

**Zeitschrift:** Frau ohne Herz : feministische Lesbenzeitschrift  
**Herausgeber:** Frau ohne Herz  
**Band:** - (1991)  
**Heft:** 29

**Artikel:** "Ich kann beide Seiten sehen, aber fühle die eine ein bisschen mehr." : Interview  
**Autor:** Gragen, Coleen / Schnurrenberger, Regula  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-631139>

### **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:** 11.01.2026

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



## «Ich kann beide Seiten sehen, aber fühle die eine ein bisschen mehr. »

1990 leitete Coleen Gragen in Zürich zweimal ein Kampfkunstsport-Wochenende für Frauen. Zwei oder drei solche Wochenenden hatten bereits mit Wendy Dragonfire stattgefunden. Es bestand damals unter den Frauen, welche Selbstverteidigung oder Kampfsport betrieben, ein Bedürfnis nach gemeinsamem Training - über die Schranken aller Verschiedenheiten hinweg. Aus der kleinen Wing Chun Schule von J. Bordoni, in der wir seit drei Jahren gemischt trainierten, nahmen alle drei Frauen teil. Ich hatte mir seit langem gewünscht, eine feministische Trainerin zu erleben. Das Gespräch mit Coleen Gragen führten Yvonne Bühlmann und ich mit Hilfe von Saskia Kleinert im Sommer 1990 in Zürich. Für die Übersetzung des unbearbeiteten Gesprächs danke ich Judith Koelz.

*Coleen, wie würdest du Kajukenbo charakterisieren?*

Kajukenbo ist ein eklektisches, d.h. ein zusammengesetztes, System, weil es die Techniken und Prinzipien von fünf verschiedenen Kampfkünsten vereinigt: Karate, Judo, Jiu-jitsu, Kenbo und chinesisches Boxen (ein anderer Name für Kung Fu). Es wurde entwickelt, um ein einheitliches System zu schaffen, das besonders für Selbstverteidigung brauchbar ist.

Die Entstehung geht zurück auf Ereignisse in Hawaii, einer Inselgruppe vor der Küste der USA, welche einen grossen asiatischen Bevölkerungsanteil hat, da während und nach dem Zweiten Weltkrieg eine grosse Anzahl AsiatInnen aus verschiedenen Ländern dorthin flüchtete. Sie lebten vorwiegend in Ghettos um Honolulu herum, und dauernd gab es Kämpfe zwischen den ethnischen

Gruppen, welche alle ihre eigenen Kampfsysteme hatten. In dieser Situation beschlossen fünf Meister verschiedener Systeme für zwei Jahre zusammenzuarbeiten und ein neues System zu erarbeiten, das sie dann einer ethnisch gemischten Gruppe beibringen wollten, um die Schranken zwischen den rivalisierenden Gruppen abzubauen und gleichzeitig etwas entwickeln zu können, was in der sehr gewalttätigen Realität als Selbstverteidigung wirksam sein sollte. Diese Meister nannten sich Schwarzgurtgesellschaft<sup>1</sup> und nach zwei Jahren setzten sie aus den Namen ihrer Künste den Namen Kajukenbo zusammen.

Und so kommt es, dass wir eine Kombination aus traditionellen Übungen und Formen, eine Menge Katas<sup>2</sup>, und einer Menge Konditionsübungen haben, wobei mindestens die Hälfte aller Übungen der Selbstverteidigung gelten, d.h. Scheinkämpfen (*Sparring*) und Körperkontakt. Damit ist es ein sehr ausgeglichenes Training. Es ist auch ein System, in dem wir jedes Individuum ermutigen, ihre oder seine eigene Kunst zu finden; das ist erlaubt und wird gefördert. Es zeichnet sich also durch eine grosse Vielfalt in den Auffassungen der einzelnen InstruktorInnen aus, z.B. haben nicht alle einen schwarzen Gurt oder sehen gleich aus, wenn sie dasselbe üben. Jede Person mit einem gewissen Stand hat ihre/seine Eigenheiten dazugefügt.

