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

Artikel: Kämpfen - oder wieder lernen, die Doppelaxt zu schwingen
Autor: Gauer, B.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-1054691

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: 08.12.2025

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

Kämpfen – oder wieder lernen, die Doppelaxt zu schwingen

Kampfsport mit Frauen

Das Thema dieser FRAZ-Nummer kommt mir entgegen und auch wieder nicht, denn ich weiss zuwenig darüber. Ich wollte über das Kampfsport-Camp in Holland, das «2nd international feminist summer training for fightin wimin» erzählen und über das internationale Wendo-Treffen in Frankreich. Das Camp in Holland fand vom 1. - 11. August statt, mit 150 Frauen aus verschiedenen Ländern Europas und aus den Staaten. Das war sehr schwierig, so viele Frauen, aber für mich enorm bereichernd. Während 10 Tagen fanden drei bis vier Trainings pro Tag statt, immer mehrere parallel. Ich hatte Schwierigkeiten zu wählen: Karate, TaeKwonDo, Kung Fu, Stickfighting, Kick Boxing, JiuJitsu, Aikido, Judo, Selbstverteidigung... Viele Workshops zu Rassismus, Angst, Massage, psychischer Energie und Kämpfen, und vieles mehr. Ja, und dann abends manchmal Filme, Bar und Tanz bis in den Morgen hinein. Um sieben wieder auf in's Tai Chi oder Chi Kung oder Do-in. Völlig ausgepumpt, müde und trotzdem voller Energie nach diesen zehn Tagen.

Für mich war es wahnsinnig toll, so viele wirklich kämpfende Frauen zu erleben, unheimlich viel Kraft, Energie und Können! Erst hatte ich grosse Angst davor, als Kampfsport-Anfängerin mit Schwarzgurt-Frauen zu arbeiten; eine harte Prüfung für mein Selbstbewusstsein und eine starke Auseinandersetzung mit Macht und Konkurrenz. Viele Frauen waren da, die im Kampfsport wahnsinnig gut sind, schnell und Techniken perfekt beherrschen. Wir haben viele Techniken geübt und neue gelernt: Reaktionstraining, Strassenkampf, Rollenspiele und Gymnastik.

Was bringt uns der Kampfsport:

Beweglichkeit, Körperbewusstsein und -koordination, Gleichgewicht, Techniken, die Fähigkeit, schnell zu reagieren, die Möglichkeit, Stärke zu spüren und sie auch auszudrücken, d.h. sich Platz zu nehmen. Ein Ziel, weshalb Frauen Kampfsport betreiben, ist oft, sich im Ernstfall verteidigen zu können. Kampfsport ist ja im Grunde genommen Selbstverteidigung. Das Bewusstsein, körperlich stark zu sein, macht uns auch psychisch stärker.

Die Kampfkunst, aus der der Kampfsport hervorgegangen ist, ist eine Lebensphilosophie: Ziel ist nicht, den andern zu verletzen, sonder psychisch und physisch so stark zu werden, dass wir nicht mehr angegriffen werden. Das ist eine harte Arbeit: Völlige Übereinstimmung von Körper und Geist, den eigenen Mittelpunkt, Ruhe und Ausgeglichenheit zu finden; also eine Arbeit für's Leben, die uns aber durch die Kaputtheit und Hektik unseres Alltags sehr schwer gemacht bis verunmöglicht wird.

Leider ist aber auch der Kampfsport ein völlig patriarchaler und frauenfeindlicher Sport. Hierarchie («den Kopf abgeben»), Krafttraining und Härte gegen sich selber stehen im Vordergrund und sind wichtiger als Spass und Zusammenarbeit. Ich kenne bei uns sehr wenige Frauen, die Kampfsport unterrichten, schade. Ob das wohl zusammenhängt? Leider ist es meistens so, dass, wenn wir etwas von Männern lernen wollen, wir viel in Kauf nehmen müssen, das gegen uns gerichtet ist.

In Holland hat mir das Kampfsporttraining viel Spass gemacht. Keine frauenfeindlichen Strukturen und Trainer, eine dem Körper angepasste Gymnastik, Gespräche über Sinn und Unsinn von Techniken usw.

