

Zeitschrift: Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic grischun

Herausgeber: Lehrpersonen Graubünden

Band: 67 (2005-2006)

Heft: 5: Selbstverteidigung : ein Projektbericht

Artikel: Selbstverteidigung - ein Projektbericht

Autor: Cavegn, Carla

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-357587>

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

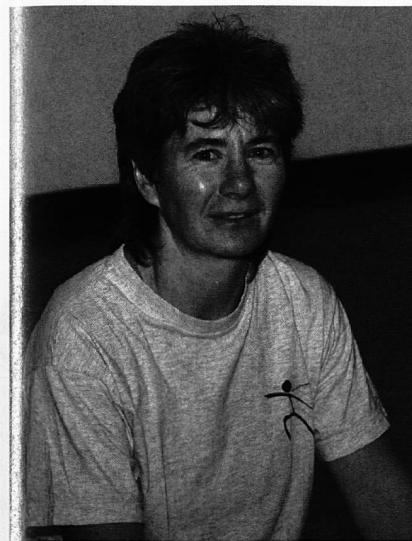
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 29.01.2026

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

Selbstverteidigung – ein Projektbericht

Carla Cavegn



In Zusammenarbeit mit der Stadtbaumgartenschule Chur habe ich, Carla Cavegn, für Pa!!as Selbstverteidigung im Rahmen einer Projektwoche folgendes Angebot zusammengestellt und durchgeführt:

Montagmorgen

Montagmorgen, 07.30 Uhr: Wir treffen uns in der Stadtbaumgartenschule in Chur.

Die Lehrerin Frau Heidi Pfister und ich, Carla Cavegn, Pa!!as Selbstverteidigungsleiterin.

Teilnehmerinnen: 14 Mädchen von verschiedenen Realschulen aus Chur.

Nach der Begrüssung werden die für unseren Kurs wichtigen Regeln durchgegeben. Mein Ziel ist es, den Mädchen soviel wie möglich mitzugeben. Es ist aber auch wichtig, dass sie Spass an der Projektwoche haben.

Das Thema Selbstverteidigung, das die Mädchen gewählt haben, ist Provokation. Es ist kein leichtes Thema. Viel Gewalt und sexuelle Übergriffe werden geduldet, tabuisiert oder als normal angesehen. Wir Frauen werden oft als kleinlich und sensibel be-

zeichnet (und diese sind noch die anständigsten Wörter!)

In der Selbstverteidigung (SV) wird die Hintergrundproblematik von den Teilnehmerinnen meistens völlig unterschätzt. Pa!!as SV hat nur am Rande etwas mit Kampfkunst und Sport zu tun.

Es ist möglich, dass die Materie die Mädchen sehr wütend oder sehr traurig macht. Das ist OK. Es ist jederzeit möglich, eine Auszeit zu nehmen, um Abstand zu gewinnen und um zu verarbeiten. Für eine optimale Betreuung der Teilnehmerinnen ist es notwendig, die Kurse zu zweit zu leiten.

Wir fragen die Mädchen, ob sie Pa!!as Selbstverteidigung kennen und stellen Ihnen Pa!!as und ihre Ziele vor: Es sind gleichzeitig die Ziele für diese Projektwoche!

Gefahren erkennen

- Reale Gefahrensituationen erkennen und möglichst frühzeitig entschärfen.
- Geschlechtsspezifische Gefahren und Herabsetzungen wahrnehmen.
- Ich höre auf mein Gefühl.

Grenzen setzen

- Mit klarer Körperhaltung und verbalem Ausdruck.
- Mit einfachen, effizienten Selbstverteidigungstechniken.

Eigene Stärken spüren

- Angst abbauen – eigene Kräfte erleben.
- Eigene Stärken erfahren.
- Sicherheit geben.

Sich erfolgreich behaupten

- Erlernen von Selbstbehauptungsstrategien, mit deren Hilfe das Nein schneller und eindeutiger verstanden wird.
- Erlernen von einfachen, effizienten Techniken zur körperlichen Selbstverteidigung.

- Du bist nicht Schuld!

- Du hast Anrecht auf Hilfe!

In Gruppen werden die Erwartungen für die Woche notiert und gesammelt.

Frage: Was erwartet ihr von einer Woche SELBSTVERTEIDIGUNG?

