

**Zeitschrift:** Frauezitig : FRAZ  
**Herausgeber:** Frauenbefreiungsbewegung Zürich  
**Band:** - (1990-1991)  
**Heft:** 33

**Rubrik:** Wen-Do : Frauen in Bewegung

#### **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:** 01.02.2026

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



# Frauen in Be

**Seit November 1988 gibt es in Zürich den Verein Selbstverteidigung für Frauen, der ein Selbstverteidigungszentrum für Frauen und Mädchen plant. Statt aber ihre Energien volumnfänglich dem vielfältigen Kursangebot und den Veranstaltungen widmen zu können, über deren Bedarf kein Zweifel besteht, haben die Frauen des Vereins vorerst mit den Behörden um Unterstützungsbeiträge zu kämpfen, wie der folgende Bericht über ihre bisherige turbulente Geschichte zeigt.**

Das Wen-Do ist eine Art der Selbstverteidigung, die speziell für Frauen 1972 in Kanada und ab 1979 in Europa weiterentwickelt wurde. Das Ziel ist und war, eine Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen zu konzipieren, die auf die besonderen geschlechtsspezifischen Konfliktsituationen zugeschnitten ist: Körperliche An- und Übergriffe, alltägliche Belästigungssituationen und verbale Respektlosigkeiten.

«Wen» kürzt das Wort women ab und «Do» bedeutet in der asiatischen Terminologie Weg – in der Zusammensetzung also der Weg der Frauen oder besser: Frauen in Bewegung.

Die Wen-Do-Techniken werden ausschliesslich von Frauen an Frauen weitervermittelt. Sie setzen sich aus Befreiungs- und Gegenangriffstechniken verschiedener asiatischer Kampfsportarten zusammen, mit teilweise neuen Elementen, welche die im allgemeinen schwächere Konstitution und das geringere Gewicht von Frauen berücksichtigen. Diese einzelnen Elemente sind auf eine Weise zusammengefügt, welche die Kraft des Angriffs umleiten soll. Es geht also nicht darum, Kraft gegen Kraft zu setzen, sondern die gegen uns gerichtete Aggression für unsere eigene Befreiung nutzbar zu machen.

## Kursschwerpunkte

Das Ziel des Trainings liegt unseres Erachtens nicht in erster Linie darin, möglichst viele Konfliktsituationen mit einer körperlichen Auseinandersetzung zu beenden. Vielmehr soll das Ziel in einer selbstbewussteren Ausstrahlung liegen, in unserer Selbstbehauptung im Konfliktfeld, die uns nicht als Opfer ausweist, sondern als ernstzunehmende Gegnerin: Als eine Frau, die klar und eindeutig ihre persönlichen Grenzen zieht und bereit ist, diese wenn notwendig zu verteidigen. Das Wissen um die körperliche Fähigkeit zur Selbstverteidigung gibt letztendlich mehr Sicherheit für die verbale Grenzziehung. Mit diesem Selbstverständnis umfasst das Wen-Do drei wesentliche Schwerpunkte:

1. Die körperlich orientierte, praktische Selbstverteidigung, die Vermittlung von Befreiungstechniken aus konkreten Angriffssituationen.
2. Die verbale Selbstverteidigung (Selbstbehauptung), z.B. das Erproben eines selbstsicheren Verhaltens in alltäglichen Belästigungssituationen.
3. Diskussionen und Gespräche über gesellschaftliche Rollenerwartungen an uns Frauen und deren Auswirkung auf unser Selbstbild, über die Opfer-Täter-Dynamik, über unseren Umgang mit Gewalt und Aggression usw.

Neben dem zweckdienlichen Aspekt der Selbstverteidigung sind der Spass an der Bewegung, das Spiel mit unserer Stärke und unserem Reaktionsvermögen fester Bestandteil des Trainings.

## Die Idee gewinnt an Kontur

Fünf Wen-Do-begeisterte Frauen bauten weiter an dieser Idee: Knüpften Kontakte, holten Informationen ein, engagierten eine Wen-Do-Trainerin aus der BRD und eine Rechtsanwältin, um sich um die Arbeits- und Aufenthaltsbewilligung zu kümmern. Im Herbst 1988 gründeten wir den Verein Wen-Do Selbstverteidigung für Frauen und erstellten ein umfangreiches Kurskonzept.

