

Zeitschrift:	Alter & Zukunft : Magazin der Pro Senectute Kanton Zürich
Herausgeber:	Pro Senectute Kanton Zürich
Band:	4 (1996)
Heft:	1: Sicherheit ist mehr als ein Schloss an der Türe
Artikel:	Interview : "Nur wer sich wehrt, hat eine Chance!" : Selbstverteidigung für Seniorinnen und Senioren
Autor:	Schorro, Nelli / Kaufmann, Rudi
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-818301

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: 29.01.2026

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

«Nur wer sich wehrt, hat eine Chance!»

Selbstverteidigung für Seniorinnen und Senioren

«Alter+Zukunft» im Gespräch mit dem Jiu-Jitsu- und Judolehrer Rudi Kaufmann

Alter+Zukunft: Rudi Kaufmann, Sie sind Jiu-Jitsu- und Judolehrer. Was geschieht, wenn Ihnen jemand zu nahe kommt?

Kaufmann: Es kommt ganz darauf an, was man von mir will. Wenn ich in eine bedrohliche Situation komme, wehre ich mich selbstverständlich den Umständen und meinen Fähigkeiten entsprechend.

Sie machen einen sehr durchtrainierten Eindruck. Heisst das, dass man recht fit sein muss, um sich gegen Angriffe wehren zu können?

Es kommt darauf an, welche Übergriffe man erwartet oder welche Erwartungen man an sich selbst stellt. Um sich zu wehren, braucht man aber in den häufigsten Fällen nicht durchtrainiert zu sein. Begebe ich mich hingegen an Orte, von denen ich weiß, dass sie gefährlich sind, muss ich auch anders vorbereitet sein.



Kommt Selbstverteidigung auch für ältere Menschen in Frage?

Auf jeden Fall. Denn Selbstverteidigung, wie wir sie anbieten, hat mit dem Kampfsport als solchem nichts zu tun. Wir übernehmen im technischen Bereich zwar Elemente aus dem Kampfsport und dem Judo. Es werden aber auch psychologische Aspekte und Hintergründe behandelt: Welche Erfahrun-

gen – auch schlechte – habe ich bereits gemacht? Wie finde ich Auswege aus kritischen Situationen? So erarbeiten wir in unseren Kursen zusammen mit den Teilnehmerinnen und Teilnehmern Möglichkeiten, sich erfolgreich zu wehren.

Gibt es eine Alterslimite gegen oben? Überhaupt nicht.



Das heisst also: ältere Frauen haben auch eine Chance?

Absolut. Wir bieten sogar Kurse für Behinderte im Rollstuhl an. Meine älteste Kursteilnehmerin zurzeit ist 72 Jahre alt!

Was lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer eines Selbstverteidigungskurses?

Ein Kurs besteht in der Regel aus acht Lektionen und dauert insgesamt zwölf

Stunden. Zunächst werden die Hintergründe männlicher Aggressionen aufgezeigt und gesellschaftliche Zusammenhänge durchleuchtet. Wir erarbeiten Möglichkeiten, sich zu wehren. Das muss nicht unbedingt körperlich sein, sondern wir können uns zunächst auch verbal zur Wehr setzen. Viele getrauen sich das gar nicht mehr...

... das bedeutet konkret «schreien»? ...

... nein, nicht unbedingt. Man muss klar und deutlich einen Akzent setzen: Bis hierher und nicht weiter!



Ein Beispiel?

Dass ich klar und deutlich nein sage, wenn ein Mensch etwas von mir will, was mir nicht passt. Viele reden um den Brei herum, das gibt Probleme. Wenn Sie selbstsicher sind und zielgerichtet auf etwas zugehen, dann geraten Sie erst gar nicht in die Opferrolle. Und

Der Interviewpartner:

Rudi Kaufmann ist Träger des 4. Dans Jiu-Jitsu, Dipl. Jiu-Jitsu-Lehrer und Inhaber einer Judoschule. Er ist außerdem Chef des Departements Jiu-Jitsu des Schweizerischen Judo + Jiu-Jitsu Verbandes (SJV).

Als Technischer Leiter des Judo-Verbandes des Kantons Zürich organisiert er zusammen mit der Abteilung Alter + Sport der Pro Senectute Kanton Zürich Kurse in Selbstverteidigung für Senioren. Interessierte Seniorinnen und Senioren erhalten Auskünfte bei Pro Senectute Kanton Zürich, Abteilung Alter + Sport, Telefon 01 422 42 55.

meistens kommt dann auch kein Angriff!

Zur Selbstsicherheit gehört auch die Fähigkeit zum Neinsagen.

Ja, unbedingt. Damit fängt's eigentlich an. Außerdem lehren wir im praktischen Teil Kampfsporttechniken, d.h. Elemente aus dem Jiu-Jitsu. Zum Beispiel: Kopfdrehgriffe, mit welchen wir auf die Schwachpunkte des Gegners und nicht auf dessen Muskeln abzielen. Wir spielen also mit den Reaktionen unseres allfälligen Angreifers.



Ein Element ist vermutlich auch zu lernen, wie man richtig zu Boden fällt?

