

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 72 (1994)  
**Heft:** 6

**Artikel:** Selbstverteidigung steigert das Selbstvertrauen  
**Autor:** Nydegger, Eva  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-723602>

### **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:** 03.02.2026

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



# Selbstverteidigung steigert das Selbstvertrauen



**I**mmmer mehr Seniorinnen und Senioren haben Angst davor, Opfer eines Überfalls zu werden. Die Pro Senectute Bern-Land führt deshalb in Zusammenarbeit mit der Klubschule Migros Bern seit letztem Frühling Selbstverteidigungskurse durch für Frauen und Männer ab 55 Jahren. Das Kursleiterehepaar beschäftigt sich seit Jahren mit dem Thema; die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sind begeistert von diesem neuen Angebot.

Auskünfte zum Selbstverteidigungskurs in Bern erteilt Pro Senectute Bern-Land, Frau M. Lüthi, Telefon 031/972 40 30, oder die Klubschule Migros Bern, Marktgasse 46, 3011 Bern, Tel. 031/311 44 33. Dora und Werner Walther sind erreichbar unter Tel. 031/781 24 19.

Wer kennt sie nicht, diese unguuten Gefühle, die einen befallen abends oder auch mitten am Tag beim Erledigen der Besorgungen. Gegen die Angst vor einem Überfall muss etwas unternommen werden, sagen sich immer mehr Menschen, gerade Frauen, die in einer grösseren Stadt wohnen. Vielleicht könnte man an einem Selbstverteidigungskurs teilnehmen?

## Die geeigneten Leiter

Dora und Werner Walther leiten seit einigen Jahren Selbstverteidigungskurse, bisher vor allem für jüngere Frauen. Vor ungefähr einem Jahr wurden sie von Margrith Lüthi kontaktiert, die bei der Pro Senectute Bern-Land arbeitet. Frau Lüthi war im Verlauf ihrer Tätigkeit immer wieder angefragt worden, ob Pro Senectute keine Selbstverteidigungskurse im Programm habe. Da war offensichtlich eine Lücke im Angebot, doch es war gar nicht so einfach, geeignete Leiter für einen Selbstverteidigungskurs zu finden. Die Auswertung des ersten Kurses hat gezeigt, dass sich das lange Suchen gelohnt hat. Das Ehepaar Walther wird praktisch nur gelobt: «Der Unterricht ist sehr motivierend, interessant, lehrreich und auch humorvoll», oder «Das Ganze ist sehr animierend und wirklichkeitsnah und erhöht das Selbstbewusstsein».

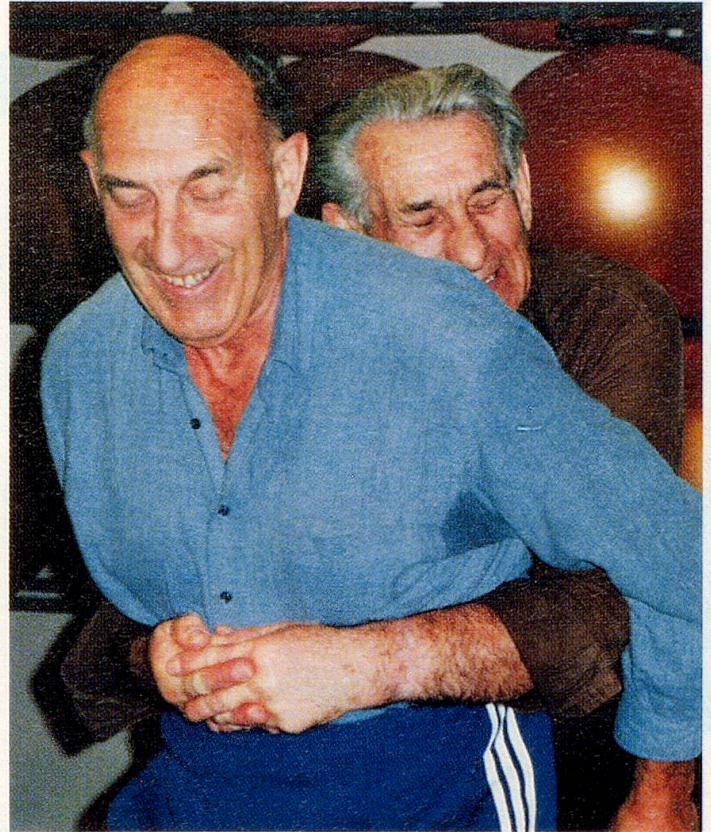
## Wie eine Kursstunde abläuft

Im Lauf eines Selbstverteidigungskurses wird nicht nur praktisch geübt, wie in brenzlichen Situationen reagiert werden soll, sondern es kommen auch vorbeugende Massnahmen zur Sprache. Wenn Dora und Werner Walther dann hautnah demonstrieren, wie ein Überfall aussehen könnte und was dagegen unternommen werden kann, schauen die zehn Frauen und zwei Männer gebannt zu. Nach einigen Lockerungsübungen bilden sich Paare, und