Ist Kampfsport Selbstverteidigung

Kampfsport kann Selbstverteidigung (SV) sein, aber SV muss nicht Kampfsport sein. Um uns wirkungsvoll verteidigen zu können, müssen wir nicht Kampfsport betreiben. SV heisst für mich: die Auseinandersetzung führen mit der Gewalt der Männer (dem System) gegen uns Frauen und mit ihren verschiedenen Formen und die **eigene** Möglichkeiten und Stärke finden, um uns dagegen zu wehren. Kampfsport kann eine Möglichkeit davon sein: Schnelligkeit, Kraft, gutes Gleichgewicht, Techniken. Aber Techniken arbeiten leider nicht von alleine. Wenn wir Techniken beherrschen, heisst das noch lange nicht, dass wir in Angriffssituationen **psychisch** bereit sind, sie anzuwenden und je nachdem zuzuschlagen, einem Angreifer **weh zu tun** und ihn zu verletzen, was aber oft eine Voraussetzung ist, um ihn in die Flucht zu schlagen. Diese Schlaghemmung kann uns daran hindern, uns selber zu verteidigen. Sie zu überwinden, denke ich, ist das Schwierigste, denn wir Frauen werden dazu erzogen lieb zu sein, geduldig, verständnisvoll und 'gewaltlos'. Wir haben gelernt, uns selber zurückzustellen und an den anderen zu denken, ihn eher noch zu entschuldigen und die Schuld bei uns selber zu suchen, («dass der halt ein armes Schwein ist, Probleme hat, ausgerutscht ist, usw.»). Also heisst, uns verteidigen, **an uns zu denken** und **uns selber wichtig zu nehmen**. Männer denken offensichtlich auch nur an sich, sonst würden sie Frauen nicht vergewaltigen und belästigen und dabei noch meinen, dass die Frauen das mögen! Auch das «Fair Play» hindert uns oft daran, uns früh genug zu wehren: «immer den ersten Schlag abwarten (obwohl wir dann vielleicht schon k.o. sind), ja nicht als erste zuschlagen, wir sind ja nicht gewalttätig.»

Selbstverteidigung ist eine Entscheidung

Ob wir uns selber verteidigen oder nicht, hängt davon ab, ob wir uns selber einen Wert geben, den es zu verteidigen gibt. Wenn ich mich entscheide zu kämpfen, können mir Techniken, Geschwindigkeit und Kraft viel nützen. Aber das Entscheidende ist: ich selber muss mich entscheiden, muss die Angst, den Horror, das Zittern bewältigen.

Dazu kommt, dass SV nicht erst da beginnt, wo wir körperlich angegriffen werden. Die Gewalt findet auch auf anderen Ebenen statt: nicht Ernstgenommenwerden, sexuelle Belästigungen, psychische Gewalt, frauenfeindliche Aussagen usw. usf... Oft beginnen auch physische Gewalttätigkeiten viel früher, z.B. mit Verfolgung, Erpressung, Überreden... Solche Übergriffe von Männern erleben wir tagtäglich und überall, auch zuhause, im Büro, an der Uni. Wir sehen sie nur oft nicht, weil wir sie nicht sehen wollen, weil es zu hart wäre. Aber Schlucken geht auch nicht spurlos an uns vorbei. Die Tatsache, dass wir so viel einstecken müssen, lässt uns bestimmt nicht gerade mutiger und stärker werden.

SV muss nicht heissen, immer zuzuschlagen. Aber auch ein klares «Nein» fällt uns oft schon schwer. Es 'passt' nicht zu einer Frau, und die Reaktion ist oft Ablehnung, und damit werden wir schlecht fertig (Angst vor Liebesverlust, Schuldgefühle).

Über diese Erfahrungen von Gewalt und über die Möglichkeiten, uns dagegen zu wehren, will ich mit Frauen sprechen. Männer profitieren alle davon, dass sich Frauen soviel gefallen lassen, und als Unterdrücker geben sie nie freiwillig von ihrer Macht, «von ihrem Kuchen» ab, obwohl uns Frauen (mindestens) mehr als die Hälfte davon zustehen würde. Deshalb mache ich nur Selbstverteidigung mit Frauen.