Im November 1988 kam es zu ersten Kontakt zwischen uns und dem Sozialamt der Stadt Zürich zwecks Subventionierung von Selbstverteidigung – eine entsprechende Motion wurde damals bereits vom Gemeinderat verabschiedet. In den ersten Gesprächen zeigte das Sozialamt zwar Interesse an unserem Kurskonzept, verhielt sich jedoch hinsichtlich der Unterstützung eines eigenständigen Selbstverteidigungszentrums für Frauen und Mädchen zurückhaltend. Vielmehr sollte die mit uns bereits in engem Kontakt stehende Trainerin für das Sozialamt gewonnen werden, um das Wen-Do quasi vollständig «unter» das Sozialamt zu integrieren.

## Ein Selbstverteidigungszentrum in Zürich!?

Anlässlich der Tagung «Vergewaltigung – veränderbare Realität» am 12. März 1988, veranstaltet vom Nottelefon Zürich, entstand in der Arbeitsgruppe Selbstverteidigung die Idee eines Selbstverteidigungsprojektes für Frauen und Mädchen, d.h. ein umfangreiches Spektrum von frauenspezifischen Selbstverteidigungskursen anzubieten, zum Themenkomplex Gewalt gegen Frauen zu arbeiten, mit anderen Gruppen zu kooperieren und ein Selbstverteidigungszentrum aufzubauen: Ein Zentrum mit Raum für Kurse, Trainings, Workshops, Diskussionsveranstaltungen, Vorträge, Fortbildungen, für eine spezielle Ausleihbibliothek, für ein Treffpunkt-Café. Unsere Phantasien sind grenzenlos.

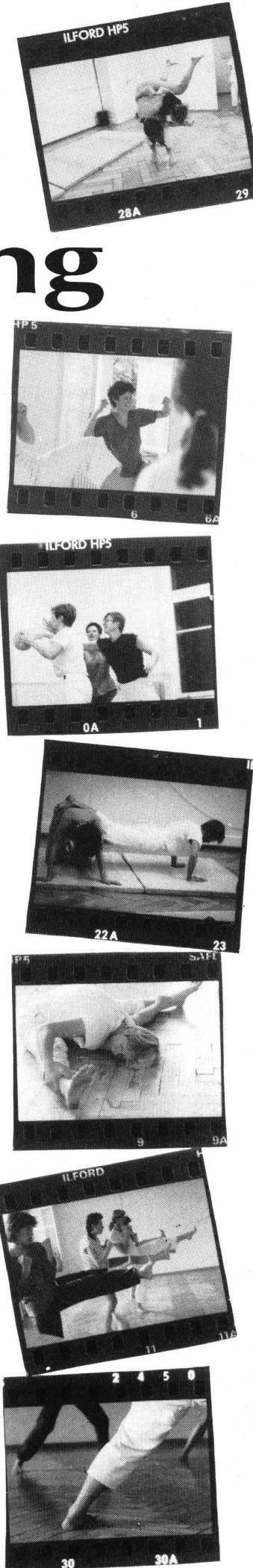
# wegung

## Kooperation ja – Vereinnahmung nein!

Diese Variante entsprach natürlich nicht unseren Vorstellungen. Zur Kooperation waren wir bereit, nicht aber zur Vereinnahmung. Mit unserer nächsten Initiative legten wir ein erweitertes Konzept mit ausführlichem Organisations- und Arbeitsmodell, Jahresbudget und Finanzierungsplan vor und wiesen nochmals auf die Notwendigkeit unserer Eigenständigkeit hin:

Solange Frauen mit der Realität einer Gesellschaft konfrontiert sind, die Gewalt gegen Frauen produziert und toleriert, solange jede Frau den Status eines potentiellen Opfers einnimmt, solange braucht es nicht nur ein, sondern viele Selbstverteidigungszentren für Frauen und Mädchen – überall.

Ein solches Zentrum mit einer uneingeschränkt frauenteilichen Ausrichtung darf nicht in die bestehenden Herrschaftsverhältnisse eingebunden sein, sondern muss neben ihnen stehen, um ebenso frauenteilich reagieren und agieren und genau das Potential freisetzen zu können, welches unter den gegebenen Herrschaftsverhältnissen unterdrückt ist. Diese Distanzierung spricht die existente Gesellschaft und ihre Institutionen nicht frei von ihrer Miterantwortung, die sie an der Diskriminierung von Frauen trägt. Ihnen, den gesellschaftlichen – also auch von uns Frauen getragenen – Institutionen, obliegt, ebenso wie jeder einzelnen



Frau, die Verantwortung, die Antastbarkeit der Würde von weiblichen Menschen als gesamtgesellschaftliche Problematik aufzugreifen und unterstützend auf die Lösung dieses tiefgreifenden Missverhältnisses einzuwirken.

