

**Zeitschrift:** Die Staatsbürgerin : Zeitschrift für politische Frauenbestrebungen  
**Herausgeber:** Verein Aktiver Staatsbürgerinnen  
**Band:** 39 (1983)  
**Heft:** 5-8

**Artikel:** Wie sich gegen Einschüchterung und Angst wehren?  
**Autor:** E.P.  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-844347>

### **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:** 09.02.2026

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

*Ob kurz oder lang  
auf den Haarschnitt  
kommt es an.*



*Spezial-Damensalon  
Coiffure-Studio Zubi  
Nelly Zuberbühler*

*Eidg. dipl. Coiffeuse, Fachlehrerin  
8003 Zürich, Zentralstrasse 16*

*Telefon 01/462 84 14, 462 76 23*

Untersuchungen haben nun gezeigt, dass mit dem wesentlich verbesserten Angebot an Verkehrsrelationen durch modernste Billettautomaten der Billettverkauf im Zug an Bedeutung verloren hat. Damit kann inskünftig auf die aus kundendienstlichen Erwägungen geschaffene «Anlaufstelle» verzichtet werden.

Die Befreiung vom Billettverkauf – dieser bleibt ausschliesslich den Stichkontrolleuren vorbehalten und ist zuschlagpflichtig (Fr. 20.—) ermöglicht es ab 15. August 1983 dem Zugführer, seinen Zug in Abständen zu durchgehen und nach dem Rechten zu sehen. Von kommerziellen Aufgaben entlastet, wird er – ganz seinem beruflichen Selbstverständnis entsprechend – seine Fahrgäste betreuen, er wird Informationen vermitteln, wo es gewünscht, er wird Hilfe anbieten, wo sie benötigt wird.

Vom zweckmässigen, ganz auf die Anliegen der Bahnkundschaft ausgerichteten Einsatz

des Zugführers erhoffen sich die SBB rasch eine nachhaltige Wirkung. Die vermehrte Präsenz von Zugpersonal sollte – vorab in den Spätzügen – den Benützern der Meilemerlinie wieder jenes Gefühl von Geborgenheit vermitteln, das sie seit Jahren vermissen. Andererseits soll nicht verschwiegen werden, dass mit vermehrter Personalpräsenz in den Zügen bestenfalls Symptome, nicht aber Ursachen bekämpft werden können.

*Schweizerische Bundesbahnen  
Kreisdirektion III»*

## **Wie sich gegen Einschüchterung und Angst wehren?**

Welchen Einschüchterungseffekt eine Vergewaltigung bzw. Pressemeldungen über Vergewaltigungen auf viele Frauen haben, beobachtete ich an mir selber. Früher machte ich oft einen Lauf auf dem Adlisberg gegen Witikon zu oder im Doldertobel im Zürcher Stadtteil Hottlingen. Als dort an einem hellen Nachmittag im April eine Frau von einem Mann mit der Waffe bedroht, beraubt und vergewaltigt wurde, bekam ich derart Angst, dass ich seither nie mehr allein spazieren gegangen bin.

Nicht genug: In der Nähe meiner Wohnung wurde vor zwei Monaten wieder eine Frau überfallen und vergewaltigt; diesmal passierte es nachts, gegen 1 Uhr.

Da packte mich ohnmächtige Wut und allmählich der Zorn. Sollte ich mich in meiner Bewegungsfreiheit vollkommen einschränken lassen? Ich tat mich mit anderen Frauen zusammen. Wir fanden einen Mann, einen Karatekämpfer, unter dessen Anleitung wir in einem Selbstverteidigungskurs auf privater Basis soviel an körperlichen Verteidigungsmöglichkeiten übten, dass ich mich heute wieder bedeu-

tend sicherer fühle. Was mir sehr geholfen hat, war auch die psychologische Bewältigung. Ich holte mir dieses Tabu-Thema ganz systematisch ins Bewusstsein, indem ich mit anderen Frauen immer wieder darüber gesprochen und viel darüber gelesen habe. Dann habe ich mich anhand des Buches «Selbstverteidigung für die Frau – Tips und Tricks für die eigene Sicherheit», das mit Fotografien und Texten sehr realistisch alltägliche Belästigungen bis hin zum Vergewaltigungsversuch zeigt, sozusagen «abgehärtet». Denn beim ersten Durchblättern wurde mit leicht übel wegen der Gewalttätigkeiten, die Männer gegen Frauen ausüben, aber auch der Gegenwehrmassnahmen, die Frauen gegenüber Angreifern anwenden können. Die uns anerzogene Zurückhaltung und Zimperlichkeit heisst es ablegen für diese Gegenwehr! Ich möchte nicht behaupten, dass ich nun keine Angst mehr hätte. Was mache ich z.B., wenn der Angreifer bewaffnet ist oder wenn mich mehrere Männer bedrohen? Doch mein Verstand und die Meldungen über derartige Taten sagen, dass dieser Fall sehr selten ist. Wir hören ja meistens auch nur von den gelungenen Vergewaltigungen; Meldungen über misslungene Versuche werden weder von der Polizei noch von den Medien gross herausgestellt.

Was wichtig ist für mich: zu wissen, dass ich mich wehren kann, dass ich nicht vollkommen hilflos bin, dass auch ich physische Kräfte und einen Verstand habe, den ich einsetzen kann. Nichts scheint mir schlimmer, als sich einschüchtern zu lassen, sich ergeben in «das Schicksal als Frau» zu fügen! *E. P.*

P. S.: Das oben genannte Buch von Kathleen Hudson «Selbstverteidigung für die Frau – Tips und Tricks für die eigene Sicherheit» ist 1979 bei der BLV Verlagsgesellschaft, München/Bern/Wien erschienen. Zwei weitere nützliche

Bücher sind: «Keiner ist wehrlos. Die Kunst, sich vor Belästigung und Angriff zu schützen» von Honor Blackmann, 1967, Phoenix im Scherz-Verlag, Bern sowie «Karate für Frauen und Mädchen. Sport und Selbstverteidigung» von Albrecht Pflüger, Falken-Bücherei, Band 0425, 1978 im Falken-Verlag erschienen.

## Die Aktivitäten des Schweizerischen Verbandes für Frauenrechte 1982/83

Nachfolgend drucken wir, leicht gekürzt, den Jahresbericht 1982/83 des Schweizerischen Verbandes für Frauenrechte (SVF), der unser Dachverband ist, ab für diejenigen, die neu im Verband bzw. in unserem Verein sind. Der Bericht zeigt das breite Spektrum in dem der SVF tätig ist.

«Unser letzter Jahresbericht schloss mit der Bemerkung, dass sich unser **Verband** wahrscheinlich **an einem Kreuzweg** seiner Geschichte befände und diesbezüglich gewisse Entschlüsse zu fassen, gewisse Wahlen zu treffen hätte. Für viele Mitglieder und Sektionen kennzeichnet sich denn auch dieses Jahr als eines des Tastens, des Suchens, gleichzeitig aber des sich Wohlerfühlers.

Unser Seminar über den Feminismus des SVF und der direkt damit verbundene Bericht der Eidg. Kommission für Frauenfragen «Biographie und Rollennorm» wirkten auf uns herausfordernd, verhalfen jedoch eindeutig zu unserer Standortbestimmung.

Das so langsame Inkrafttreten der Gleichberechtigung, die immer wieder verschoben oder zu kostspieligen Revisionen zeigen, wie wichtig unser Vorgehen ist, wie hart wir uns für die Gleichwertigkeit unserer Arbeit, für den gleichen Lohn, für die gleiche Ausbildung der Geschlechter einsetzen müssen.