

**Zeitschrift:** Gehörlosen-Zeitung für die deutschsprachige Schweiz  
**Herausgeber:** Schweizerischer Verband für das Gehörlosenwesen  
**Band:** 80 (1986)  
**Heft:** 1

**Artikel:** Selbstverteidigung für hörbehinderte Frauen  
**Autor:** Hänggi, Elisabeth  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-925044>

### **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:** 23.02.2026

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

## Selbstverteidigung für hörbehinderte Frauen

Die Beratungsstelle für Gehörlose in Basel möchte einen neuartigen Kurs anbieten: Selbstverteidigung für hörbehinderte Frauen. Damit sich Interessierte vorstellen können, was ein solcher Kurs bringt, führte die Beratungsstelle zusammen mit dem «Gojuken-Bu-Jutsu»-Selbstverteidigungsclub Basel am 14. November eine eindrucksvolle Demonstration vor.

### Warum diese Vorführung?

Herr Herbetz, Sozialarbeiter, erklärte den zahlreich anwesenden Frauen (und auch einigen Männern), weshalb dieser Kurs geplant sei. In letzter Zeit hätten sich in Basel Überfälle auf Frauen gehäuft. Oft seien die Täter bewaffnet gewesen. Herr Herbetz stellte uns den Selbstverteidigungslehrer, Herrn P. Aebi, vor sowie eine seiner Schülerinnen, Frau Pedrozzi. Frau Pedrozzi, eine zierliche Person mit 21½ Jahren Selbstverteidigungstraining, würde bei der Vorführung also gegen den gross und stark gebauten Herrn Aebi antreten. Fast wie David gegen Goliath.

### Erstes Gebot: Aufpassen!

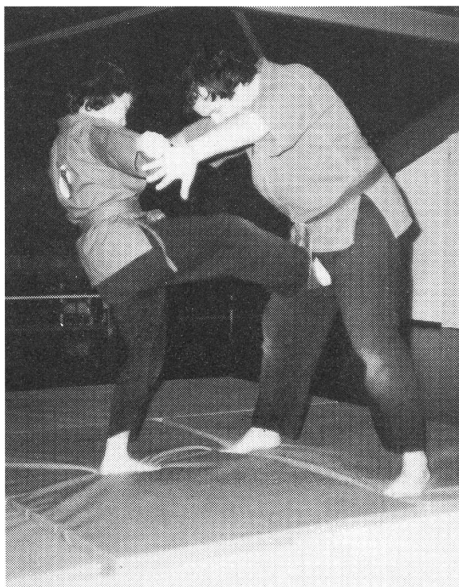
Wir erfuhren, dass das erste Gebot in der Selbstverteidigung nicht kämpfen, sondern aufpassen heisst. So verwendet Herr Aebi in der Ausbildung 75 Prozent der Zeit zur Schulung der Wachsamkeit. Zum Aufpassen gehören zum Beispiel: Augen offenhalten; Schatten, die hinter uns auftauchen, beobachten; Geruch (Rauch von Zigaretten, Alkoholduft usw.) wahrnehmen; auf das Gefühl achten, das uns zum Beispiel sagt, dass wir beobachtet werden. Gerade Hörbehinderte müssen da besonders wachsam sein.

### Flink reagieren

Wichtig ist, dass man sich nicht packen lässt, sondern einem Angreifer flink aus dem Weg geht. Ist nicht genug Platz da, soll man soweit wie möglich ausweichen. Hilft das nichts, dann sofort zuschlagen oder kräftig auf den Fuss des Gegners treten. Das berühmte Abwerfen des Gegners soll nur versucht werden, wenn man erstens schon zugeschlagen hat und zweitens darin trainiert ist.

### Verschiedene Notwehrmassnahmen

Bei Schlägen unterscheidet man drei verschiedene Arten: den Schlag mit der flachen Hand, den Schlag mit der Faust und – im äussersten



Gezielte Schläge wehren Angreifer ab.



Blitzschnell wird der Angreifer am kleinen Finger gepackt. Seine Kraft stösst schmerzhaft ins Leere.

Notfall – den Schlag mit der Handkante auf den Hals. Dieser letzte Schlag kann sehr gefährlich sein und den Gegner sogar töten, wenn er die Halsschlagader trifft.

Zur Notwehr können überdies gebräuchliche Gegenstände, die wir jeden Tag in den Händen haben, eingesetzt werden. Sogar ein Feuerzeug, ein Schirm, ein Kamm, ein Schlüsselbund oder ein Kugelschreiber können als Waffe dienen. Nur muss ein solcher Gegenstand schon in der Hand sein, wenn man durch einen dunklen Park, durch einen Wald oder eine Unterführung geht. Auch hier sollte man lieber ein längeres Wegstück in Kauf nehmen, als sich unnötig in Gefahr zu begeben. Denn Frauen, die sich Selbstverteidigung nicht gewohnt sind, können bei Gefahr so sehr erschrecken, dass sie wie gelähmt und nicht fähig sind, sich zu wehren.