Im Januar 1989 erhielten wir bezüglich unseres Subventionsgesuches eine schriftliche Absage. Gleichzeitig erbat die Vorsteherin des Sozialamtes, Stadträtin Emilie Lieberherr, eine Offerte von uns zur Durchführung von Wen-Do Einführungskursen für insgesamt 50 Frauen, um das allgemeine Interesse der Frauen zu testen. So weit so gut. Diesen Bedürfnisnachweis zu erbringen, bedeutete für uns keine Schwierigkeit. Dem Verein lagen zu jenem Zeitpunkt etliche Kursanfragen von geschlossenen Frauengruppen und von Einzelfrauen vor.

Es folgten weitere Briefe und Telefonate an Stadt und Kanton, um mit einer möglichst baldigen Subventionierung unser Projekt auf eine finanziell abgesicherte Basis stellen zu können.

## Es geht los...

Ende August 1989 konnten wir endlich nach Überwindung einiger arbeitsrechtlicher Hürden unsere Trainerin im Verein fest anstellen und erste Kurse anbieten. Unser offizieller Start war die gemeinsame Veranstaltungsreihe mit dem Nottelefon «Frauen im öffentlichen Raum» vom 31.8. bis zum 3.9.89. Die täglichen kostenlosen Schnuppertrainings besuchten insgesamt ca. 250 Frauen sämtlicher Altersstufen, und an der Diskussionsveranstaltung zur Selbstverteidigung nahmen ca. 120 Frauen teil.

Die Ermordung einer Frau aus Zürich und die zwei kurz darauffolgenden Vergewaltigungen, die ungewöhnlich ausführlich durch die Presse gingen, lösten Angst, Wut, Betroffenheit und auch anhaltende Diskussionen aus und waren sicher auch ein Grund für das ausgesprochen grosse Interesse an der gesamten Veranstaltungsreihe.

## Selbstverteidigung von Männern für Frauen

Kurz vor dieser Veranstaltung erhielten wir von Frau Lieberherr die zunächst endgültige und unbegründete Absage für unser Subventionsgesuch und die im Januar angeforderte Offerte zur Durchführung von Grundkursen – um anderntags im Tagesanzeiger (vom 25.8.89) zu lesen: «Selbstverteidigung

für Frauen: fast gratis». In Zusammenarbeit mit dem kantonalen Judo-Verband unter der Verantwortung eines männlichen Trainers bietet das Sozialamt Selbstverteidigung für Frauen an ... und übernimmt die Kosten, bis auf einen geringen «Unkostenbeitrag»!!!

Unsere telefonischen Nachfragen im Büro von Frau Lieberherr, was es mit diesen Kursangeboten und der Absage an uns auf sich hätte, wurde marktwirtschaftlich begründet: Der Judo-Verband sei halt kostengünstiger und aufgrund dessen bevorzugt worden, dennoch sei eine spätere Subvention unseres Projektes nicht ausgeschlossen...

## Der Kanton subventioniert

Erfolgreich erwiesen sich unsere Bemühungen bei der Finanzdirektion des Kantons Zürich: Am 6.12.89 beschloss der Regierungsrat, einen einmaligen Starthilfebeitrag aus dem Fonds für gemeinnützige Zwecke in Höhe von Fr. 40'000.– auszurichten – allerdings unter der Bedingung, dass die Stadt einen mindestens gleich hohen Betrag zur Verfügung stellt. Unser erneuter Anlauf bei der Stadt blieb bisher (Mitte Januar 1990) noch ohne Stellungnahme. Und natürlich werden wir nicht aufgeben...

## Wir bewegen uns weiter

Wir, das sind mittlerweile acht Frauen, die intensiv an der Verwirklichung des Projektes arbeiten, mit viel Spass, Lust (hin und wieder auch Frust) und mit Erfolg – unterstützt von zahlreichen Passivmitgliedern und besonders den Frauen vom Nottelefon.

Es gibt viel zu tun: Drei weitere Frauen werden zur Wen-Do Trainerin ausgebildet, die Lehrerinnenfortbildung ist in Planung, Gemeinschaftszentren, Spitäler, Altersheime, Schulen, Betriebsfrauengruppen, Institutionen und Organisationen fragen nach Kursen. Busfahrerinnen, Krankenschwestern, Sozialarbeiterinnen, Lehrerinnen, Seniorinnen, Taxifahrerinnen, Mitarbeiterinnen von..., Mädchen und Frauen bewegen sich, wehren sich.

*Die Frauen vom Verein  
Selbstverteidigung für Frauen*

Verein  
Selbstverteidigung für Frauen,  
Postfach 3017  
8031 Zürich  
Tel.: 272 88 28, Fr 10-12 Uhr