

Zeitschrift: FRAZ : Frauenzeitung
Band: - (2002-2003)
Heft: 3

Artikel: Das Weiche macht stark!
Autor: Fricker, Isabel
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-1053608>

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: 27.01.2026

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

Das Weiche macht stark!

In einer Kombination von Malen und Kämpfen lassen sie Mädchen ihr Wohlbefinden und ihre Grenzen erfahren. Dajana Novellini und Nathalie Freitag im Gespräch über Selbstverteidigung, Gewaltbereitschaft und Rotsehen.

Lumina – unkonventionelle Präventionsarbeit mit Mädchen

Hauptthema

Isabel Fricker: Wann habt ihr zum letzten Mal Rotgesehen vor Wut?

Dajana: Das war erst kürzlich, als ich krank wurde. Schon seit Monaten schleppte ich den Husten mit mir herum, es ging auf und ab. Und dann wurde ich plötzlich so krank, dass ich zwei Wochen nur im Bett liegen musste und wirklich gar nichts mehr tun konnte. Es war die erste Grippe meines Lebens, und es hat mich zuerst richtig stinkig gemacht, dieses Ruhig-liegen. Ich musste Loslassen lernen, dann ging es besser.

Nathalie: Ein Arzt hat mir kürzlich eine Diagnose gestellt, die gar nicht stimmen konnte. Zuerst war ich dermaßen schockiert, dass ich mich völlig ohnmächtig fühlte und nichts entgegnen konnte. Zuhause kam die Wut – ja, ich habe rotgesehen. Weil dieser Arzt die Frechheit hatte... und weil ich mich in diese Ohnmacht hatte hineintreiben lassen. Ich musste dann zurück zu mir und zum eigenen Handeln finden. Beim nächsten Termin habe ich dem Arzt zurückgegeben. Die Diagnose war tatsächlich falsch.

Ihr arbeitet mit Mädchen. Worum geht es in eurem Projekt Lumina?

Dajana: Wir machen Präventionsarbeit, das kann Gewalt-, Sucht- und auch Stress-Prävention sein. Dabei geht es uns nicht um Information und Aufklärung, wie das manchmal in den Schulen gemacht wird. Sondern bei uns stehen die Mädchen selbst im Vordergrund. Über die Arbeit mit dem Körper (bei Nathalie) und über das Malen und Gestalten (bei mir) werden sie angehalten, sich auf sich selbst zurückzubewegen. Wir wollen ihre Selbstwahrnehmung aktivieren. Sie sollen selbst entdecken, wo sie sich wohl fühlen und wo nicht mehr, und wie sie ihr Wohlbefinden aufrechterhalten können.

Nathalie: Wenn die Mädchen lernen, zu sich selbst und zu den eigenen Grenzen zu stehen, werden sie gleichzeitig auch toleranter untereinander. Sie respektieren die Verschiedenartigkeit der Mädchen und finden Gefallen daran. Das können wir bei den Workshops häufig feststellen.

Wie können Mädchen beim Malen ihre Grenzen erfahren?

Dajana: Wir malen im Workshop zum Beispiel ein Gemeinschaftsbild: Der Papierbogen liegt auf einem grossen Tisch; darum herum sitzen oder stehen die Mädchen, und jede fängt an ihrer Stelle zu malen an. Nach einer gewissen Zeit müssen alle einen Platz rutschen und dort am Bild der Vorgängerin weitermalen. Da kommt es zwangsläufig vor, dass ein Mädchen vom angefangenen Bild wegrutschen und es ihrer Nachbarin überlassen muss, bevor sie dazu bereit ist. Oder dass sie das Bild einer anderen «übernehmen» muss, obwohl es dieser nicht passt. Auf diese Weise erfahren die Mädchen eigene Grenzen, und sie erleben auch, was es heisst, selber die Grenzen anderer zu überschreiten.

Was lernen die Mädchen beim Kämpfen?

Nathalie: Das Weiche macht stark! Das will ich vermitteln. Der Trend ist eher, dass Mädchen gleich «tough» wie Jungs kämpfen sollen. Bei mir können sie ihre Stärke aber nicht nur in der Härte erfahren – das gehört natürlich dazu –, sondern auch in einer kraftvollen Weichheit. Denn das genau enthält die Kampfkunst WinT-sung, die von zwei Frauen entwickelt wurde, und mit der ich selbst arbeite. Es geht darum, ein fließendes Vorwärts-gehen (die Aggression) mit dem Weichbleiben und Nachgeben-können zu verbinden.

Wie sieht deine Arbeit aus?

Nathalie: Anfangs machen wir oft folgende Übung – es geht wieder um die Wahrnehmung von Grenzen: Zwei Mädchen stehen einige

Bildnachweis: Lumina



Gleich gibt es Platzwechsel.



