte Besuche in ihrer Heimat) trainieren wir bis heute und viele Frauen haben sich bei uns die Anfangsbegriffe in Selbstverteidigung geholt. Eine Kerngruppe ist bis jetzt mit einigen Mutationen erhalten geblieben. Dank dem Aikidokeller und der Lehrerin (die inzwischen Deutsch spricht) haben wir auch den FBB-Selbstverteidigungskurs bei uns durchführen könne. Ab und zu gibts auch einen Kurs für eine geschlossene Gruppe von Frauen, die sich für eine Serie von Kursabenden bei uns einmietet. Kuiyin (unsere Lehrerin) ist sehr vielseitig und weiss neben dem Aikido viele reine Selbstverteidigungstricks und Kniffe, sie kann den Frauen auch in wenigen Kursabenden viel mitgeben. Trotz dem harten Training (1 ½ Stunden nach einem harten Berufsalltag sind kein Schleck) fühlen wir uns nachher meist erholt und ganz besonders entspannt. Das gilt auch für den nächsten Tag. Das liegt meiner Meinung nach an den harmonischen Bewegungen des Aikidos, das immer ohne Aggressionen und Krampf ausgeführt wird und für Zuschauer fast ballettartig wirkt. Natürlich gehört zum Abschluss des Trainings eine gemütliche Tratschrunde (und für einige eine Stange Bier) in der nahen Beiz dazu, wir sind ja mittlerweile auch eine Runde Freundinnen geworden und haben uns jeweils einiges zu erzählen. Einerseits träumen wir natürlich ab und zu von einem luftigeren Trainingslokal und richtigen Matten, anderseits gibt uns gerade der kleine Mietzins der Kellers die Freiheit, nicht kommerziell denken zu müssen.

Ich bin überzeugt, wir werden der FBB noch lange als «feministische» Sportgruppe erhalten bleiben. Bei den FBB-Frauen sind die «Aikidowiiber» ein Begriff und unsere «Stärke» wird ab und zu für das Herumtragen von Möbeln oder als beruhigende Begleitung bei einem späten Nachhauseweg geschätzt. Wir geben auch gerne Tips für ängstliche Frauen und zeigen ihnen auf Wunsch, wie sie sich aus einer Umklammerung oder bei einer Belästigung wirksam helfen können.

Text und Fotos
Regina Kühne