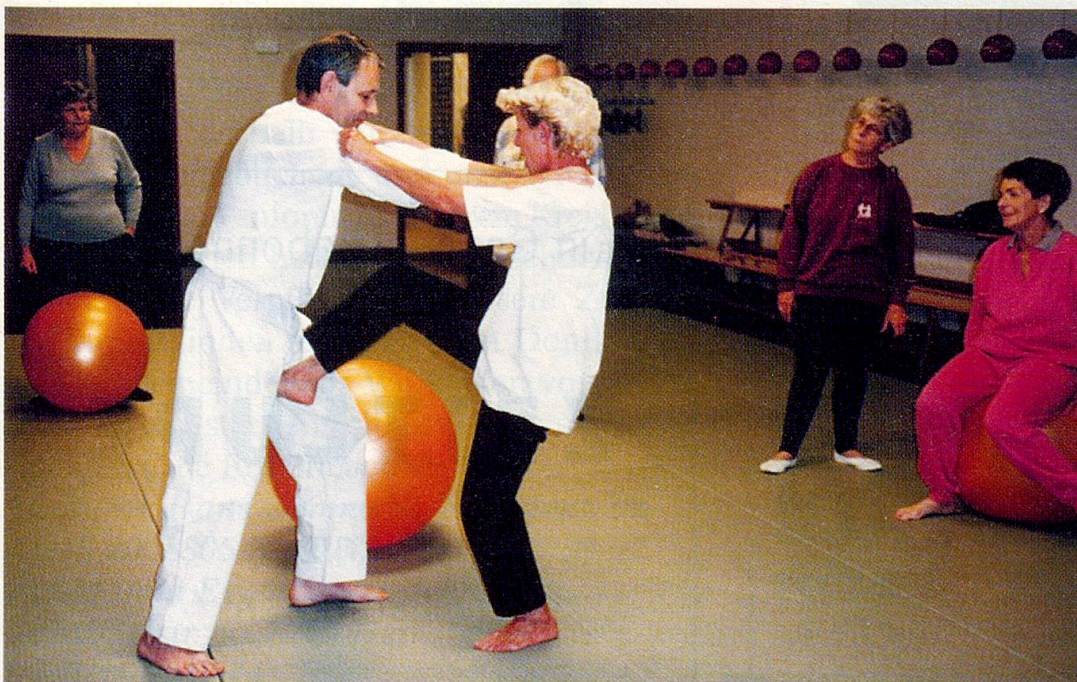
die Situationen werden nachgestellt. Eine Person spielt den Angreifer, die das Opfer von hinten oder vorne packt, die andere Person schaut, dass sie guten Stand behält, packt den Angreifer dezidiert am Arm, am Kopf oder an den Beinen, schreit ihm ins Gesicht, verpasst ihm einen Tritt zwischen die Beine oder auf die Füße und reisst sich nach diesem Überraschungsmoment los. Wenn es irgendwie geht, greift sie ihm zum Schluss mit den Fingern in die Augen oder schlägt ihm unter die Nase. Falls Hilfsmittel wie Regenschirme oder Schlüssel zur Hand sind, sollen diese im Ernstfall zur Verstärkung der Notwehr ebenfalls eingesetzt werden. Gerade der Gegenangriff auf die Augen ist mit einem Schlüsselbund in der Hand sehr wirkungsvoll.

Walthers legen grossen Wert darauf, dass diese Massnahmen nur dann angewendet werden, wenn sie sinnvoll sind. Es geht nämlich nicht darum, einen Kampf zu riskieren, wenn ein Räuber mit einem Messer in der Hand nach dem Portemonnaie verlangt. Für Geld und andere materielle Werte lohnt es sich nicht, zu kämpfen und Verletzungen zu riskieren. Es empfiehlt sich, ein Portemonnaie mit etwas Geld darin bereitzuhalten und in so einem Fall



Am Selbstverteidigungskurs für Senioren haben in Bern nicht nur Frauen, sondern auch Männer teilgenommen. Die hintere Person spielt den Angreifer.