Gesammelte Antworten:

- viele Pausen – Dass man auch mal reden kann!!!
- wenn man etwas nicht will, dass man das auch nicht machen muss.
- Ich will stärker sein.
- Ich will mich wehren können!!!
- dass ich mehr Mut bekomme.
- Bewegung + Spass.
- Ich habe das gewählt, weil das hoffentlich nicht anstrengend ist!!!
- und weil man da nicht so viel lernen muss...!!!
- Ich und meine Freundin wollten etwas zusammen machen.
- Ich habe mich selber für Selbstverteidigung entschieden.
- Ich habe den Kurs gewählt, weil ich immer schon so etwas machen wollte.
- Ich will auch ein paar Tricks lernen.
- Also ich finde Selbstverteidigung für Mädchen gut; ich möchte diese Woche an meine Grenzen gehen. Ich habe mich natürlich selber dafür entschieden!
- Selbstverteidigung – weil es noch viel Gewalt gibt!
- dass man nicht unterdrückt wird von anderen Personen.
- wenn mir jemand weh tut oder mich belästigt, dass ich aus eigener Kraft mich wehren kann.
- dass ich mich auch gegen Jungs wehren kann.
- Am Ende vom Kurs sollte man gute Erfahrungen haben und sich selbst zu helfen wissen.
- Meine Mutter und meine Freundin haben dazu beigetragen. Natürlich wollte auch ich selber.



Lehrer festgenommen

sda.- Einem 41-jährigen Lehrer an der Primarschule Rüschlikon (Zürich) wird vorgeworfen, mehrere Mädchen in Schullagern sexuell missbraucht zu haben. Der Mann wurde am Dienstagmorgen in seinem Wohnort verhaftet, wie die Zürcher Kantonspolizei gestern mitteilte.

Zwischen 1995 und 2001

Siebenjährige in Schule vergewaltigt

Nach der Vergewaltigung eines siebenjährigen Mädchens in einer Münchner Grundschule bleibt die Suche nach dem mutmasslichen Täter zunächst erfolglos. Das Mädchen war von einem Unbekannten vergewaltigt und gewürgt worden. Wie Oberstaatsanwalt Manfred Wick gestern sagte, gab es eine

16-Jährige in S-Bahn vergewaltigt

ap.- Eine 16-jährige Jugendliche ist in einem Zug der Zürcher S-Bahn von einem unbekannten Mann vergewaltigt worden. Der Täter flüchtete, wie die Kantonspolizei Zürich gestern mitteilte. Die junge Frau hatte am Sonntagabend um 22.26 Uhr in Zürich die S-Bahn in Richtung Wetzikon (Zürich) bestiegen. Um eine Zigarette zu rauchen, ging sie in eine

Toilette, ohne diese abzuschliessen. Plötzlich drängte sich ein unbekannter, dunkelhäutiger Mann in die Toilette und vergewaltigte sie trotz heftiger Gegenwehr.

Hohe Dunkelziffer

Wie Polizeisprecher Hans Eggenberger auf Anfrage sagte, sind die Fälle gravierend. Beziiglich der Zahl sei noch von einer beträchtlichen Dunkelziffer auszugehen. So zahlreiche Schüler aus Angestrahlter Gewalt bisher gefunden. Eggenberger schliesst nicht, dass gewisse Opfer Geldforderungen über den Griff ins Portemonnaie Eltern nachgekommen sind. Herkunft der jugendlichen Täter trifft, so sei die Zahl zwischen Schweizern und Ausländern geteilt. Die Er-

Tatort unter der Lupe

Mitschüler beraubt und erpresst

junge Eschenbacher Schüler im Alter zwischen zehn und 17 Jahren sollen Mitschüler bedroht, ausgebaut und erpresst haben: In einer mit den Untersuchungsbehörden koordinierten Aktion die St. Galler Polizei am Wochen mehrere Schüler erommen.

ap.- Ein gutes Dutzend Primar-Realschüler aus Eschenbach (SG) haben in den letzten Monaten mehrere Straftaten vor allem an Männern begangen. Wie die Kantonspolizei St. Gallen mitteilte, werden den bis 17-Jährigen Raub und Erpressung sowie viele Täterschaften und Verletzungen angelastet. Der Delinquent ist ein Drittklässler. Die Schüler wurden am Mittwoch in einer koordinierten Aktion in ihren Häusern abgeholt, befragt und wieder entlassen. Die unter dem Verdacht stehenden Monaten in unterschiedlicher Zusammensetzung delinquenten. Zum genauen Ausmaß der Straftaten machte die Polizei keine weiteren Angaben.



