Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 87 (2009)
Heft: 6

Artikel: Selbstbewusstsein für jedes Alter
Autor: Keel, Gallus
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-724398

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: 11.12.2025

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

Selbstbewusstsein für jedes Alter

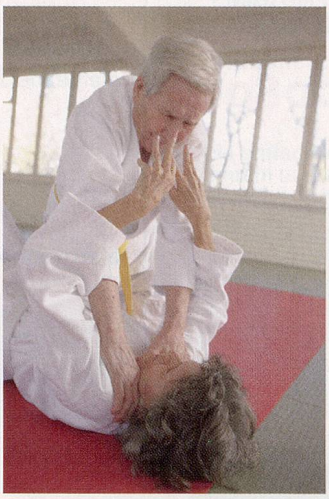
Sich in Selbstverteidigung zu üben, macht auch älteren Menschen sichtlich Spass. Was sie dabei lernen, steigert ausserdem ihre Lebensqualität: Es verleiht ihnen mehr Selbstsicherheit.

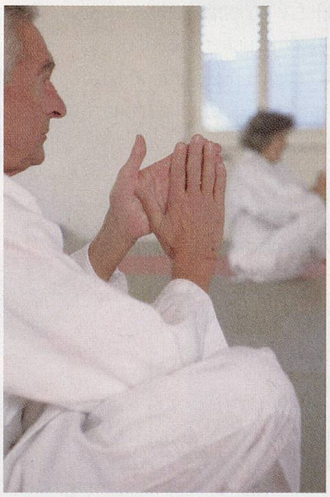
Von Gallus Keel

Zwei Frauen und zwei Männer sind heute gekommen – und sie wären natürlich gerne mehr. Doch Kurse, die Selbstverteidigung für ältere Menschen anbieten, sind hierzulande noch seltene und zarte Pflänzchen. Das Grüppchen Seniorinnen und Senioren, das sich jeden Montag um 16 Uhr im aargauischen Menziken in der Halle einfindet, ist ein Exotikum. «Erzähle ich anderen, dass ich Selbstverteidigung trainiere, zucken sie zusammen», sagt die 67-jährige Teilnehmerin Lydia Rohner. «Alle meinen, wir würden kämpfen und zuschlagen.» Dabei üben sie genau das Gegenteil: die Verteidigung, das Abwehren.

«Das ist kein Kurs, der von A nach Z führt, man kann jederzeit einsteigen», sagt Markus Lanz vom Budo-Team (www.budo-team.ch). Nach dem Aufwärmen folgt sanftes Aufbautraining mit gezielten Bewegungsabläufen und Koordinationsübungen. Dann stellt der Sportschulleiter neue Kniffe und Griffe vor oder lässt bereits gelernte Techniken repetieren. Die sind dem japanischen Selbstverteidigungssystem Jiu-Jitsu abgeschaut und den Fähigkeiten sowie dem Alter der Teilnehmenden angepasst. «Stopp», ruft Markus Lanz, «lass die Hand nicht offen, balle sie zur Faust, Lydia.» Dem 78-jährigen Fritz Villiger rät er: «Mach in dieser Phase einen Schritt vorwärts statt zurück!»

Mit Bewegungsabläufen, die relativ wenig Kraft brauchen, trainiert die Gruppe, wie man reflexartig eine Ohrfeige oder einen Faustschlag abwendet, wie man seine Hand freibekommt, wenn ein Angreifer sie gepackt hat, oder wie man sich aus einer Umklammerung oder gar einem Würgegriff befreit. Trainer Lanz ist überzeugt, dass sich «seine» Leute so im Ernstfall erfolgreich wehren können. «Könnten!», präzisiert er. «Was wir hier trainieren, möchten wir gar nie anwenden müssen.» Gilles Meier, 65, zählt auf, was ihn jede Woche auf die Matte treibt. «Ich will den Rost aus den Gelenken lösen und meine Beweglichkeit und die Reflexe steigern. Ich erlerne hier abschreckende Abwehrmethoden» – und jetzt schmunzelt Meier über seine beschönigende Formulierung –, «mit denen ich unfreundliche Körperkontakte von unfreundlichen Menschen abwehren kann.» Auch lernt er hier so zu fallen, dass er bei Stürzen unverletzt bleibt.





Was gefährlich aussieht, steigert vielmehr das Lebensgefühl und die eigene Sicherheit.