widerstandslos abzuliefern. Grössere Geldbeträge trägt man auf dem Körper und nicht in der Handtasche. Frauen, die hingegen bei

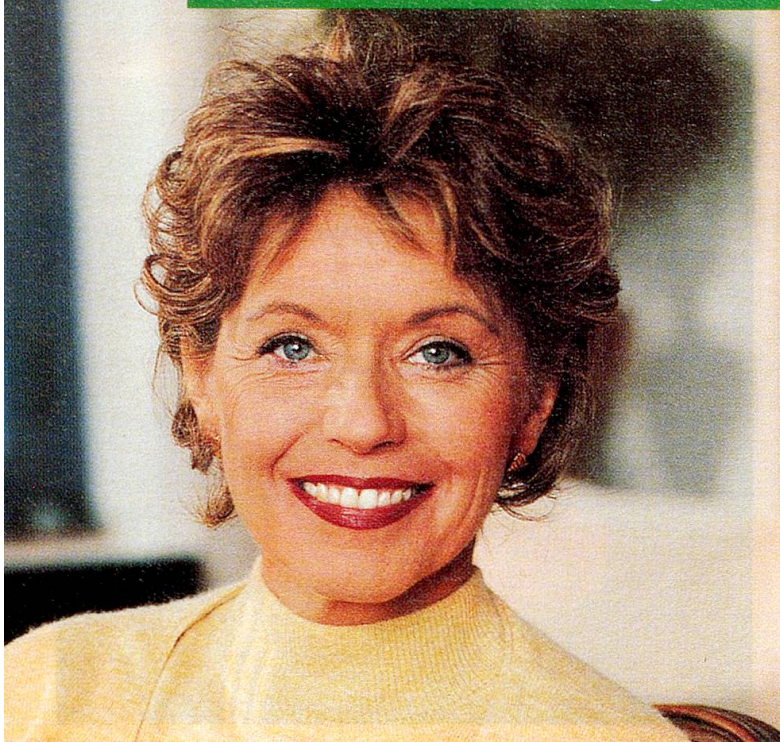


Kursleiterin Dora Walther zeigt eine wirkungsvolle Abwehrmassnahme.

Fotos: ny



**NEU auch mit Ginkgo.**



**E**in Grossteil aller Menschen leidet an Vergesslichkeit, Konzentrationsmangel, Gedächtnisschwäche und allgemeinem Leistungsabfall. Das muss nicht sein.

**Biovital Aufbaumittel gibt Körper und Geist die natürliche Frische und Spannkraft zurück.**

Denn Biovital Aufbaumittel enthält viel natürliches Eisen, lebenswichtige Vitamine, Spurenelemente und andere Vitalstoffe. Dadurch hilft es auch nach Operationen oder Krankheiten. Biovital Aufbaumittel gibt es als wohlschmeckendes Tonikum oder als Dragée und neu jetzt auch mit Ginkgo, dem Extrakt aus den Blättern des japanischen Tempelbaumes.

Nur in Apotheken und Droge-  
rien.



**biovital®**  
für neue Kraft und Energie

einem Angriff merken, dass es um Vergewaltigung gehen könnte, sind mit den oben erwähnten Abwehrmassnahmen sehr gut beraten. Sobald es um einen tätlichen Angriff geht, lohnt es sich zu kämpfen. (Mädchen lernen meist in der Jugend zuwenig, sich für ihr seelisches und körperliches Wohl kämpferisch einzusetzen. Vergewaltigte Frauen leiden erwiesenermassen psychisch sehr darunter, wenn sie sich zuwenig gegen den Angriff gewehrt haben.)

## Die veränderte Haltung

Üben, üben, üben heisst die Devise. In jeder Kursstunde werden die Abwehrmassnahmen wiederholt. Je automatischer und schneller die Reaktion wird, desto mehr wächst die Bereitschaft, sich zu wehren. Und wer sich auf unseren Strassen mit dieser Haltung bewegt, wer ausstrahlt, dass er (oder eben sie) sich nicht alles bieten lässt, der wird eher in Ruhe gelassen. Der eindeutigste Effekt eines Selbstverteidigungskurses ist die Stärkung des Selbstvertrauens. «Meine Angst vor dem Durchqueren des Bahnhofs konnte ich dank dem Kurs weitgehend abbauen», sagt etwa eine Frau. Im Idealfall sind die Kursteilnehmenden am Schluss so weit, dass sie sich nicht nur selber verteidigen, sondern sich auch für bedrohte Mitmenschen einsetzen können.

Eva Nydegger

Ein Geschenkabonnement  
der

# ZEITLUPE

ist immer  
willkommen!