Aus diesem Grund ist es auch besonders brauchbar für Frauen. Die Technik hängt nicht nur von der Kraft ab, vom Schlag. Die Grösse des Gegenübers muss nicht gleich sein (wie beim Judo) und es entsteht nicht zuallererst Körperkontakt (wie beim Jiu). So lehrt es dich ein bisschen von allem, wobei von Kenbo und chinesischem Boxen die Prinzipien der flüssigen Bewegung und des Ausweichens dem Ganzen zugrundeliegen.

Es gibt auch keine grosse internationale Kajukenbo-Organisation, die z.B. sagen könnte, dass Frauen nicht sparren dürfen oder dass es Frauenschulen nicht geben dürfe, wie das bei andern Kampfkünsten mit entwickelter Hierarchie der Fall sein kann. Unser System ist vergleichsweise unorganisiert. Das gilt auch für die Kontrolle. Aus diesem Grund gibt es viele Schwarzgurtträgerinnen und einige Frauenschulen.

*Das tönt aussergewöhnlich. Hast du von Anfang an Kajukenbo gelernt?*

Nein. Ich lebte in New York, war 21 Jahre alt und wollte mit Selbstverteidigung anfangen. Da sah ich die Demonstration einer Frauen-Gojuru-Karateschule in Brooklyn und fing gleich mit dem Training an. Gojuru ist ein japanisches Karatesystem, das ich nach zweieinhalb Jahren mit dem grünen Gürtel verliess, als ich nach Kalifornien zog. Dort begann ich wieder von vorn, Kajukenbo, und lernte sieben Jahre bei meiner Lehrerin/Meisterin bis zum schwarzen Gurt. Ich übe nun seit 18 Jahren.

*Aus welchem Grund hast du damals in New York damit angefangen?*

Ich wollte eine Ausbildung in Selbstverteidigung, weil ich in New York lebte, das ein bedrohlicher Ort ist. Auch hatte ich einen sehr sportlichen Hintergrund. Meine Eltern wollten, dass ich Turnlehrerin werde. Aber ich hatte Angst, ein Muskelprotz zu werden, d.h. eine, die nur aus Sport besteht. Und so studierte ich Philosophie; aber ich vermisste die Bewegung. Als ich zum ersten Mal Kampfkunstsport sah, wusste ich, dass ich beides verbinden konnte: Philosophie, Spiritualität und Sport, Bewegung. Es war das Richtige für mich. Sobald ich begonnen hatte, war ich völlig abgefahren.

*War es zu jener Zeit aussergewöhnlich, so etwas zu tun?*

1970 war die feministische Bewegung in den USA auf dem Höhepunkt. Unter all den Aktivitäten war der Ruf nach Selbstverteidigungstraining für Frauen ein wichtiger Teil. Damals begann eine Menge Frauen mit dem Training, viele Schulen wurden eröffnet, denn es gab ein paar Frauen, die gerade ihren schwarzen Gurt an einer Männerschule bekommen hatten und nun eine Frauenschule eröffneten.

Aber den ersten Eindruck bekam ich im unteren Manhattan, als 30 Frauen, alle in schwarzen Masken, eine rituelle Form aufführten und ich nur denken konnte: Das ist das Schönste, was ich je gesehen habe! und mich tags darauf in der Schule einschrieb.

Die Selbstverteidigung der Frauen war mit der Bewegung Gewalt gegen Frauen und politischen Kämpfen verbunden. So unterstützte meine erste Schule Yvonne Monroe, eine Bewegungsaktivistin, die eine lange Gefängnisstrafe erhielt, weil sie sich mit Selbstverteidigung gegen einen Vergewaltiger zur Wehr gesetzt hatte. Farbigen Frauen drohten besonders lange Gefängnisstrafen, wenn sie sich selbst verteidigten. Und wir demonstrierten, als Joanne Little ermordet wurde.