Am Tatort in Niedergelassenen Blut niedergelegt.

Bild Keystone

Polizei schnappt Exhibitionist

so.- Ein Exhibitionist, der am vergangenen Donnerstag in den Gemeinden Bonaduz, Rhäzüns und Cazis vor Kindern sexuelle Handlungen vorgenommen hatte, konnte inzwischen gefasst werden. Beim Täter handelt es sich um einen 40-jährigen Bündner, wie die Kantonspolizei Graubünden gestern mitteilte. Er hat gestanden, am späten Donnerstagnachmittag in seinem Auto sitzend insgesamt vier Kinder im Alter von sechs bis zehn Jahren angesprochen und vor ihnen sexuelle Handlungen begangen zu haben. Der Mann wurde verzeigt.

Mord sorgfältig geplant

ap.- Der 19-jährige Berner Oberländer Marcel von Allmen ist von Kollegen umgebracht worden, weil er das Schweigegelöbnis des rechtsextremen «Ordens der arischen Ritter» brach. Diese These steht laut Polizei im Vordergrund.

Zwei der vier weiterhin inhaftierten Männer im Alter von 17 bis 22 Jahren hätten vor rund zwei Jahren auf dem «Bödeli» eine Zelle mit Namen «Orden der arischen Ritter» gegründet, teilten die Berner Untersuchungsbehörden gestern mit. Im Lauf der Zeit seien weitere Interessenten beigetreten.

Den Kern hätten letztlich die vier Angeklagten sowie von Allmen gebildet. Als treibende Kraft gilt laut Polizei einer der Angeklagten. Rechtsextremes Gedankengut sei in der Gruppe ausgetauscht worden.

Weil von Allmen eine vom Anführer der Gruppe beorderte Schweigepflicht nicht eingehalten habe, sei er getötet worden, erklärte gestern die Polizei. Die Täter hätten die Bluttat genau geplant. Das mutmassliche Tatwerkzeug, ein Metallrohr, sei in einem Schifffahrtskanal gefunden worden.

Nachdem wir miteinander etwas vertrauter sind und unsere Erwartungen und Wünsche für diese Woche zu Papier gebracht haben, habe ich die folgenden Zeitungsausschnitte verteilt. Die verschiedenen Texte werden miteinander angesehen und diskutiert. Hier ist es wichtig, Zeit zu geben zum Erzählen und Nachdenken.

Folgende Fragen geben Diskussionsstoff:

Müssen nur junge, hübsche Mädchen sich verteidigen können?

Warum werden Kinder, Mädchen, Frauen, Omas, Säuglinge, Jungs usw. angegriffen und misshandelt?

Wichtig bei der SV ist es zu lernen, Grenzen zu suchen und Grenzen ganz bestimmt zu setzen.

Zum Thema Grenzen spüren/Grenzen setzen habe ich verschiedene Spiele mit Wäscheklammern gewählt: Das Anstecken und Wegnehmen von Wäscheklammern zum Beispiel ermöglicht, sich spielerisch kennen zu lernen und einander näher zu kommen.

Grenzen spüren durch Sensibilisierung der Sinne.

Haarweise werden persönliche Grenzen gesucht und gesteckt. Unterschiede werden wahrgenommen. Neue, angenehmere Grenzen gesucht.

Mit dem Spiel: «Dracula geht um» fordern wir die Mädchen auf, mit einem ganz bestimmten STOPP-Ruf zu reagieren!



Der technische Teil beginnt mit dem Erklären der «Stopzeichen», die unbedingt beachtet werden müssen.



Wir üben verschiedene Handgelenkbefreiungen. Danach verschiedene Schlagtechniken und Abwehrtechniken mit den Armen.

Mit dem Schildkrötenspiel haben wir eine gute Einführung zum Thema: Abwehr am Boden. Es ist wichtig, dass die Mädchen am Boden an Sicherheit gewinnen und wissen, dass sie auch in dieser Situation gute Abwehrmöglichkeiten haben.

Zum Abschluss machen wir ein Spiel, bei dem wir über unsere momentanen Gefühle Auskunft geben können.

Meine Erwartungen für die SV-Woche:

Ich bin mir sicher, dass ich eine motivierte Gruppe sehr verschiedener junger Frauen unterrichte. Ich freue mich, diese Woche mit ihnen zu verbringen.