Die Verbindung von SV und Kampfsport (-kunst) (mit Frauen) in Holland hat mich fasziniert. Ich suche Kampfsportfrauen!!!

Was hat psychische Energie mit Kämpfen zu tun?

Mit der Einstellung: «Ich bin schwach, ich kann mich nicht wehren», gehe ich 'zu', werde klein, höre auf zu atmen und bin dann wirklich schwach, weil mein Körper meinem Kopf gehorcht. Mit der Entschlossenheit: «Ich bin stark, ich wehre mich bis zuletzt, du hast kein Recht mich zu belästigen», werde ich offen, gross und stark, mit dem Atmen verwachse ich mit dem Boden, und meine Energie kann durch meinen Körper, aus ihm herausfliessen. Die Körpersprache ist ein ganz wichtiger Bestandteil der verbalen und der physischen SV. Ich könnte noch Seiten dazu schreiben.

Kaleghl Quinn, eine SV Trainerin aus den USA, sagt: «Self-defence is not something I'm teaching to you — it's something I'm bringing out.» Dieser Satz ist sehr zentral geworden für mich. Kaleghl geht davon aus, dass wir alle die Stärke und die Fähigkeit, uns zu verteidigen, in uns haben, sie also in uns suchen und herausbringen müssen. Und das ist eine verdammt harte Arbeit. Für andere stark zu sein, ist uns schon immer leicht gefallen, ist unsere «Stärke». Aber für uns?

Grundsätzliche Diskussionen haben mir in Holland etwas gefehlt, z.B. über Perspektiven, oder über das Geschäft mit der Gewalt, oder weshalb nur eine farbige Frau dabei war (Rassismus unter uns?).

Wendo

2 Wochen später fand das Treffen der europäischen Wendo-Trainerinnen statt. Wir treffen uns jedes Jahr ein bis zweimal. Wendo ist eine Form von SV, die von Frauen für Frauen in Kanada entwickelt und dann von der europäischen Frauenbewegung übernommen wurde (Wen = Abkürzung von 'women', do = Weg). Ich bin schon total davon 'infisziert'. Was für mich Wendo ist, darüber habe ich eigentlich jetzt schon viel gesagt, s.o. Hauptinhalt von Wendo ist die Auseinandersetzung mit der Gewalt auf den verschiedenen Ebenen, psychisch und physisch, und die Aufforderung an uns Frauen, die Verantwortung für uns selber zu übernehmen:

- die Gewalt zu erkennen («weshalb diese Gewalt, wo und wie findet sie statt, was 'macht' sie mit uns,...»)
- die eigenen Stärken zu spüren
- Konfrontation mit sich selber («kann ich mich nicht wehren, oder will ich nicht, weshalb?»)
- usw.

In den Kursen zeigen wir Techniken, so einfache wie möglich, arbeiten mit der Atmung, machen einfache Rollenspiele und Meditationen als Aufmerksamkeitsübungen.

Es ist wichtig für uns Frauen, dass wir aufmerksam sind, und dass wir uns auf unsere Intiuition verlassen. Denn sie sagt uns oft schon sehr früh, wenn 'etwas nicht stimmt'. Und was machen wir mit der Angst? Die Angst kann uns keine(r) nehmen. Wir können aber lernen, uns nicht von ihr blockieren zu lassen, sondern sie zu benützen. Denn hinter der Angst steckt die Wut über die noch immer tägliche Unterdrückung und Bedrohung. Diese Wut, die uns aberzogen wurde, weil sie als unweiblich, d.h. gefährlich gilt, gibt uns enorme Kraft.

In der Touraine haben wir Wendo-Trainerinnen 2 Wochen lang viele Ideen, Erfahrungen, Techniken und Spiele ausgetauscht, viel über SV diskutiert und darüber, wie wir Kurse verbessern können. Zum ersten Mal tauchte für mich auch die Frage auf, ob SV systemunterstützend ist. SV als neue Marktlücke? Überall wird sie inzwischen angeboten, an Unis, Freizeitzentren, bei der Migros, am Fernsehen.