Gleichzeitig mit der Selbstverteidigung wurde ich also politisiert. Da ich mein Coming Out im letzten Collegejahr, vor New York, gehabt hatte, galt mein feministisches Politisieren auch den Lesben. Zusätzlich arbeitete ich während meiner ganzen Universitätszeit gegen den Vietnamkrieg, so verging viel Zeit.

*Was denkst du über den Unterschied zwischen Frauen und Männern in den Kampfkunstsportarten?*

Nun, zuerst denke ich, dass wir vieles gemeinsam haben im Kampfsport, denn für mich ist die Hauptsache an den Kampfkunstsportarten eine Art der Selbsterkenntnis, ein Weg zur Wahrheit über sich selbst, ein Lernen über den Umgang mit sich selbst, um freier zu werden, stärker, fähiger, empfindsamer.

Frauen wie Männer befinden sich in diesem Prozess, wenn sie Kampfsportarten üben. Sie kommen zwar von den verschiedenen Enden des Spektrums, aber das Interesse an der Selbsterkenntnis haben sie gemeinsam. Ich habe Männer gesehen, die sich auf sehr positive Weise verändert haben während der Ausbildung: Sie wurden weicher, sanfter, verständnisvoller und empfindsamer. Voraussetzung ist eine bestimmte Art des Unterrichts, von mir aus gesehen die richtige, nämlich als Kunst, Selbsterkenntnis, Entwicklung. Entsprechend führt dieser Unterricht bei Frauen dazu, selbstbewusster zu werden, bestimmter, kraftvoller in der Welt zu sein, weniger nervös. Da sind viele Vorteile, ist viel Wohltuendes zu erlangen.

Viele Lehrer haben die Fähigkeit verloren, mit Menschen auf diese Weise in den Kampfsportarten zu arbeiten, auf spirituelle Weise, so wie es eigentlich gemeint ist. An vielen Orten macht der Kampfsport die Spaltung zwischen Frauen und Männern sogar grösser, weil das Machogehabe unterstützt wird, der Wettbewerb, muskelorientiert, männerpsychologisch. Frauen werden entmutigt, da sie mit den Männern nicht Schritt halten können. So werden sie aus den Schulen hinausgedrängt.

Es gibt viele Lehrer, die nur mit Leuten arbeiten wollen, von denen sie denken, dass sie zu Meistern gemacht werden können. Damit wollen sie ihren eigenen Ruf verbessern, aber das ist eine sehr niedere Stufe von Kampfkunst. Ihr spirituelles Verständnis ist nicht sehr entwickelt, weil es ihnen nicht darum geht.

Ich sehe, dass Frauen im Kampfsport mehr danach streben, die Kampfkunst zu erweitern in einer Art Rückkehr zur spirituellen Bedeutung, weil die tieferen Stärken, die die Kampfkünste bringen, die für uns bedeutungsvolleren sind; innere Kraft resultiert aus dem



Frieden mit sich selbst. Die Kraft und die Sanftmut, die aus dem Selbstvertrauen kommen, müssen nicht bewiesen werden, indem jemand andere/r unterdrückt wird. Was ich wirklich gern mehr entwickelt sähe, ist der Bereich des Kampfsporttrainings, wo Frauen und Männer mit dessen Hilfe gemeinsam gegen Sexismus arbeiten können. Da möchte ich in Zukunft mehr tun.

Das Thema körperliche Gewalt ist ein harter Punkt zwischen Frauen und Männern, genau da können wir mit Aufarbeiten einsetzen, beidseitig. Ich habe viele Orte gesehen, wo damit begonnen wurde: In diesen Schulen bekommst du den Eindruck, dass die Männer die Stärke der Frauen respektieren und die Frauen sich geschützt fühlen, trotz der Kraft der Männer, weil diese wissen (gelernt haben), wie sie sie einsetzen können, ohne sie zu missbrauchen. Sie wissen also mit ihrer Kraft umzugehen und auch ihre Empfindungsfähigkeit zu gebrauchen.