Mein Leitsatz:

Jede Frau soll sich nach ihren Möglichkeiten wehren.

Ob sich eine Frau erfolgreich wehren kann, entscheidet zu 90% ihre Bereitschaft und Entschlossenheit, einen Angriff abzuwehren.

In dieser Woche ist es darum sehr wichtig, den jungen Frauen ein gutes Selbstwertgefühl zu geben, sie über ihre Rechte aufzuklären, damit sie wissen, wofür sie sich wehren. Dass sie sich wehren dürfen, dass sie wissen, dass sie wertvolle Menschen sind.

Montagnachmittag

Wir beginnen den Nachmittag mit einer Begrüßung und einem Namenmerkspiel.

Wir behandeln die Thematik Verhältnismässigkeit. Dies ist wichtig, um die Grenzen zwischen Verteidigung und Angriff zu erkennen. Die Mädchen sollen erfahren: Mein Körper gehört mir. Ich darf mich wehren.

Die Frage: «Gibt es Situationen, wo man zuerst zuschlagen darf?», oder die Frage: «Gibt es Situationen, wo man nicht zuschlagen darf?», geben gute Anstösse für eine lebhafte Diskussion.

Ich gebe den Teilnehmerinnen folgende Geschichte zum Lesen:

Vier harmlose Jungs?

Ich war gezwungen es zu tun.

Zuerst versuchte ich, die Typen zu ignorieren: vier weisse Jungs, die sich gegen einen Wagen lehnten und einen Joint rauchten. Ich ignorierte das «He, Baby, willste mal ziehen?» Sie sahen nicht aus wie ein gefährlicher Haufen kaputter Gettotypen, die nur darauf warteten, sich auf ein weisses Mädchen zu stürzen. Kein Problem. Ignorier die Arschlöcher, dann hauen sie ab. Es lohnt sich einfach nicht, sich über diese Typen aufzuregen. Spar dir deinen Ärger lieber für einen, der ihn wirklich verdient. Einfach ignorieren. Geh ein bisschen schneller. Sieh zu, dass du deinen müden Hintern nach Hause kriegst.

Aber diesmal war es anders. Sie kamen hinter mir her. Herrje! Schon immer haben Männer diesem weiblichen Körper nachge-

pfiffen und Bemerkungen über ihn gemacht. Jedesmal frage ich mich dann: Ist das eine wirkliche Bedrohung oder nur blöde Anmache?

«Willste nicht bei uns bleiben, Schätzchen?»

«Haut ab.»

«Was'n los, magst du uns nicht, oder was?» Rechts von mir war die glatte Wand eines Wohnhauses, gleich daneben ein Durchgang zum Hinterhof, links von mir die Strasse und zwei Typen, die mich einkreisten und gegen die Hauswand drängten. Zum Überlegen war keine Zeit. Der eine, der mir am nächsten stand, legte seine Hand auf meine Schulter. Gleich würde er mich gegen die Wand drücken.

Damals in der Schule, als einige Mädchen mit unglaublichen Muskeln drohten, mich zu verdreschen, da hatte ich Angst gehabt. Oder als ein drogenvernebelter, wiedergeborener Moslem sagte, er würde mich erschiessen, wenn ich nicht aufhören würde, seine Religion zu beleidigen, indem ich einen Fez trüge.

Aber das hier war zu blöde. Es machte mich wütend. Ein Haufen Arschlöcher, die sich im Rudel stark vorkamen und sich gegenseitig ihre Männlichkeit beweisen wollten. Was, zum Teufel hatte ich hier zu suchen? Meine Brust war angespannt und wie elektrisiert.

«He, Schätzchen!»

Die Hand in meiner Tasche stiess auf den Kugelschreiber. Mit der Spitze nach oben traf ich den Typen mit einem raschen Kinnhaken auf die empfindliche Stelle zwischen Hals und Kinn. Er schrie auf vor Schmerz, und Blut lief seinen Hals hinunter. Sein Blick war glasig, aber er stand noch. Die Jungen waren geschockt. Sie hatten Angst, und die Gruppe begann sich aufzulösen. Nach einem Moment panischen Schreckens und einem Blick auf sein Blut rannte ich los. Einer der Jungen schrie: «Das hättest du nicht tun brauchen! Wir wollten dir doch gar nichts tun!»

