

**Zeitschrift:** Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule  
Magglingen mit Jugend + Sport

**Herausgeber:** Eidgenössische Sportschule Magglingen

**Band:** 53 (1996)

**Heft:** 5

**Artikel:** Bester Schutz : Selbstverteidigung

**Autor:** Siegenthaler, Ueli / Walther, Dora

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-993282>

### **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>**



**Auch ältere Menschen können  
sich vor kriminellen  
Handlungen schützen und  
sich wirksam verteidigen.**

**Judo und Ju-Jitsu als eher  
«atypische» Senioren-  
Sportarten helfen dabei  
und können eine Bereicherung  
darstellen.**

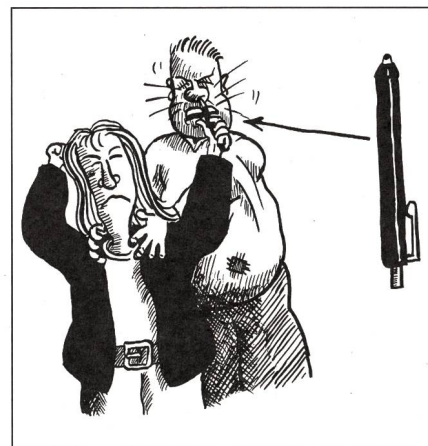
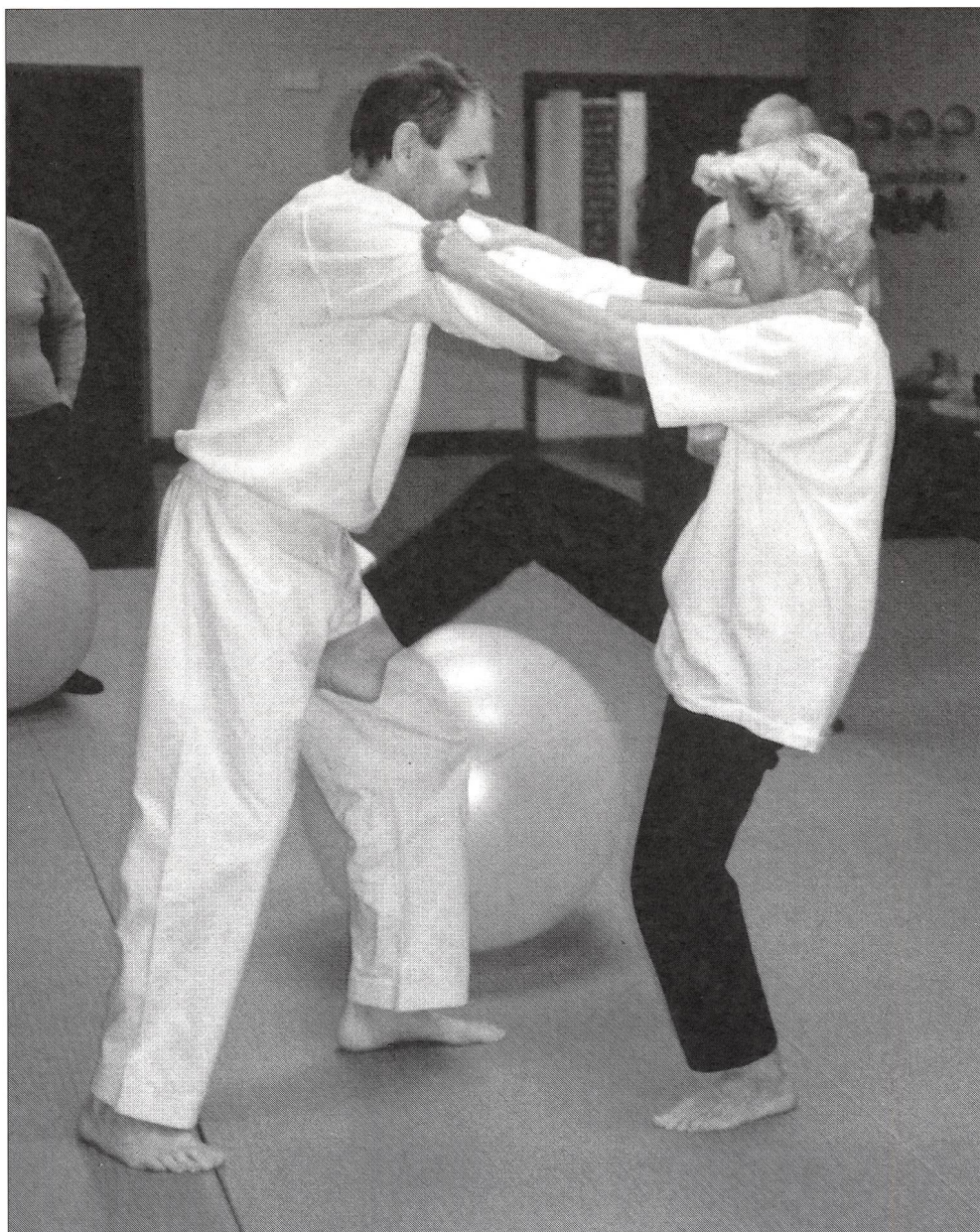
*Ueli Siegenthaler, Dora Walther  
Fotos: Dora Walther  
Skizzen: Ressort Seniorensport SJV*

