



Stärke und Vertrauen

Selbstverteidigung für schwerhörige und gehörlose Frauen im Rahmen der Kampagne «Zürich schaut hin», Zürich 3.4.2022

Selbstschutz ist die beste Verteidigung



Sonntagmorgen am 3. April 2022 im Budokan in Zürich-Wiedikon: Im Rahmen von der Kampagne «Zürich schaut hin» will sich eine Gruppe von Frauen mit der Thematik «Bedrohung / Gewalt» auseinandersetzen. Sie sind zwischen 58 und 68 Jahre alt und haben unterschiedlich starke Hörbeeinträchtigungen.

Katharina Eisenring von Pallas Selbstverteidigung leitet den Kurs mit grosser Fachkompetenz und viel Empathie. Lilly Kahler von Sichtbar Gehörlose unterstützt die Kommunikation mit Gebärden und sorgt dank ihrer Ausdruckskraft immer wieder für humorvolle Momente. Nach einer theoretischen Einführung werden in zwei Blöcken verschiedene Situationen simuliert und geeignete Reaktionen geübt: Im ersten Block liegt der Schwerpunkt auf

- vorausschauender Wahrnehmung von kritischen Faktoren
- Überprüfung der eigenen Körperhaltung und Ausstrahlung
- Abgrenzung durch unmissverständliche Blicke, Gesten und Worte.



Wir spüren, welche grosse Wirkung das Aussenden von klaren Signalen auf unser Gegenüber haben kann.

Im zweiten Block wird es happiger. Im Rollenspiel üben wir mögliche Abwehr- und Befreiungstechniken gegen konkrete körperliche Angriffe. Besonders wichtig ist hier

- klaren Kopf behalten
- schnell, aber nicht überstürzt reagieren
- auf korrekte Ausführung achten, sonst wird das Ziel verfehlt.

Die Erfahrung, sich mit dem richtigen Dreh und Hebel aus der Umklammerung einer vermeintlich überlegenen Person befreien zu



können, stärkt das Vertrauen in die eigenen Möglichkeiten.

Generell gilt: Risiken bewusst vermeiden und sich in bedrohlichen Situationen deeskalierend verhalten.

Das überaus positive Feedback aller Teilnehmerinnen zeigt, wie wichtig solche Angebote sind. Ein Vertiefungskurs wäre die ideale Fortsetzung für eine wirkungsvolle

Selbstverteidigung. Avanti Donne, die Interessenvertretung für Frauen und Mädchen mit Behinderung hat mit ihrem Erfahrungsschatz einen grossen Beitrag zum Gelingen der Kursorganisation geleistet.

Bericht einer Kurs- Teilnehmerin