«SV statt Aerobic? Für jede Frau, die noch keinen Kurs gemacht hat, ist es höchste Zeit? Der Staat kann bald wieder beruhigt sein, frau hilft sich wie immer selbst? Die Gewalt (Unterdrückung) kann ruhig weitergehen, Vater Staat (sprich Mann) kann auch ruhig etwas fester drücken?» Da gibt es noch viele Fragen und Zweifel und wenige Antworten zu. Und doch will ich vorläufig mit SV weitermachen. Für mich ist es ein Weg dahin, dass Frauen so stark werden, dass es für Männer gefährlich wird, Frauen anzugreifen.

Abgesehen von all diesen Trainings und Diskussionen hatten wir 25 Frauen viel Spass, viel Sonne, Beziehungspüffer, ein AKW vor der Nase (auch eine Form von Männergewalt), viel guten Wein und wenig Schlaf.

B. Gauer

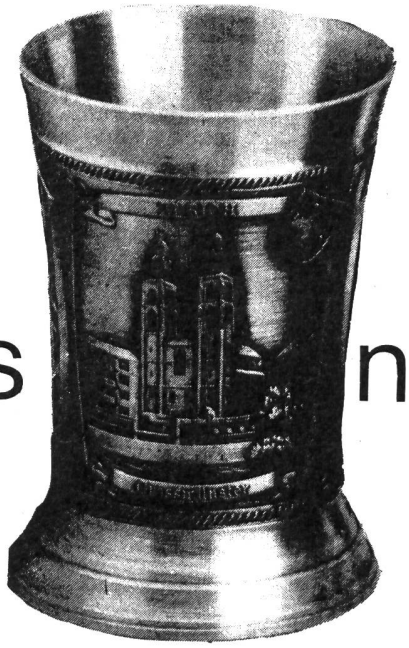
UND WIR ??? FANGEN JETZT AN !!!

?WER VON EUCH?

HAT (mehr oder weniger) ERFAHRUNG IN EINEM KAMPFSPORT UND/ODER SELBSTVERTEIDIGUNG UND MÖCHTE GERNE MIT ANDEREN FRAUEN TRAINIEREN, TECHNIKEN UND ERFAHRUNGEN WEITERGEBEN?

Wir sind zwei Frauen in Bern und kommen von verschiedenen Stilrichtungen her (Taekwon-do/Kung Fu). Gemeinsam haben wir, dass uns der Aspekt der Selbstverteidigung wichtig ist, und dass wir gemerkt haben, wieviel Kraft es uns gibt, gemeinsam mit Frauen zu trainieren, unsere Stärke zu spüren und einander gegenseitig zu unterstützen.

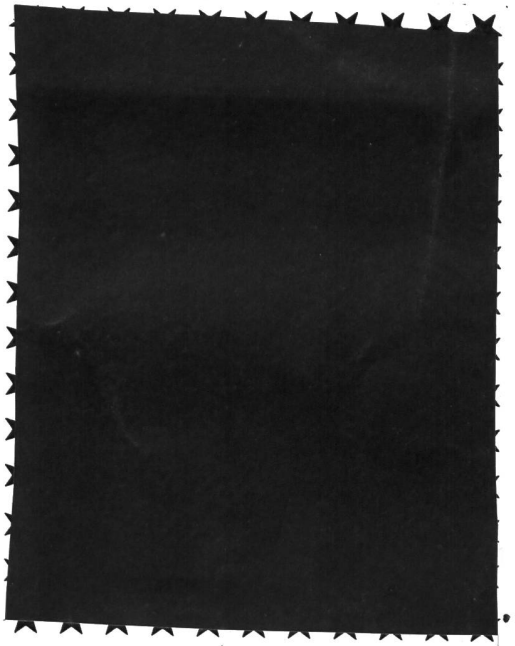
Batice 031/46 23 58 Monika 031/45 34 41

Es muss  nicht immer

ein Zinnbecher sein.