**Auch ältere Menschen können sich schützen**

## **Bester Schutz: Selbstverteidigung**

Es gibt leider Menschen, die rücksichtslos gegen ihre Mitmenschen und fremdes Eigentum vorgehen. Frauen, Kinder und Männer – wir alle – können Opfer eines Straftäters oder einer Straftäterin werden. Während der 80er Jahre schätzte die Schweizer Bevölkerung das Ausmass der Kriminalität noch kaum als «beunruhigendes Problem» ein. Im Frühjahr 1993 ist im Auftrag der Konferenz der Kantonalen Justiz- und Polizeidirektoren der Schweiz

eine umfassende Untersuchung in allen Landesteilen der Schweiz durchgeführt worden. Im Vergleich mit anderen Zeitproblemen setzten im Jahr 1993 die befragten Personen das «Ausmass der Kriminalität» nach Drogen, Natur/Umwelt, Arbeitslosigkeit und Aids an fünfter Stelle der Problemliste. Die Kriminalität hat sich somit für die Bevölkerung innerhalb kurzer Zeit von einem eher unwichtigen zu einem besorgniserregenden Problem ent-



*Angriffe von hinten können mit einfachen Mitteln wie Kugelschreiber und Bleistift abgewehrt werden.*

wickelt. Die Unberechenbarkeit einer kriminellen Handlung stellt für viele Personen ein echtes Problem dar und führt dazu, dass sich viele Menschen zum Kreise potentieller Opfer zählen. Die fast täglichen Meldungen in den Medien von Gewalttaten sowie die Zeugenaufrufe und Mitteilungen über entflohene Räuber verunsichert nicht nur ältere Menschen. Wer wurde nicht schon von einem unguten Gefühl befallen, wenn er nach einer solchen Polizeimeldung nachts sich in einem verrufenen Quartier, einer dunklen Tiefgarage oder schwach frequentiertem Bahnhof aufhalten musste? Wer hat in einer solchen Situation nicht schon den Wunsch gehabt, sich im

*Ueli Siegenthaler* ist im SJV als Ressortschef Seniorensport tätig und Experte SISS. *Dora Walther* ist J+S-Leiterin Judo und Leiterausbilderin SISS für Selbstverteidigung.

*Ouh...*





*Sportlich Trainierte werden kaum behelligt.*

konkreten Bedrohungsfall taktisch richtig zu verhalten und gegen allfällige tätliche Angriffe gewappnet zu sein? Die nächtlichen Schliessungen von Nischen, Ein- und Durchgängen und nun auch Hauptbahnhöfen oder Teilen davon in grösseren Städten schüren die Angst noch zusätzlich.