Das ist es, was ich mir wünsche, und was ich auch gern das nächste Mal in Zürich anbieten würde.

#### *Aha, ein gemischter Workshop*

Ja, Frauen und Männer trainieren gemeinsam und benutzen das Training, um eingefahrenes Rollenverhalten zu durchbrechen.

Ich denke, wer solches will, muss schon ziemlich entwickelt sein; meinst du, dass du hier Männer findest, die daran interessiert sind?

Und auch wenn es nicht so herauskommen sollte, dass die Männer etwas lernen, so hätten immerhin die Frauen eine sichere Umgebung, eine von Frauen kontrollierte Umgebung, in der sie mit den Männern arbeiten könnten, denn, wisst ihr, es ist ein grosser Unterschied, wenn eine Frau Instruktorin ist und die Verantwortung für die Atmosphäre im Raum hat. Das ist eine gute Voraussetzung, um als Frau Erfahrungen im Kampfsport zu machen.

In kurzer Zeit kann jedoch nichts verändert werden, die Hoffnung liegt dort, wo über einen langen Zeitraum hinweg auf diese Weise trainiert würde.

#### *Hat es in Kalifornien solche gemischte Schulen?*

Ja, auch meine Schule ist theoretisch eine gemischte Schule, aber in der Realität sieht es folgendermassen aus: Wir sind etwa 50 bis 60 Frauen, dreiviertel davon Lesben. Viele von ihnen haben den Grundsatz, nicht mit Männern trainieren zu wollen, obwohl die Schule grundsätzlich für beide offen ist. Die Erfahrung zeigt, dass bei Schulen, die überwiegend von Frauen besucht werden, die Zahl der Männer, die hineinwollen, sehr klein ist. Und sind sie erst einmal da, so kann ich die Haltung der Frauen ihnen gegenüber nicht im Einzelnen kontrollieren. Ich kann zwar meine Haltung durchgeben, aber wenn sie von andern Frauen nicht geteilt wird, so ist die Dynamik an der Schule oft ungut. So haben wir folgendes entwickelt: An einem Tag pro Woche haben wir «offenes Kämpfen», da kommen viele Männer, mit den verschiedensten Stilen, und auch ein paar Frauen zu uns in die Schule, um mit uns zu kämpfen. Alle gehen von PartnerIn zu PartnerIn und kämpfen zwei Runden zusammen, besprechen, wie es war und gehen weiter. Meine Aufgabe besteht darin, dafür zu sorgen, dass keineR ausser Kontrolle gerät.

Wir machen das seit vier Jahren und haben jetzt eine Gruppe von sehr geübten (geschickten) Männern. Die kommen gern, nicht etwa, weil sie «besser» sind, sondern weil eine Spezialität unserer Schule Fusstritte sind, welche bei ihnen tabu sind. So erfahren sie etwas Neues. Auch finden sie, dass wir durchwegs sehr schnell sind, schneller als sie es sich gewöhnt sind, das ist eine Herausforderung.

Wir trainieren auf einer sehr hohen Stufe zusammen und treiben uns gegenseitig an. Am meisten haben die fortgeschrittenen Frauen davon, weil sie sich sicher fühlen

währenddem Anfängerinnen eingeschüchtert werden, weil sie nicht von Anfang an dabei waren.

Ich plane, mit einer Klasse anzufangen, die aus 60 Prozent Frauen und 40 Prozent Männern besteht. Ich möchte an dieser Mischung festhalten, weil ich es mehr und mehr wichtig finde, dass Frauen und Männer gemeinsam trainieren.

Für Frauen, die unter sich üben wollen, muss aber immer ein geschützter Raum vorhanden sein, vor allem, wenn sie neu sind.