Es gibt weitaus schönere Geschenke. Und interessantere. Zum Beispiel ein Geschenk-Abo der "Frauezitig". Wolltest Du nicht schon lange wieder ein anregendes Gespräch mit Deiner Mutter, Grossmutter, Schwester, Tante, Freundin und Arbeitskollegin führen? Dann schenk ihr die "FRAZ", eine Zeitung, die Euch zu packenden Diskussionen anregt. Dabei kommst Du noch in Genuss eines Preisvorteils, wenn Du das Abo im alten Jahr bestellst. Denn die "FRAZ", das muss hier leider gesagt werden, wird ab der nächsten Nummer teurer. Nämlich Fr.18.- für ein Normalabo (bisher Fr.15.-), Fr.30.- für ein Unterstützungsabo (bisher Fr.25.-) und Fr.28.- für ein Auslandabo (bisher Fr.25.-). Profitiere von unserem Angebot und bestelle noch im alten Jahr zum alten Preis.

(Die Geschenk-Karte kannst Du auf der Rückseite ausschneiden.)



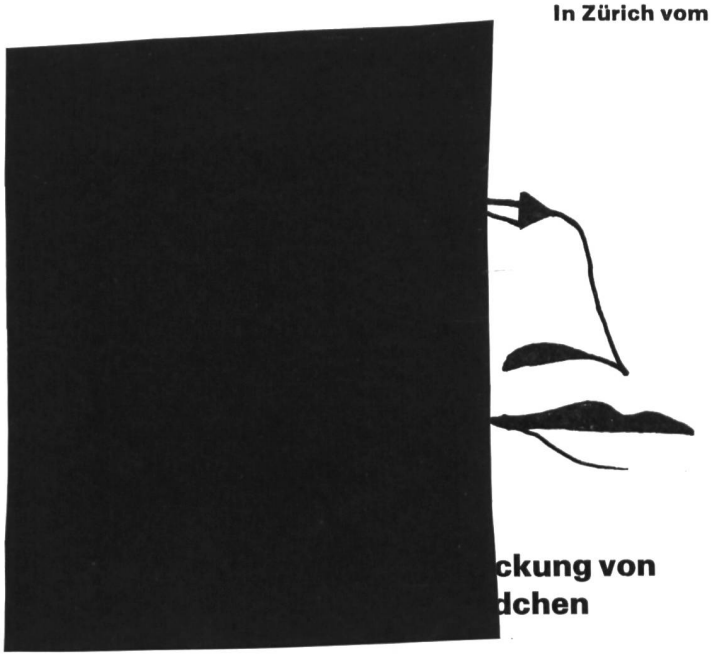
Talon vor Jahresende einsenden an: "Frauezitig", Postfach 648, 8025 Zürich

Ich schenke Dir lieber ein Jahr lang die

FÜR: VON:

AUFRUF ZUM GEMEINSAMEN KONGRESS SCHWEIZERISCHER UND AUSLÄNDISCHER FRAUEN

In Zürich vom 25. - 27.1.1985



ckung von
dchen

Ausländische und schweizerische Frauen gegen Frauenunterdrückung, Rassismus und ausländerfeindliche Politik.

Programmablauf

25.1.1985 Freitagabend:
Referate von — EDIT SCHLAFFER, Amnesty for women
— YOLANDA RENNER, Chilenin, zur Situation der Frau in Lateinamerika und im Schweizer Exil

26.1.1985 Samstag:
Arbeitsgruppen
Samstagabend: FEST

27.1.1985 Sonntagmorgen:
Verabschieden der RESOLUTION im Plenum, im Beisein von Presse und Politikerinnen.

Ort: Quartierzentrum Kanzlei, Kanzleistr. 56 beim Helvetiaplatz

Anmeldung bei: Christina Dolderer, JA 4, Schwamendingenstr. 41, 8050 Zürich, Tel. 312 10 66

Wer noch Lust zum Mitorganisieren — auch für den kulturellen Teil sind noch Ideen gesucht — sich bitte bei obenstehender Adresse melden.

Unterstützungsbeiträge bitte an:
PC 80-46 604 Verein zum Schutz misshandelter Frauen, Zürich, Vermerk «Frauenkongress»