### **Die Furcht gerechtfertigt?**

Die Angst, Opfer eines Verbrechens oder eines kriminellen Angriffes zu werden ist grösser als die tatsächliche Gefahr. Laut Statistik hat die Kriminalität nicht oder nicht viel zugenommen, scheint sich aber zu wandeln und vor allem brutaler zu werden. Überfälle auf ältere Leute mit brutaler Gewalt nehmen zu. Die Opfer werden meist zu Boden gerissen, und es wird in Kauf genommen, dass sie verletzt liegen bleiben. Besonders in den Städten und Agglomerationen ist eine ständige Zunahme von Entreisssdiebstählen und Raubüberfällen zu verzeichnen. Sogar über 80jährigen werden die Taschen vom fahrenden Motorrad aus ent-

rissen. Die Opfer stürzen und erleiden fast immer einen Schenkelhals- oder Schädelbruch. Nebst dem Verlust der Wertsachen und Ausweisen haben sie dann noch längere Zeit im Spital zu verbringen. Oft bleiben sie teilinvalid oder pflegebedürftig, aber auch Todesfälle sind zu beklagen. Die Geschädigten fragen sich im nachhinein, warum wurde gerade ich Opfer?

### **Auswahl der Opfer**

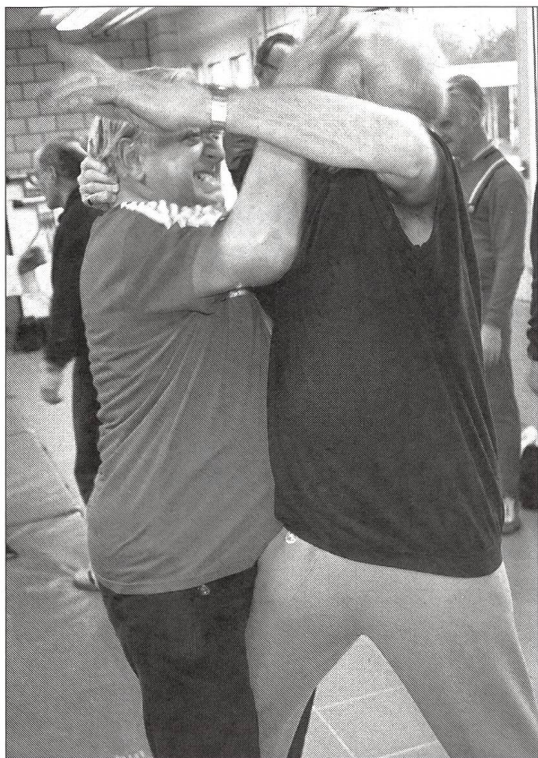
Die Opfer werden selten wahllos aus einer Personengruppe herausgepickt. In Kaufhäusern lenkt eine Person die Kundin oder den Kunden ab und die mitwirkende Person behändigt aus der im Einkaufswagen abgelegten Tasche die Wertsachen. Solche Opfer wissen später oft nicht einmal, wo sie bestohlen worden sind. Immer öfters wird den Opfern bei einer Bank oder Post aufgelauert und nach dem Geldabheben auf dem weiteren Weg verfolgt. Der oder die Täter werden erst dann aktiv, wenn der Überfall ohne Zeugen ausgeführt werden kann. Die Liste der Tatvorgehen lässt sich beliebig erweitern.

Offensichtlich werden sportlich trainierte Personen – auch im Seniorenalter – mit einem selbstsicheren Auftreten praktisch nie behelligt. Das Risiko



*Griff ins Gesicht (beachte Fingerhaltung).*





Wer gewappnet ist, ...

ist den Tätern offenbar zu gross, von einer körperlich robusten Person überwältigt zu werden.

### Spezielles Ressort

Die zunehmende Angst vor Verbrechen in der Bevölkerung ist auch den Verantwortlichen des SJV aufgefallen. Immer häufiger werden die Mitgliederklubs /



...fühlt sich frei.