Das gehört sicher dazu, sich «anständig» auf den Boden zu begeben. Es wird immer vom Fallen gesprochen. Aber wir lassen uns fallen bzw. wir setzen uns hin. Und dann versuchen wir uns so abzudrehen, damit wir uns nicht verletzen.

Dies ist ja für die älteren Menschen besonders wichtig.

Auf jeden Fall. Besonders in der kalten Jahreszeit, in der man schnell einmal ausrutschen kann. Wir wissen, dass das Gleichgewicht ab einem Alter von 45 Jahren merklich nachlässt. Ein Ausrutscher passiert schnell, und dann ist es wichtig, so zu fallen, dass wir uns nicht verletzen.

«Ein Judokörper verhält sich wie ein Baum unter der Schneelast, indem er nachgibt, wird er sie los.»

Fernöstliche Weisheit

Und in zwölf Stunden lernen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die erforderlichen Abwehrtechniken?

Die Techniken sind relativ einfach und einleuchtend. Wir müssen nur wissen: wann, wieso und warum wir sie einsetzen. Es braucht im Prinzip zwei grundsätzliche Voraussetzungen dazu. Einmal der Wille, sich wehren zu wollen und zweitens zu sehen, dass man sich jetzt und sofort wehren muss. Verschläft man den richtigen Augenblick, nützt einem auch der Schwarzgurt nichts.



Müssen diese Abwehrtechniken nicht immer wieder geübt werden?

Nein, auf keinen Fall. Es kommt darauf an, was ich damit erreichen will. Wenn ich zum Beispiel nach New York in die Bronx gehe, muss ich ganz anders trainiert sein, als wenn ich mich gegen Übergriffe bei uns wehren will. In der Regel sind diese ja vergleichsweise human. In der Zeitung wird meistens von Einzelfällen berichtet, die von den

Medien hochgespielt werden. Es geht grundsätzlich darum, sich selbst zu behaupten und zu versuchen, sich zu wehren. Das muss nicht immer körperlich sein. Verteidigung fängt beim Verbalen an. Die beste Selbstverteidigung wäre natürlich diejenige, die wir nicht mehr brauchen...



... das heißt, eine Ausstrahlung zu besitzen, welche Angriffe vereitelt?

Ja, genau.

Wie sieht der «Übungsalltag» in einem solchen Kurs aus?

Das Üben ist wie ein Spiel. Die Trainerin oder der Trainer gibt eine Situation vor. In Form eines Rollenspiels wird der Bewegungsablauf eingeübt. Eine Person spielt das Opfer, die andere den Angreifer.



*Kann denn überhaupt eine reale Situation im Unterricht simuliert werden?
Gibt es da nicht Hemmbarrieren?*

Die Hemmbarriere ist die gleiche wie in der Gefahrensituation. Der einzige Unterschied ist die Angst. Im Training spielt diese Art Angst keine Rolle. Dafür gibt es eine Angst, die Partnerin oder den Partner zu verletzen. Also entsteht dadurch im Training eine Hemmung. In der realen Gefahrensituation hingegen werden oft ungeahnte Kräfte mobilisiert. Wichtig ist, in einem solchen Kurs den Teilnehmerinnen und Teilnehmern bewusst zu machen, dass es sich lohnt, sich zu wehren. Denn nur wer sich wehrt, hat eine Chance!

Gilt dies auch für ältere Menschen?

Gewiss. Ältere Menschen können sich oft nicht vorstellen, dass man sich ohne grosse Muskelkraft gegen einen körperlich überlegenen Gegner wehren kann. Dazu ist zu sagen, dass die mentale Vorbereitung wichtig ist. Jüngere Menschen haben wenig Erfahrung. Sie können sich einen Angriff nicht oder kaum vorstellen. Ältere Menschen hingegen haben schon viel erlebt. Sie können sich besser in eine solche Situation hineindenken und ihre Lebenserfahrung einbringen. Der Erfolg ist daher grösser.

Welche infrastrukturelle Voraussetzung wird für das Training notwendig?

Matten und Trainingsanzug sind natürlich von Vorteil für Übungen auf dem Boden. Aber ich habe auch schon in Singsälen, auf Parkplätzen und auf Betonböden unterrichtet.



Was halten Sie von Trillerpfeife oder Pfefferspray als Selbstverteidigungsmittel?

Pfeffer- und Tränengassprays sind im Kanton Zürich verboten. Sprays sind gefährlich, da sie – wie übrigens alle Waffen – gegen einen verwendet werden können. Wer sich mit Trillerpfeife mutiger fühlt – warum nicht. Sie ist ein rein psychologisches Hilfsmittel und nützt relativ wenig. Denn ich kann mich nicht auf irgend einen toten Gegenstand abstützen. Ich muss mich wehren wollen.

Rudi Kaufmann, besten Dank für das Gespräch.

*Nelli Schorro
Pro Senectute Kanton Zürich*



Auskunft erteilt:

Pro Senectute Kanton Zürich
Michèle Deubelbeiss
Regionalstelle Oberland
Bahnhofstrasse 196, 8620 Wetzikon
Telefon 01 931 50 70