#### *Kannst du uns etwas über die Anfänge deiner Schule erzählen?*

Sie (*hand to hand community arts center*) liegt in Oakland, Kalifornien, und ist zehn Jahre alt. 1980 zog ich von Eugene, Oregon, das auf dem Land liegt, ins Gebiet von San Francisco und begann mit einer Frauenklasse von 30 Studentinnen im Frauenzentrum von San Francisco. Das Frauenzentrum ist ein altes Gebäude mit einem Wendeltreppen-Stiegenhaus. Dies rannten wir zum Aufwärmen hinauf und hinunter und wenn wir danach Sprungtreden oder etwas ähnliches übten, so zitterte das ganze Gebäude. So wollten sie uns nicht mehr und wir mussten eine neue Bleibe finden. In einer Ladenfront in Oakland bauten wir einen Boden ein, es war ein Altwarenladen, sehr billig, den wir gänzlich für unsere Zwecke umbauten. Dort begannen wir mit einer Kinderklasse. Ich bin die Hauptinstructorin, aber ein Teil der sieben von mir ausgebildeten Schwarzgurtfrauen unterrichtet mit mir.

#### *Wie sieht der Alltag aus?*

Da die meisten Leute tagsüber arbeiten oder in der Schule sind, beginnt der Unterricht mit den Kinderklassen nach der Schule. Für gewöhnlich gibt es Unterricht von vier bis neun Uhr. Wir haben auch Samstags- und Sonntagsunterricht, und eine Tagesklasse am Mittwoch. In den vergangenen Jahren haben wir daran gearbeitet, ein Selbstverteidigungssystem für Behinderte zu erarbeiten. Wir haben etwa acht Frauen mit verschiedenen Behinderungen: zwei Blinde, eine Querschnittgelähmte, eine mit multipler Sklerose, also zwei Frauen im Rollstuhl, und einige mit Atembeschwerden.

#### *Mit dieser Arbeit verdienst du dein ganzes Geld?*

Ja, etwa 640 Dollar im Monat (etwa 1000 Franken).

#### *Seit zehn Jahren?*

Nein, so viel verdiene ich erst seit zwei Jahren. Als ich begann, verdiente ich etwa 200 Dollar. Für die ersten drei Jahre lebte ich in einer Ecke der Schule und hatte ein kleines Hochbett über dem Badezimmer... Ja, es ist hart. Ich hätte es in einer andern Weise angehen können: viel mehr Geld verlangen, kommerziell sein, aber politisch gesehen bin ich daran nicht interessiert. Das würde heissen, die Söhne und Töchter der Reichen, die Reichen selbst, zu unterrichten. Viele Leute tun das und haben ein gutes Einkommen, aber ich würde dabei sterben. Nun, ich bin nicht sehr geschickt mit Geld, um die Wahrheit zu sagen. Es ist nicht von grosser Wichtigkeit für mich. Deshalb habe ich vielleicht nicht alle Möglichkeiten ausgeschöpft, die ich hätte.

Ich habe fast 100 Studierende, bezahle das Studio, Löhne (Saskia macht sie darauf aufmerksam, dass die Kinder sehr wenig bezahlen müssen.)

Richtig, in den Staaten beträgt der Durchschnitt für Kindertraining etwa 50 Dollar (80 bis 90 Franken), und wir verlangen 15 Dollar im Monat. Wir leben inmitten einer armen, schwarzen Nachbarschaft und wollen auch mit dieser arbeiten und nicht ein Ort sein, wo Leute mit ihren teuren Autos vorfahren und ihre Kinder abladen. Wir haben viele schwarze Kinder, und viele Kinder be-

zahlen gar nichts. In der Schweiz ist mir aufgefallen, dass die Schulen viel kommerzieller sind.