### Viele Möglichkeiten, einen Täter abzuwehren

Frau Pedrozzi zeigte, wie man in allen möglichen Situationen richtig reagiert.

Hier ein weiteres Beispiel: Eine Frau wird angegriffen. Der Täter hat es auf ihre Handtasche abgesehen. Die Frau öffnet die Tasche und leert den Inhalt dem Täter vor die Füsse, sozusagen zur Selbstbedienung. Vielleicht sucht der Räuber nur Geld. Er raubt das Geld und verschwindet damit. Durch diese Reaktion der Frau wird der Räuber abgelenkt, und die Frau kann dann eventuell fliehen. Weiter kann eine Frau auch schreien, ihre Fingernägel einsetzen oder sich zuerst schwach stellen und bei der nächsten Gelegenheit gezielt zuschlagen.

### Einige Ratschläge zum Schluss

Am Schluss der Demonstration gab uns Herr Aebi zu bedenken:

1. Erfahrung in Selbstverteidigung ist noch keine Versicherung. Es kann trotzdem einmal etwas passieren.
2. Wird man mit einer Waffe bedroht, soll man sich nicht unnötig zur Wehr setzen. Dann heisst es abwarten. Der Täter vertraut seiner Waffe. Vielleicht wird er plötzlich unaufmerksam. Dann kann sich eine Gelegenheit ergeben, etwas zu tun.
3. Die Kraft des Angreifers soll wenn möglich ins Leere stossen. Wenn man flink ausweicht,

kann der Täter das Gleichgewicht verlieren. Seine Kraft wird umgeleitet.

4. Jeder ist stark genug, Selbstverteidigung zu üben. Er muss nur seine Kräfte richtig einsetzen.

Diese praxisnahe Vorführung von Selbstverteidigung gab uns die Gewissheit: Auch nicht so starke oder kräftige Frauen können sich erfolgreich wehren, wenn sie sich darin üben. Viele der Anwesenden haben sich in der Folge bereits für eine «Schnupperlehre» angemeldet.

Vielen Dank für diesen lehrreichen Abend!

Elisabeth Hänggi

## Fernsehen

Zum Brief der jungen Gehörlosen an das Schweizer Fernsehen (siehe GZ Nr. 21)

## Das Schweizer Fernsehen antwortet

Sehr geehrte Damen, sehr geehrte Herren

Vielen Dank für Ihr Schreiben vom 28. September 1985. Wir begrüßen jedes Echo aus dem Zuschauerkreis, denn es ist für uns wichtig zu erfahren, wie unsere Arbeit beim Publikum aufgenommen wird.

Natürlich freuen wir uns sehr darüber, dass die Sendung «Sehen statt Hören» Ihren Bedürfnissen entspricht, und dass Sie die Teletext-Tafel 150 nutzen.

Was Ihr Problem mit der Tagesschau betrifft, die mit der veränderten Präsentationsform seit Anfang 1985 weniger Untertitel enthält als dies früher der Fall war, werden wir erneut Möglichkeiten diskutieren, um diese Sendung mit zusätzlicher schriftlicher Information ergänzen zu können.

Die SRG hat vor vier Jahren den Entscheid getroffen, dass die Untertitel für gehörgeschädigte und gehörlose Zuschauer grundsätzlich mit dem Medium Teletext abgedeckt werden.

Zusammen mit der Teletext AG wird die SRG 1986 die Anzahl der untertitelten Fernsehsendungen um ½ erhöhen (auf total 600 bis 700 Minuten pro Monat).

Die notwendige Infrastruktur ist bei der Teletext AG zwar vorhanden, es sind aber Grenzen gesetzt, indem vermehrte Untertitelung von der Verfügbarkeit der Programme abhängt, die mindestens zwei Wochen vor dem Ausstrahlungsdatum vorliegen müssen.

Es ist uns bekannt, dass von Gehörlosen immer wieder der Wunsch geäussert wird, die Tagesschau mit Untertiteln zu versehen. Die Schweizerische Teletext AG wird im nächsten Jahr bereits die ersten Testversuche durchführen, um die Hauptausgabe der Tagesschau zu untertiteln. Drei Varianten sind gegenwärtig in Prüfung, und es gilt, die für die Schweiz optimale Version auszuwählen. Es ist beabsichtigt, im Jahr 1987 die Hauptausgabe der Tagesschau regelmässig mit Untertiteln zu versehen.

Alle diese Aktionen sind – wie Sie wissen – kostspielig, speziell die Erstellung der Untertitel. Die Teletext AG wird – wie wir informiert sind – bei den zuständigen Bundesstellen vorsprechen, um einen Beteiligungsbeitrag an die Betriebskosten zu erreichen. Herr Hugo Marty wäre sicher dankbar, wenn Sie ihn in seinen Bemühungen unterstützen würden.

Mit freundlichen Grüssen

Fernsehen DRS  
Der Programmleiter:  
Ulrich Kündig  
Zürich, 30. Oktober 1985