Griechischer Party-Service
Vaso Papathanasiou

V.P. Catering
Tel. 01 491 67 35
Natel 079 635 05 43
www.vp-catering.ch
info@vp-catering.ch

- Mesedes
- Griechisches Buffet
- Festessen
- Vegetarische Gerichte

VELOFIX

Wem weht
der frische Wind
entgegen?

Birmensdorferstr. 126
8003 Zürich
Tel. 01-463 13 03
www.velofix.ch

die Holzwespen



Nach Deinem Design
Möbel
Innenausbau
Montagen
Reparaturen
Ökologisch bewusst
In Massivholz

Eure Schreinerin

Serena Wächter, Oberbrüglweg, 6340 Baar, CH- 041 760 51 08

Stüa
granda
Soglio



Das Albergo mit Pure Power Graubünden

Albergo Ristorante
Stüa granda
Riccardo Bischoff
7610 Soglio
Tel. 081 822 19 88
Fax 081 834 09 50
soglio@bluewin.ch

HUSLER
NEST®
Das Schweizer Naturbett

Richtig schön schlafen.



sato.Schlaf.Räume.

Basel, Leonhardsgraben 52, 4051 Basel, 061 261 22 40 Bern, Gerechtigkeitsgasse 57,
3011 Bern, 031 312 55 44 Luzern, Habsburgerstrasse 34, 6003 Luzern, 041 210 81 66
Zürich, Ausstellungsstrasse 39, 8005 Zürich, 01 272 30 15, Predigerplatz 18,
8001 Zürich, 01 262 21 41 www.sato.ch

Ego
Elektriker-
genossenschaft

Elektroanlagen
und Telefon-
Installationen

8408 Winterthur
Gewerbehäus Hard 4
Fax 052-226 08 20
Telefon 052-222 18 08

e G O

Frauen in Bewegung

Körper-, Bewegungs- und
Gesprächsgruppe
wöchentlich am Klusplatz ZH
Info: Christel Ellegast
Brigit von Gunten
01/ 381 18 21

BUCHHANDLUNG



IRENE CANDINAS

Ihre Buchhandlung für
Frauen- und Lesbenbücher

Münstergasse 41, CH-3000 Bern 8
Tel./Fax 031 312 12 85
e-mail candinas@webshuttle.ch
http://beam.to/candinas

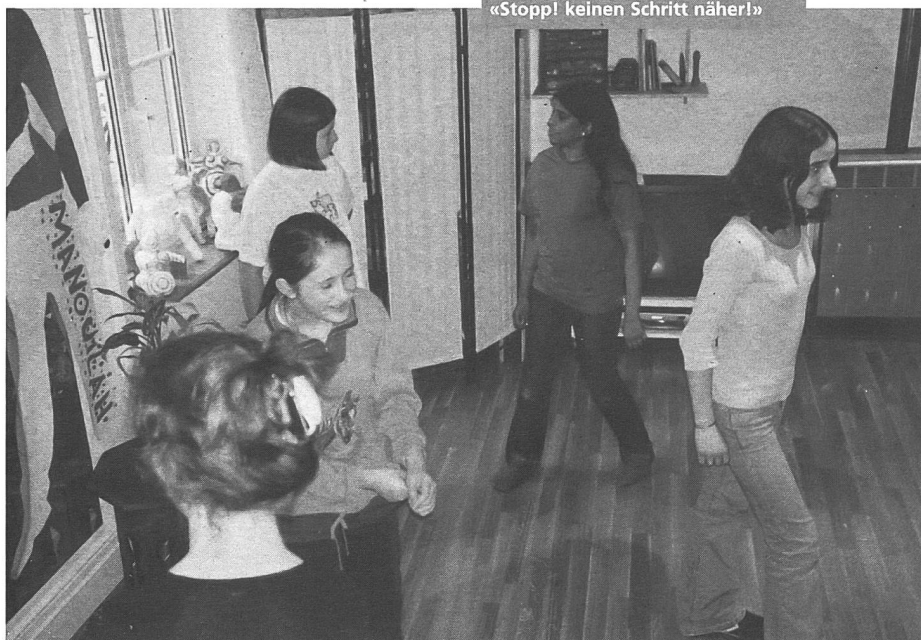
Meter voneinander entfernt, dann geht die eine auf die andere zu. Jene hat die Aufgabe, sie so nahe kommen zu lassen, dass sie sich noch wohlfühlt, und «stopp» zu sagen, bevor es ihr zu nahe wird. Meistens wollen die Mädchen nett sein, und lassen die andere zu nahe kommen. Wenn ich dann nochmals nachhake und versichere, dass niemand sich beleidigt fühlen wird, schicken sie die Partnerin oft ein paar Schritte weiter weg, und an ihrer Körperhaltung kann ich sichtliche Entspannung feststellen.