*Wir möchten etwas über die Kontinuität wissen. Ist es schwierig für dich, immer anwesend zu sein? Möchtest du nie weg? Und, wie machst du das: Du arbeitest mit deinem Körper. Fühlst du dich nie schlecht, arbeitsunfähig?*

Ich fühle mich immer gut, körperlich und psychisch. Ich bin fast nie krank, ausser hie und da eine Erkältung, aber auch dann trainiere ich. Seht, ich mache diese Arbeit lange genug, dass sie mir nützlich ist und Energie gibt. Sie hält mich in guter Form, ich fühle mich jung, stark. Es ist keine Mühsal, wisst ihr, im Gegenteil.

Das Schwierige dabei ist eher, dass ich so vielen gegenüber, die meine FreundInnen sind, die Lehrerinnenrolle einnehmen muss. Das verlangt von mir einige Unterscheidungsfähigkeiten, was manchmal wirklich sehr kompliziert sein kann. Am liebsten bin ich eigentlich informell, d.h., nicht während der Klasse, aber sobald sie vorüber ist. Ich will nicht, dass die andern mich Sifu<sup>3</sup> nennen. Aber da sind Leute, die damit Schwierigkeiten haben, die die Distanz wahren wollen. Weil mein ganzes Leben in der Schule aufgeht, habe ich nie eine Menge FreundInnen ausserhalb gehabt, mit einer anderen Identität, d.h., ohne ihre Lehrerin zu sein, sondern diejenigen, mit denen ich Umgang habe, sind auch diejenigen, die in der Schule trainieren.

Ich fälle manchmal Entscheidungen, die mich ganz allein sein lassen, weil die andern sie nicht verstehen, weder meine Erfahrung noch meinen Blickwinkel teilen, und das ist manchmal sehr schwierig - aber auch eine Herausforderung.

Kürzlich ist meine eigene Lehrerin in die Nähe gezogen, unterrichtet einen Tag pro Woche am *hand to hand*, so dass ich mit ihr über diese Dinge reden kann. Ich bin froh, eine Frau als Lehrerin zu haben, ich gehöre ja bereits zur zweiten Schwarzgurt-Frauen-Generation in meinem System. Ich habe eine sehr enge Beziehung zu ihr. Sie ging durch schlimme Kämpfe hindurch, als sie unterrichtete. Sie hatte ihre Schule, eine Frauenschule namens Amazonen-Kungfu, und geriet während der heftigen Auseinandersetzungen in der Frauenbewegung, als allen vertikalen Systemen vorgeworfen wurde, sie seien patriarchal, mitten in diesen Strudel, war jedoch nicht willens, ihr System zu verändern. So hatte sie schwere Zeiten, damals, und ich kann nun eine Menge von ihr lernen, da sie sehr weise ist.

Ich habe eine wirklich gute Arbeit, die mich nie langweilt. Ich werde immer von neuem angeregt, durch neue Dinge, über die ich nachdenken kann, neue Leute, mit denen ich arbeite. Ich würde es begrüßen, wenn ich ein bisschen mehr Geld verdienen könnte, weil mein Leben äusserst ungesichert ist. Meine Zukunft ist verbunden mit meiner Gesundheit. Sollte ich die Fähigkeit zu unterrichten verlieren, so wäre ich in einer schwierigen Situation.

Das ist ein wichtiges Thema für mich im Frauenkampfsport: Einerseits wollen wir den Frauen erschwinglichen Unterricht bieten, andererseits müssen wir aber auch für diejenigen sorgen, welche der Lehre, damit die andern lernen können, ihr Leben widmen. Zum Beispiel sind die Lager sehr niedrig bezahlt, die Frauentrainingslager, wir bekommen viel weniger, als ein Mann bekommen würde. Dies wird so gehalten, damit die Preise für die Trainierenden annehmbar sind, gleichzeitig bedeutet das aber, dass wir InstruktorInnen fast nichts verdienen. Schaut, ich kann beide Seiten sehen, aber ich fühle die eine ein bisschen mehr. Wir bekommen keinerlei staatliche Beiträge, es gibt keine Krankenversicherung, die von der Schule bezahlt wird. Ich bezahle meine eigene Krankenversicherung...