Ich rannte und rannte, bis mein Atem zu einem stechenden Schmerz wurde, der meinen ganzen Körper durchzog. Mir war schlecht. Ich ekelte mich. Warum musste ich das tun? Musste ich? Es war furchtbar. Es war entwürdigend, wie ein in die Ecke getriebenes Tier angreifen zu müssen. Ich hasste mich selbst, während ich mich auf

einer verkehrsreichen Strasse langsam meinem Wohnblock näherte.

Ich weiss nicht mehr, wie ich die Treppe zu meiner Wohnung hinaufgelangt bin. Aber ich muss dort angekommen sein, denn ich erinnerte mich daran, wie ich am Küchentisch sass – und weinte.

Diese Geschichte gibt uns die Möglichkeit, uns mit der Verhältnismässigkeit dieser Situation auseinanderzusetzen.

Die Frage:

«Darf sie so reagieren?»

«Hat sie zu heftig, brutal reagiert?»

«Was denkst du? Wie hättest du reagiert?»

Warum stimmt hier für euch die Verhältnismässigkeit?

Warum stimmt sie für euch nicht?

Es ist nötig, über Verhältnismässigkeit, Grenzen und Gefühle zu diskutieren.

So merken wir, dass jeder Mensch seine Grenzen anders setzt.

Der technische Teil beginnt mit aufwärmen, sich am Boden bewegen, Falltechnik und dem Repetieren der Handgelenkbefreiungen.

Wir gehen über zur Einführung von Umklammerungen von hinten und von vorne, über und unter den Armen. Umklammerungen engen ein und können den Menschen am klaren Denken hindern. Sie erfordern eine schnelle Reaktion. Entscheidend ist hier, auf die Gefühle zu achten. Die jungen Frauen lernen mit körperlicher Nähe umzugehen. Ins Gesicht zu fassen oder die Haare greifen – miteinander zu arbeiten und Abwehrtechniken auszuprobieren.

Verschiedene Schläge mit den Armen und Ellbogen und neu mit den Beinen und Knien werden auf den Schlagsäcken gezeigt und geübt. Die Schläge müssen technisch genau geübt werden, damit sie später effizient eingesetzt werden können. Es ist auch wichtig, die Schläge mit voller Kraft ausführen zu können.

Als Tagesabschluss geben wir ein Feedback. Wie habe ich den ersten Tag empfunden? Wie fühle ich mich jetzt?

Unser erster Projekttag war sehr intensiv. Alle Mädchen sind motiviert und haben sich auf die Materie, die Ihnen viel abverlangt, eingelassen. Ich bin überzeugt, dass wir eine ganz interessante Woche haben werden.



Zeichnung aus: Sunny Graff, Birgit Rieger, «Mädchen sind unschlagbar», Ravensburger Buchverlag



Ich habe jeder Teilnehmerin die folgende Übung zur Gewaltstatistik ausgeteilt und in Auftrag gegeben:

1. Eine von _____ Frauen wird in ihrem Leben mindestens einmal vergewaltigt.
2. _____ % der betroffenen Frauen kennen den Täter, der sie vergewaltigt hat.
3. _____ % der Vergewaltigungen finden in der Wohnung der betroffenen Frau oder der Wohnung des gewaltausübenden Mannes statt.
4. _____ % der betroffenen Frauen werden unter massiven Drohungen und Einschüchterungen oder unter Schlägen und Waffengewalt vergewaltigt.
5. _____ % der angezeigten Vergewaltigungen enden mit der Verurteilung des Täters.
6. Eine von _____ betroffenen Frauen erstattet Anzeige wegen Vergewaltigung.
7. _____ % aller Ehefrauen werden von ihren Ehemännern vergewaltigt.
8. _____ % der Täter planen die Vergewaltigung mindestens teilweise.
9. _____ % der Täter werden bezüglich ihrer Persönlichkeitsmerkmale als normal eingestuft.
10. _____ % der angezeigten Vergewaltigungen sind Falschanzeigen.
11. _____ % der Täter sind sexuell dysfunktional während der Vergewaltigung.
12. _____ % der Täter sind verheiratet oder haben eine regelmässige Sexualpartnerin.
13. _____ Täter, die wegen einer Vergewaltigung verurteilt werden, gestanden im Verlaufe einer Therapie, dass sie noch _____ weitere Frauen vergewaltigt hätten.

Lösungen auf Seite 18

Dienstagmorgen

Der Morgen beginnt mit Musik.