Kämpft ihr auch so richtig?

Nathalie: Die Zeit in einem Projekt reicht natürlich nicht weit, aber neben den Wahrnehmungsübungen zeige ich den Mädchen schon einige Tricks, wie sie mit ihrer Kraft etwas bewirken können. Sie sollen auch mit dem kämpfen lernen, das sie schon können: So will ich einer, die sich bisher mit Kratzen wehrt, nicht

Bildnachweis: Lumina

«Stopp! keinen Schritt näher!»



das Boxen beibringen, sondern sie darin unterstützen, dass sie wirklich gut und wirksam kratzt.

Ihr habt Lumina in verschiedenen Jugendtreffpunkten als Kurs angeboten. Was sind die Beweggründe der Mädchen, dass sie sich anmelden?

Dajana: Viele werden von den Eltern – meistens von der Mutter, – geschickt, die Angst haben, dass ihrer Tochter etwas passieren könnte. Sie wollen, dass die Tochter etwas in Richtung Selbstverteidigung lernt. Andere kommen von sich aus, weil sie viel über drohende Gewalt gehört haben oder weil sie bereits schwierige Situationen erlebt haben. Es gibt auch Mädchen, die wissen wollen, was Gewaltprävention ist, und solche, die einfach mit der Freundin mitkommen.

Nathalie: Oft kommen die Mädchen in der Erwartung, dass sie nun rasch ein paar Griffe und Tricks lernen, sodass sie einen physischen Angreifer abwehren können. Bei uns müssen sie dann zuerst einmal malen. Wir wollen zunächst

den eigenen Selbstwert der Mädchen stärken. Damit wird erst die Voraussetzung dafür geschaffen, dass sie sich überhaupt für sich selbst einsetzen.

Gewaltprävention bei Mädchen geht also vor allem von ihrer Bedrohung aus – von der Angst, Opfer von Gewalt zu werden?

Dajana: Ich denke schon, dass die drohende Gewalt wie ein Damoklesschwert über den heranwachsenden Frauen schwebt. Die Bedrohung ist zum Teil real, allerdings wird die Angst durch Medienberichte und Mythen verstärkt. Wir sehen die Mädchen nicht nur als potenzielle Opfer, und Medienberichte über grausame Verbrechen sind auch nicht unser Thema. Wir spüren der Gewalt im Alltäglichen nach.

Nathalie: Wenn wir die Mädchen nach ihren Erfahrungen mit Gewalt fragen, erzählen sie immer zuerst von den bösen Jungen. Im Kurs merken sie, dass auch sie andere Menschen (zum Beispiel jüngere Geschwister) plagen und quälen. Da kommen manchmal wirklich harte Geschichten zum Vorschein.

Hat die Gewaltbereitschaft bei Mädchen zugenommen?

Dajana: Laut einer Studie in Deutschland ist die Gewaltbereitschaft unter Mädchen tatsächlich gestiegen. Auch hierzulande berichten Medien vermehrt über dieses Thema. Im Basler Mädchentreff «Mädona» verkehrte in den letzten Monaten eine Mädchenclique, die als sehr gewaltbereit galt und andere Mädchen zum Teil davon abschrecken, den Treff zu besuchen.

Nathalie: Wenn die Gewaltschwelle bricht, dann bricht sie einfach, und es kommt schnell zu extremer Gewalt. Ich habe den Eindruck gewonnen, dass Mädchen im Gewaltanwenden doppelt so aggressiv sein müssen wie Jungen, um sich zu behaupten und beachtet zu werden – ähnlich wie Frauen in manchen Berufen immer noch mehr leisten müssen als Männer, um ihre Fähigkeit zu beweisen. Zudem sind Jugendgangs zur Zeit hip, gerade auch Mädchen-Gangs sind häufig in Videoclips zu sehen. Und für Mädchen mit eher begrenzten beruflichen Chancen (für viele ist es schwierig, eine Lehrstelle zu finden) kann die Clique ein Ort sein, wo sie Bestätigung erfahren.

Lumina:

Nathalie Freitag (32) ist Kampfkunstlehrerin und Körpertherapeutin (WingTsun und ChiKung), sie leitet mehrere Selbstverteidigungsschulen im Raum Basel.

Dajana Novellini (39) ist Kunst- und Gestaltungstherapeutin in Basel und Mutter von zwei Jungen.

Kontakt: Dajana Novellini, Unterm Schellenberg 180, 4125 Riehen, Tel./Fax 061 601 80 40

Isabel Fricker ist Redaktorin bei der FRAZ.