Ich möchte sehr gern mehr InstruktorInnen bezahlen, mehr Frauen anstellen, damit wir uns ausdehnen könnten, eine grössere Reichweite hätten, aber dafür müsste mehr Geld da sein.

*So ist die Schule immer voll?*

Ja, immer.

*Könntet ihr überhaupt vergrössern, dort wo ihr seid?*

Nein, wir haben 2000 Quadratfuss (1 Fuss = 30 cm) als Trainingsfläche, das ist etwa das Doppelte des Raumes im Kanzlei, und es kann sein, dass wir 35 Frauen sind, dazu in einem winzigen Umkleiraum. Wir hätten gern einen Tempel...

*Ist das auch ein Grund für deine Pläne?*

Ja und nein. Einer der Hauptgründe, ein ländliches Kampfkunstsport-Ausbildungszentrum zu bauen, liegt in meiner Abneigung gegen die Stadt als Ausbildungsort. Es gibt ein paar Lektionen, die dort gar nicht gelernt werden können. Die Kampfkünste sind von der Tradition her nicht in einer städtischen Umgebung geübt worden. Bei den Studierenden wurde vorausgesetzt, dass sie die Gesetze der Natur kennen, den Weg der Natur im eigenen Körper, und so auch in den Beziehungen untereinander. Das sind die spirituellen Wurzeln der Kampfkünste. In einer städtischen Umgebung zu leben und zu üben, bedeutet eine Begrenzung.

Deshalb möchte ich einen Platz schaffen, wo Leute, welche das Training auf diese Art verstehen und ernst nehmen, für eine gewisse Zeit hinkommen und leben können. Eine Art klösterliches Leben, naturnah, im Freien, in der Stille. Ich möchte sehen, welche Stufen wir in Übungen erlangen können, wenn der Stress der Stadt wegfällt, wenn am Morgen früh draussen meditiert wird. Von Sonnenaufgang bis Sonnenuntergang draussen sein. Ohne Dach. Der psychische Zustand verändert sich, die Wahrnehmung wird anders, ich denke, du kannst die gewisse Art von Feindseligkeit und Aggression, die in der Stadt herrscht, wieder loswerden. Ich wünsche das für mich selbst. Ich bin bereit dazu.

Ich ziehe aufs Land und ich werde da ein Zentrum aufbauen, wo ich üben kann und wohin andere üben kommen können. Ich denke auch an die Kinder, mit denen wir arbeiten, die inmitten einer harten Drogenkultur leben, in grosser Armut. Wir wollen sie in eine andere Umgebung bringen können, für eine gewisse Zeit.

Und eine feste Gemeinschaft, die da lebt und gemeinsam übt und täglich tiefer in die Kunst hineingeht durch das Üben.<sup>4</sup>

*Regula Schnurrenberger*

Anmerkungen:

- 1 Das Kajukenbo kennt folgende Gurtfarbenreihenfolge: weiss, gelb, orange, blau, grün, braun und schwarz.
- 2 Vorgegebene Schlag-/ Trittreihenfolge, auch Form genannt.
- 3 sifu/ simu: Anrede, mit der das Können der anderen Person gemeint ist, z.T. im Sinne von MeisterIn.
- 4 Zur Zeit des Gesprächs sammelte Coleen noch Geld, um das Land kaufen zu können, von dem sie spricht. (vgl. Frau Ohne Herz Nr. 27)  
Unterdessen existiert *young forest*.

Adressen: *hand to hand*, 3231 Louisestreet, Oakland, CA 94608, USA.

*young forest*, Coleen Gragen, 10501 Laytonvilleroad, Dos Rios, CA 9542, USA