Schulen um Auskunft und Rat angefragt, wie man sich im konkreten Bedrohungsfall schützen könnte. Im Auftrag der Verbandsleitung hat ein Projektteam das Problem eingehend durchleuchtet und ein Konzept ausgearbeitet. Die probeweise mit Seniorengruppen durchgeführten Selbstverteidigungskurse fanden einen überraschend guten Anklang, und wir stellten fest, dass auch ältere Menschen das Bedürfnis haben, sich im Bedrohungsfall schützen zu können. Im Juni 1995 hat die Verbandsleitung das vom Projektteam eingereichte Konzept genehmigt und dem Antrag zugestimmt, ein spezielles Ressort für Seniorensport im SJV ins Leben zu rufen. Es ist nun die Aufgabe der Ressortleitung, die im Konzept gesteckten Ziele fachkompetent umzusetzen:

- Die Verbandsmitglieder animieren, beraten und helfen beim Aufbau von Senioren-Sportgruppen.
- Kontakte zu den dem SSS angeschlossenen Verbänden und Organisationen werden hergestellt.
- Verbände und Organisationen werden über die tatsächliche kriminelle Bedrohung informiert; Angst soll abgebaut werden.
- Es werden Selbstverteidigungskurse angeboten oder kompetente Leiter zur Verfügung gestellt.

### Aufbau des Ressort

Dem SJV gehören 14 regionale und kantonale Judo- und Ju-Jitsu-Verbände an. Jeder Verband bestimmt eine für den Bereich Seniorensport verantwortliche Person in das Ressort, welche einerseits die Interessen des Unterverbandes zu vertreten hat und andererseits als Berater und Koordinator für alle Belange in seinem Verband zuständig ist. Damit ist Gewähr geboten, dass alle lokalen Interessen berücksichtigt werden.

### Ausbildung der Leiter

Wie in anderen Sportarten bereiten sich die Judo- und Ju-Jitsu-Sportler sorgfältig auf die kommende Belastung vor. Dabei wird besonders Wert darauf gelegt, dass nach dem Anregen des Kreislaufes sämtliche Gelenke aktiviert, die Muskulatur angewärmt und gestärkt, sowie die koordinierten Fähigkeiten gefordert werden. Unsere J+S-Leiter verfügen nicht nur über die Grundkenntnisse der Gymnastik, sondern haben auch das Rüstzeug, einfache und für ältere Menschen praktische Selbstverteidigungstechniken zu vermitteln. Zudem erläutert ein Jurist die Paragraphen des Notwehr-

### Anforderungen Leiter- und Kaderstufe im Seniorensport SJV

#### Leiterstufe 1 Seniorensport

J+S-Leiterstufe 1  
mit 2tägiger Zusatzausbildung im Seniorensport



#### Leiterstufe 3 Seniorensport

J+S-Leiterstufe 3  
mit 2tägiger Zusatzausbildung im Seniorensport und Besuch Leiterkurs des SSS



#### Ausbilder- und Expertenstufe

Leiterstufe 3 Seniorensport  
mit 2tägiger Zusatzausbildung im Seniorensport und Besuch Ausbildungskurs der ESSM

rechtes und ein Spezialist das Opferhilfegesetz.

Furcht verunsichert die Menschen, schützt sie aber nicht vor Verbrechen. Ganz im Gegenteil: Angst und Unsicherheit können in entscheidenden Situationen zu folgeschweren Fehlreaktionen führen. Nur wer gegen kriminelle Angriffe gewappnet ist, fühlt sich von der ständigen Angst befreit und gewinnt wieder ein selbstsicheres Auftreten. Die Verantwortlichen des SJV sind davon überzeugt, dass besonders ältere Menschen von den Kursangeboten der eher «atypischen» Sportarten Judo- und Ju-Jitsu viel profitieren können und damit auch ihre Lebensqualität erheblich verbessern. ■