Nach einer Runde, wo jedes Mädchen berichtet, wie es ihr heute geht, haben wir auf Wunsch der Teilnehmerinnen das Blatt mit der Statistik gleich besprochen.

Die ganze Dimension der Gewalt gegen Frauen und Mädchen wird dadurch ein stückweit aufgedeckt und begreifbarer.

Wir versuchen nun zu beschreiben, wie jedes Mädchen seine Angst empfindet.

ANGST:

Wie ist Angst? Ist Angst warm? Gelb, klein, riecht Angst?

Ist Angst laut oder leise? Eng oder weit?

Aus «Angst beginnt im Kopf – Mut auch!» die Geschichte: **Eigentlich ist nichts passiert.**

Nach einer Abendveranstaltung in einem mässig besetzten Bus auf dem Heimweg:

Es war ein schöner Abend, aber irgendwie fühle ich mich unruhig, unbehaglich.

Der Mann auf der anderen Seite... beobachtet er mich? Kennt er mich? Sein Gesicht scheint ununterbrochen mir zuwandten. Ach was, sicherlich täusche ich mich. Es ist spät, und ich bin müde.

Zwei Stationen noch bis daheim. Schaut er wieder zu mir herüber? Morgen steht mir ein langer Tag bevor, ich freue mich auf meinen wohlverdienten Schlaf. Hoffentlich steigt er nicht mit mir aus. Langsam fährt der Bus in die Haltestelle, ich stehe auf, ein kurzer Blick über die Schulter: er bleibt sitzen. Gott sei Dank, habe ich mich also doch geirrt! Der Bus hält, ich steige aus und... nehme wahr, dass der Mann ebenfalls eilig zum Ausgang strebt. Einen kurzen Moment lang stockt mir der Atem, die Unruhe steigt wieder hoch – aber vielleicht hat er ja nur zufällig den gleichen Weg, ausserdem ist es hier hell beleuchtet und andere Leute gehen mit mir in die gleiche Richtung.

Kurze Zeit später bin ich allein mit seinen Schritten hinter mir. Wenn ich doch nur schon dort an der Parkanlage vorbei wäre. Mein Herz beginnt schneller zu schlagen, mein Atem geht flacher, meine Bewegungen werden hastiger. Seine Schritte klingen hohl in meinem Kopf, werden lauter. Spüre ich seinen Atem schon im Nacken? Phantasien erscheinen vor meinem inneren Auge, vervielfachen meine Angst, lösen Panik aus. Ich laufe, laufe schneller... und erreiche endlich meine Haustür.

Wer hat diese Angst auch schon gespürt? Wie reagiert der Körper bei Angst? Wo, wann und vor wem habe ich Angst?

Wie sieht ein Täter aus?

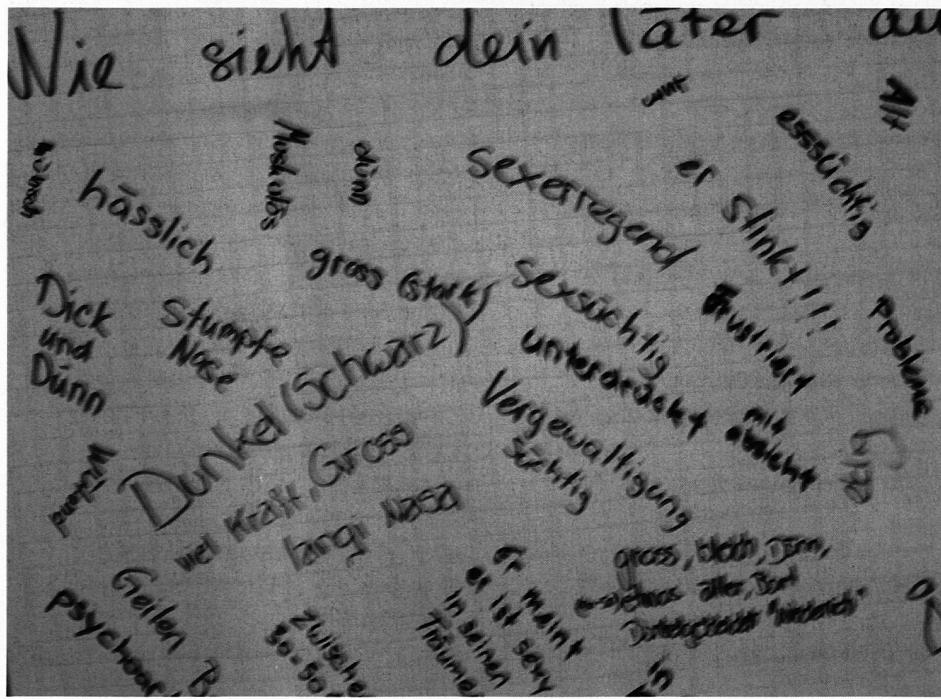
Wovor hast du am meisten Angst?