Das Training gibt Selbstvertrauen, Selbstsicherheit und verhilft überdies zu einer souveränen Ausstrahlung. Cilla Rietmann hatte früher «unbestimmte Ängste», wenn sie auf dem Heimweg am Jugendtreff vorbeiging. Die ruppigen Halbwüchsigen, die Dunkelheit – die Pensionierte war voller Skepsis und Misstrauen. «Das ist jetzt vorbei. Ich könnte mich wehren», freut sie sich. Sowohl bei ihr als auch bei den Jugendlichen stellt sie nun eine Freundlichkeit mit gegenseitiger Achtung fest. Die 67-jährige Frau schätzt es, dass sie in einer gemischten Gruppe trainieren kann. «Wie schnell doch sind Frauen einfach nur erstarrt, wenn sie brüsk von einem Mann angefasst werden. Sie sind gelähmt und völlig hilflos.»

Auch Lydia Rohner, die als Witwe noch gerne reist, kulturell interessiert ist und sich von dunklen Strassen nicht die Lebenslust vermiesen lassen will, ist jetzt mit besseren Gefühlen unterwegs. Unlängst half sie einer Frau vom Trottoir auf, der man die Handtasche weggerissen hatte. «Ihre Schulter war ausgerenkt. Die Tasche sollte man halt stets eng bei sich tragen», empfiehlt sie, «doch wenn sie einem entrissen wird, dann gilt nur noch eins: Loslassen!» Auch solche Situationen sind in der Halle in Menziken ein Thema.

«Wir bieten keine Selbstverteidigungskurse für Senioren an», heisst es fast unisono bei den Kantonalen Pro-Senectute-Organisationen. Einige haben Ideen in der Schublade. Pro Senectute Kanton Luzern bot letztes Jahr «Sicher unterwegs ab

Bilder: Sava Hlavacek

65» als kleinen Lehrgang an. Doch eine Neuauflage will man erst wieder für 2010 prüfen. Wären Seniorinnen und Senioren interessiert, wäre Pro Senectute da und dort bereit, etwas auf die Beine zu stellen. Die Selbstverteidigungslust hält sich bei vielen aber noch scheu zurück.

Pro Senectute beider Basel bietet erfolgreich einen eineinhalbtägigen Workshop «Selbstverteidigung für Frauen» an. Der nächste findet am 6./7. November 2009 statt und kostet 120 Franken. Die Ausschreibung bringt das Problem vieler älterer Menschen auf den Punkt: «Die tägliche Gewalt macht gerade vor Seniorinnen leider nicht halt. Verletzungen und Angst sind die Folgen. Betroffene ziehen sich zurück, verzichten auf liebgewonnene Freizeitaktivitäten und zwischenmenschliche Kontakte.» Zweimal pro Jahr werde in Basel zum Workshop auch ein Auffrischungskurs von eineinhalb Stunden angeboten, erklärt Silvia Stöcklin, Fachleiterin Sport.

Die Klubschulen der Migros bieten zwar Selbstverteidigungskurse an, «aber für Senioren gibt es da leider noch gar nichts», erfährt man beim Migros-Genossenschafts-Bund. «Das ist eine Lücke, die wir vielleicht schliessen sollten», gesteht Renate Makosch. «Da ich selber Kampfsport betreibe, weiss ich immerhin, dass es verschiedene Anbieter für Seniorenkurse auf Ebene der Vereine und Sportclubs gibt. Das Internet ist eine gute Quelle.» Dort landen Surfer etwa auf www.asiasportcenter.ch in Zürich, wo kürzlich ein kostenloser Schnupperkurs für Senioren lief, «der viel Anklang fand. Solche Kurse sollen bei uns künftig zum Standardangebot gehören», teilt die Geschäftsleitung mit.

Eine stattliche Liste von Selbstverteidigungskursen speziell fürs weibliche Geschlecht gibt es bei www.pallas.ch, der Schweizerischen Interessengemeinschaft Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen. Wenn es nicht explizit Kurse für Mädchen sind, die da von Bottmingen bis Rothrist und von Einsiedeln bis Uster angeboten werden, so sind Frauen jeden Alters willkommen, also auch Seniorinnen. In der Regel gehört zum Kursleitungsteam mindestens eine Frau. Einige wenige Kurse sind für «Frauen mit Gewalterfahrung» reserviert.

In Menziken klatscht Markus Lanz in die Hände: «Für heute ist Schluss!» Der Atem geht schneller, aber man sieht es den Seniorinnen und Senioren an, dass sie nächste Woche wieder kommen werden. Selbstverteidigung ist Spass, Spiel und Sport. Ältere sind im Kommen. Es ist nur eine Frage der Zeit.