

**Zeitschrift:** Gehörlosen-Zeitung  
**Herausgeber:** Schweizerischer Verband für das Gehörlosenwesen  
**Band:** 90 (1996)  
**Heft:** 8

**Rubrik:** Kurs

#### 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:** 05.02.2026

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

## Kurs zur Selbstverteidigung

# Sich wehren? - Aber wie?

Yvonne Hauser-Bütschi

Bereits zum zweitenmal wurde im März 1996 in der Migros-Klubschule in Bern ein Kurs zur Selbstverteidigung, speziell für Gehörlose, Schwerhörige, Spättaubte, aber auch Hörende, durchgeführt. Für die Gehörlosen stand eine Dolmetscherin zur Verfügung. An den beiden Kursen nahmen etwa 30 Frauen teil. Jüngere bis Ältere (über 70jährige) machten mutig mit.

Und heute - wie fühlen sich diese ehemaligen Kursteilnehmerinnen? Nachts allein auf der Strasse? An der Wohnungstür? In der Waschküche? Im Wald usw.? Überall können Gefahren lauern! Seien es Überfälle, Vergewaltigungen, Entreissdiebstähle, Bedrohungen usw., immer hat man eine gewisse Angst davor. Geht es Ihnen, liebe LeserInnen, manchmal auch so? Fühlen Sie sich auch unwohl oder ängstlich, vor allem wenn Sie allein sind?

An diesen Selbstverteidigungskursen hat uns das sympathische Kursleiter-Ehepaar, Dora und Werner Walther, die Ängste und Unsicherheiten praktisch weggenommen. Wir Frauen, die an diesen Kursen teilgenommen haben, fühlen uns jetzt viel selbstsicherer und sind auch mutiger geworden. Uns wurde gelehrt, wie man sich wehren kann, ohne viel Kraftaufwand. Brutal dürfen und müssen wir gegenüber dem Gewalttäter werden. Kein Erbarmen haben mit ihm und keine Angst, den Gewalttäter zu verletzen. (Er ist selber schuld!) Als Notwehr ist alles erlaubt: nicht nur mit Faust, Krallen, Spucken, Bein und



Mehr Selbstsicherheit in einer bedrohlichen Situation kann man trainieren.

Schreien, auch mit Gegenständen wie z.B. Schlüssel, Schirm, Stein, Dreck. Fast alle möglichen Tricks wurden uns vorgeführt, die wir dann gegenseitig (jedoch ohne brutal zu sein) ausübten. Es gab viel zu lachen dabei, aber es war eine ernste Übung.

Wir lernten nicht nur körperliche Abwehr, sondern auch etwas Theorie und Psychologie. Zum Beispiel: Was geht in einem Täter vor, wenn er jemanden mit einem Messer bedroht, über jemanden Gewalt ausübt? Wie verhalte ich mich in einem solchen gefährlichen Fall? In der Theorie wurden wir z.B. auch aufgeklärt, dass wir alle meldepflichtig sind, wenn wir Verdacht auf ein Verbrechen schöpfen, z.B. auf Überfälle, Gewalttaten, aber auch auf Kindsmisshandlung in der Nachbarschaft.

Dora und Werner erzählten uns auch Beispiele von Verbrechen. Es ist unglaublich, was so alles passiert! Schlimm ist es jedesmal für die Opfer selbst. Die meisten Opfer müssen noch lange mit diesen Erlebnis-

sen und Verletzungen leben. Sehr oft brauchen sie noch psychische Beratungen. Erst seit dem 1.1.93 gibt es für die Opfer ein Opferhilfegesetz (OHG). Dieses Gesetz regelt Anspruchsvoraussetzungen, Entschädigungsfragen sowie den ganzen Beratungsbereich.

Wie und wer kam auf die Idee, Selbstverteidigungskurse anzubieten? Nachdem Schwerhörige offen über ihre Unsicherheiten, vor allem in der Nacht, mit Silvia Hochstrasser (Sekretärin von pro auditio, Bern) sprachen, kam diese auf die Idee, einen Selbstverteidigungskurs speziell für Hörbehinderte zu organisieren. Sie fragte die Beratungsstelle für Gehörlose in Bern (mit Sandro De Giorgi und Martin Wiedmer), ob sie gemeinsam einen Selbstverteidigungskurs anbieten könnten. Nachdem sie zusammen in einem solchen Kurs schnupperten, gingen sie mit ihrem Anliegen zur Leiterin der Migros-Klubschule.

Dieses Angebot für den Selbstverteidigungskurs hat sich bewährt. Ab Anfang November sind bereits wieder ein Anfänger- und Fortsetzungskurs geplant. Interessenten wenden sich bitte an die Beratungsstelle für Gehörlose Postfach, Mühlemattstrasse 47 3000 Bern 14 oder an den Schwerhörigen-Verein pro auditio Sternengässchen 1 3011 Bern Telescrit 031 311 57 81 Fax 031 311 00 62

«Schade, dass dieser Kurs fertig ist - ich hätte gerne weitergemacht und es hat mir gut gefallen!» sagte mir am Schluss eine 72jährige Mitteilnehmerin.



Tricks zur Abwehr von Bösewichten werden ausprobiert.