

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 96 (2018)  
**Heft:** 5

**Artikel:** Siegen durch Nachgeben  
**Autor:** Honegger, Annegret  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1087713>

### **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:** 04.05.2026

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

# Siegen durch Nachgeben



Jiu-Jitsu-Leiter Ernst Ziegler demonstriert den Teilnehmenden, wie man mit dem Fuss gezielte Schläge ausführt.



Rasch richtig zu reagieren, wenn man bedroht oder angegriffen wird: Das lernen die Teilnehmenden im Selbstverteidigungskurs von Pro

Senectute Stadt St. Gallen. Die sanfte Kunst des Jiu-Jitsu lehrt innere Stärke. Denn nicht die kraftvolle Eiche übersteht den Sturm unverehrt, sondern die biegsame Weide.

TEXT: ANNEGRET HONEGGER, FOTOS: SAMUEL TRÜMPY

**M**it einer eleganten Vierteldrehung weicht der Torero dem heranstürmenden Stier aus. Mit diesem Foto verdeutlicht Kursleiter Ernst Ziegler, was er seinen Teilnehmerinnen und Teilnehmern beibringen will: «Genauso leichtfüssig und ohne viel Kraftaufwand sollt ihr einen Gegner ins Leere laufen lassen und so eine Auseinandersetzung vermeiden.»

Es ist Dienstagmorgen im Dojo des Judoclubs St. Gallen-Gossau. Ernst Ziegler im weissen Kimono begrüsst die vierzehn Frauen und Männer, die hier Selbstverteidigung mit Jiu-Jitsu lernen. «Siegen durch Nachgeben» heisst das Motto dieser «sanften, nachgebenden Kunst» aus dem Osten, bei der es nicht um spektakuläre Würfe geht wie im Judo, sondern darum, sich in Konfliktsituationen besser zu behaupten.

Auf den blauen und gelben Matten geht es nach dem Aufwärmen gleich zur Sache. Die Teilnehmenden üben zu

zweit, wie sie sich vor Schlägen schützen, aus einem Würgegriff oder einer Umklammerung befreien können. Sie lernen auszuweichen, gezielte Schläge mit Fäusten, Füssen und Ellbogen auszuführen oder einem Angreifer den zuschlagenden Arm auf den Rücken zu drehen. Wieder und wieder werden die Bewegungsabläufe geübt, damit im Ernstfall alles blitzschnell und ganz automatisch abläuft.

«Ernstfälle» kennen alle aus dem Alltag. Pöbelnde Jugendliche im Bus, unheimliche Begegnungen auf dem abendlichen Heimweg oder Konflikte

im Strassenverkehr – Situationen, in denen man Angst, Unsicherheit oder Ohnmacht empfindet.

Ernst Ziegler geht von Paar zu Paar und gibt Tipps zur besseren Haltung oder wie eine Bewegung auch mit wenig Kraft gezielt wirkt. Der Historiker und frühere St. Galler Stadtarchivar mit dem schwarzen Judo-Gürtel zeigt, dass Selbstverteidigung oft keine Frage der Muskeln, sondern von Know-how und Übung ist. «Wichtiger als starke Arme sind schnelle Beine zum Davonrennen. Meist genügt es auch, sich klar und höflich zu entschuldigen. Aber das Gegen-

über soll merken, dass ich mich wenn nötig wehren kann.»

Nach anderthalb Stunden Training sind Kopf und Körper müde. Die Teilnehmenden berichten, dass ihnen das Üben mehr Kraft, Kondition und Beweglichkeit bringt, aber auch ihre Haltung verändert – psychisch und physisch. Die Mischung aus sportlicher Aktivität und Selbstverteidigungspraxis schätzen viele. «Seit ich hier trainiere, fühle ich mich sicherer und fitter», sagt Roland. Maria erzählt von einem jungen Autofahrer, der sie kürzlich im Parkhaus beleidigte: «Ich rief mir ins Gedächtnis, was wir hier lernen. Der Typ hat meine Entschlossenheit wohl gespürt – und liess mich in Ruhe.» Eine andere Teilnehmerin wagte sich länger nicht mehr in den Bus, seit sie dort von Jugendlichen bedroht wurde, und sagt: «Heute könnte ich wohl anders reagieren.» Gelobt wird auch die gute Stimmung im Kurs, etwa von Hanna: «Wir haben hier zwar ein ernstes Thema, aber auch immer viel zu lachen.» \*

#### Pro Senectute Stadt St. Gallen

Wer sich für den Selbstverteidigungskurs von Pro Senectute Stadt St. Gallen unter dem Patronat des Judoclubs St. Gallen-Gossau interessiert, meldet sich unter Telefon 071 224 60 28 oder Mail [st.gallen@sg.prosenectute.ch](mailto:st.gallen@sg.prosenectute.ch). Gemäss dem Ansatz «Senior/innen für Senior/innen» bietet Pro Senectute St. Gallen Personen ab sechzig die Möglichkeit, ihr Wissen und ihre Erfahrung als Kursleitende weiterzugeben. Für Vorschläge und Angebote melden Sie sich bei Roger Wallier, Telefon 071 227 60 24, Mail [roger.wallier@sg.prosenectute.ch](mailto:roger.wallier@sg.prosenectute.ch)