Nach den Aufwärmspielen wiederholen wir das Abwehren aus Umklammerungen.

Einführung: Würger

Mit verschiedenen Rauf- und Festhaltespielen tasten wir uns an das Thema heran.

Bei der Thematik: Beim Würger ist es von Vorteil nicht direkt auf den Hals loszugehen. Man fängt gewöhnlich mit dem Fixieren der Schultern an und lässt den Teilnehmerinnen damit die Möglichkeit, freier zu atmen. Wenn möglich sollten die Techniken von der Leiterin mit einer Partnerin gezeigt werden. Dies gibt den Frauen die nötige Zeit, nach



Dienstagabend

Gewalt: Gewalt hat viele Gesichter

Der tut uns Gewalt an,
der uns anfasst, ohne uns zu fragen

Der tut uns Gewalt an,
der uns in der Kneipe und auf der Strasse
nicht in Ruhe lässt

Der tut uns Gewalt an,
der uns in finanzieller Abhängigkeit hält

Der tut uns Gewalt an,
der uns erpresst mit ihm zu schlafen,
wenn er es «braucht»

Die tun uns Gewalt an,
die uns schlecht ausbilden und bezahlen,
die unsere Umwelt zerstören,
die uns in miesen Wohnungen wohnen lassen
die behaupten, unsere Lebensaufgabe
seien nur Mann und Kinder

Abwehrmöglichkeiten zu suchen ohne direkt betroffen zu sein.

Später zeigt man einige Reaktionsmöglichkeiten und lässt diese dann ausprobieren. So sieht der Einstieg in die Thematik Würger aus. Wir werden die Materie im Verlauf der Woche wiederholen und vertiefen.

Wichtig ist genug Zeit für ein Feedback einzuplanen. Wie geht es dir jetzt?

Besonders bei dieser Thematik können Gefühle und Reaktionen ausbrechen. Auch ist es möglich, dass die Nähe zu intensiv ist und nicht ertragen wird.

Hier muss die Möglichkeit des Abstandnehmens gegeben werden.

Der Ausklang wird mit beruhigender Musik und mit Atemübungen gemacht

Gedanken von Franz Hohler zur Angst

Das wichtigste im Umgang mit der Angst dünkt mich, dass man sie überhaupt hat. Also, dass man merkt und zugibt, dass man Angst hat. Man soll ihr den Platz geben, den sie beansprucht.

Wenn ich Angst habe vor einem Auftritt,
denke ich nicht andauernd,
es wird schon gehen,
ich habe keine Angst,
dann kommt sie immer wieder
und bläht sich auf und wird grösser
und grösser und ist ein Feind, der dich
kaputmacht.

sondern dann habe ich die Angst und
denke, dass die ein wichtiger Teil
dieses Auftrittes ist,

sonst wäre sie nicht gekommen.
Wenn die Angst aber soviel Platz beansprucht,
dass sie mich lähmt,
dann versuche ich herauszufinden
wer sie ist und was die von mir will
und dann ist es fast immer etwas
Konkreteres als einfach

«Lebensangst»

Es ist dann vielleicht die Angst,
jemand zu verlieren,
und dann muss ich mir eben klar werden,
ob ich diesen jemand zuviel oder
zuwenig liebe,
muss den Kontakt zu ihm vertiefen,
ihm vielleicht meine Angst mitteilen
und erheben, was daraus wird.

und schauen, was daraus wird.
Ich glaube, wenn man die Angst fragt
was sie einem sagen will,
dann ist sie ein Freund.
Wenn man sie aber ablehnt,
ignoriert,
fortschickt,
nicht mit ihr reden will,
dann kommt sie immer wieder
und bläht sich auf und wird grösser
und grösser und ist ein Feind, der dich
kaputtmacht.

Am Dienstagabend gestalten wir das erste Training mit dem Mann in der Schutzweste. Es soll ein Antasten an die Weste sein. Unser Ziel dort ist es, Ängste abzubauen. Es soll Spass machen und die Mädchen dürfen die erlernten Schläge auf eine gut geschützte Person üben.

Um 17.00 Uhr treffen wir uns.

Nach dem Gruß wärmen wir uns mit Übungen mit leeren PET-Flaschen auf. Damit schulen wir die Reaktion und automatisieren die Abwehrbewegungen. Die Mädchen lernen sich zu schützen und bauen die Schlaghemmungen ab.

Wir wiederholen Handgelenkbefreiungen und üben dann nochmals die verschiedenen Schläge auf die Schlagsäcke.

Erst jetzt beginnen wir mit der Schutzweste. Ich erkläre den Mädchen, dass dieser Mann in der Weste optimal geschützt ist, dass dieser Mann extra zu uns gekommen ist um uns die Möglichkeit zu geben, auf eine Person einzuschlagen.

Ich mache die Mädchen darauf aufmerksam, dass das Mitmachen freiwillig ist.

Es ist so, dass ich als Coach die Vermittlung zwischen den Mädchen und dem Mann in der Weste übernehme.
Mit meiner Stimme motiviere und unterstütze ich die jungen Frauen.

1. Erster Durchgang: Der Mann mit Weste bleibt am Ort stehen. Die Mädchen versuchen alle Schläge, die wir gelernt haben, auf die Weste zu platzieren. Sie haben so die Möglichkeit, die Schläge ohne Stress zu optimieren. Ich versuche ihnen zu helfen und bringe Korrekturvorschläge ein. Der Mann in der Weste sagt, welche Schläge gut und welche weniger gut sind.

2. Im nächsten Durchgang bewegt sich der Mann, doch er greift sie noch nicht konkret an. Es zeigt sich, dass es jetzt ein Stück schwieriger ist, gute, effektive Treffer zu platzieren.

Bereits als der Mann mit der Weste eintrat, zeigte sich, dass ein paar Mädchen Angst hatten und sich zurückhaltender als sonst gaben.

Beim zweiten Durchgang trauen sie sich nur zu zweit oder gar nicht. Wir geben ihnen genügend Zeit einander zu motivieren. Sie kommen, jedoch mehrheitlich zu zweit.

3. In nächsten Durchgang zeige ich ihnen wie sie mit der Stimme stoppen können. Es ist nicht so einfach, jemanden anzuschreien und dabei wirklich laut zu werden. Es ist auch schwierig, nicht zu zuschlagen, bevor wir laut werden.

4. Um eine verbale Reaktion zu provozieren, soll der Täter die Mädchen zuerst ansprechen und später am Handgelenk fassen.



Ich merke, dass die Schläge gut kommen, doch die Stimme als Waffe noch nicht brauchbar ist. Es ist erst der 2. Projekttag und wir haben noch Zeit, daran zu arbeiten.

5. Wir versuchen noch eine Abwehr auf einen Hammerschlag von oben.

6. Als letzter Durchgang üben wir die Abwehr aus Umklammerungen von hinten. Der Angriff wird durch den Täter nur angedeutet – nicht aber konkret durchgeführt. Die Mädchen bekommen die Möglichkeit und die Zeit zu studieren und auszuprobieren, welche Reaktionsmöglichkeiten sie haben.

So lernen sie langsam, die Hemmungen vor dem «schwarzen Mann» abzubauen.

Die Mädchen zeigen noch grosse Hemmungen. Es braucht Mut, um sich selbst zu verteidigen. Es ist nicht immer jemand da, der sich für dich und deine Rechte einsetzt.

Wichtig ist, dass die Stimme stärker eingesetzt wird.

Die Mädchen haben heute ihr Möglichstes gegeben, indem sie sich der Situation gestellt haben. Zuzusehen und auszuhalten ist schon ein grosser Schritt.

Mit einem Feedback im Kreis beschliessen wir den Abend:

Ich frage sie: Wie ist es dir ergangen? Wie geht es dir jetzt?

Meine Ziele für Donnerstagabend, wo wir noch einmal mit der Weste üben, sind klar:

Mut, um die Situation auszuhalten.

Mut, um sich in der gegebenen Situation alleine zu behaupten.

Mut, um die Stimme als Waffe einzusetzen.

Mut, um sich auf die Provokationen und Rollenspiele einzulassen... und wenn möglich, mit dem Situationentraining mit Weste noch einen Schritt weiterzugehen.

