

SELBSTVERTEIDIGUNG

Wen-Do heisst «Weg der Frau»

«In Krisen leiden die Frauen, die Kinder und die alten Leute immer am meisten. Unter Gewalt, aber auch ganz allgemein. Weil sie in Vergessenheit geraten und unsichtbar werden.» Jeanne Allemann übt den Beruf einer Wen-Do-Trainerin seit vielen Jahren aus, wirkt aber motiviert wie am ersten Tag. Engagiert berichtet sie im Gespräch von ihren Erfahrungen mit dem Thema Gewalt gegen Frauen, erzählt von den Möglichkeiten des Widerstandes, gibt Auskunft über Hintergründe, entlarvt Mythen und dokumentiert mit Zahlen und Beispielen die Tatsachen. So elend das Thema, so wohltuend die Zuversicht der Fachfrau mit den roten Haaren: «Wir können uns wehren!»

Katrin Bärtschi



Braucht und gibt Kraft: Jeanne beim Zerschlagen eines Holzbrettes. Bild: zVg

Jeanne Allemann greift gleich ein Paradox auf: «Einerseits nimmt Gewalt in Krisenzeiten wie gesagt zu, gleichzeitig sind die Zahlen der Teilnehmerinnen an meinen Kursen rückläufig. Weil nur kleine Gruppen erlaubt sind und viele Begegnungsangst haben.» Dabei sei Gewalt, Gewalterfahrung ein politisches Thema, kein privates, fährt sie fort, werde aber von der Politik oft nicht als solches wahrgenommen. «Meiner Meinung nach gehört das Thema in die Schule, in die Prävention, statt in die Opferhilfe.» Denn Gewalt mache sich oft früh bemerkbar und meistens in der Familie. Mit der Warnung vor dem fremden Mann mit den Täfelchen würden falsche Täter- und Opferbilder vermittelt. Gewalt, auch sexuelle Gewalt, finde oft im familiären Rahmen statt.

«Gehört in den Lehrplan»

Jeanne Allemann versteht nicht, warum das Thema nicht fix in den Lehrplan aufgenommen werde, warum viel mehr Geld in die Opferhilfe als in die Prävention gehe, weshalb die Schulen nicht Geld für Präventionsprogramme erhielten. An einzelnen

Schulen sei das immerhin der Fall, einige engagierte Schulleitungen oder Lehrpersonen würden sich dafür stark machen. Sie würde sich das für alle Schulen wünschen. «Und wie bei der Sexualpädagogik ist es auch beim Tabuthema Gewalt sinnvoll, eine Person von aussen beizuziehen. Die Jugendlichen sind dann eher bereit, sich zu öffnen. Und es ist ja ein wahnsinniges Geschenk, wenn sie Vertrauen fassen und erzählen. Dieses Vertrauen müssen wir ehren und bewahren.» Jeanne Allemann freut sich, dass viele Junge und auch erwachsene Frauen ihr Vertrauen entgegenbringen und über ihre Verletzungen und Ängste zu reden bereit sind.

Wenigstens ein Pilotprojekt

In den achtziger Jahren besuchte Jeanne Allemann selber einen Wen-Do-Kurs. Zusammen mit andern Frauen trainierte sie daraufhin regelmässig, immer übernahm eine von ihnen die Vorbereitung und Leitung. Sie beschloss, die Ausbildung zur Wen-Do-Trainerin zu machen. Zusammen mit einer Kollegin entwickelte sie dann eine eigenes Kursprogramm. Die BFF bot dieses als Wahlfach an, die Politikerin Joy Matter versuchte, Wen-Do in die Schulen zu bringen. «Der damalige Sozialdirektor», erinnert sich Jeanne Allemann, «stemmte die Hände in seine stämmige Taille und sagte: «Da chönnt ja jedes Ballettvereindli cho!» – Ich hätte ihn ... gekonnt ...!» Wen-Do kam aus politischen Gründen nicht ins offizielle Schulprogramm, aber Jeanne konnte später in der Lorraine im Rahmen eines Pilotprojekts ein Jahr lang wöchentlich mit den Mäd-

chen der Oberstufe Wen-Do trainieren. «Das war schon sehr lässig. All die Fragen, die da kamen!»

Arbeit am Selbstwert

Am wichtigsten erscheint der Wen-Do-Trainerin die Arbeit am Selbstwert. «Egal, welche Hautfarbe du hast, welche Grösse, welchen Kleidergeschmack, ob du Brillenträgerin bist oder nicht – du bist richtig, wie du bist!» Gerade psychische Gewalt werde jedoch vom Umfeld oft nicht ernst genommen und abgetan: «Nimm's doch nicht so schwer.» «Nimm's doch nicht persönlich, es ist sein Problem.» Aber psychische Gewalt könne sehr tiefe Verletzungen hinterlassen, wie gerade Mobbing deutlich zeige. «Mädchen können da ja auch sehr fies sein.»

Eine geistige Entscheidung

Zentral beim Wen-Do sei, so die Trainerin, dass die Kursteilnehmerinnen sich wirkliche Selbstverteidigung vorstellten: Jemandem weh tun, jemanden verletzen, sich wirklich wehren. Das sei eine geistige Entscheidung: Schlaghemmungen, Blockierungen, Ängste abbauen. Die Körpertechniken, die in den Kursen geübt werden, beziehen sich vor allem auf Fremdtätersituationen. Viele Frauen würden durch die Angst vor dem Heimweg für die Kursteilnahme motiviert. Andere würden von der Opferhilfe zugewiesen. Aber die Angst vor dem Heimweg werde genährt durch Alltagserfahrungen: Übergriffige Chefs, Missachtung des Neins. Und hier komme nun das Tabu zur Wirkung: Viele Frauen schämten sich für das Verhalten ihrer Vorgesetzten oder hätten im

schlimmsten Fall das Gefühl, selber schuld zu sein. Immer noch seien Betroffene Reaktionen ausgesetzt, die ihnen implizit die Schuld am Ereignis zuschieben: «Warum hast du denn nicht ...?» Männern werde damit indirekt ein Recht zugesprochen, sich übergriffig zu verhalten. «Und was mich noch mehr aufregt», betont die Fachfrau, «dass Männer dadurch dargestellt werden, als könnten sie sich nicht beherrschen!» Die Rollenfixierungen seien noch immer sehr stark. Und die Situation für betroffene Buben ein doppeltes Tabu.

Prävention wichtig

«Mein Körper gehört mir!» Dieser Grundsatz wird im Wen-Do hoch geschätzt. Auch deshalb findet Jeanne Allemann die Prävention in der Schule so wichtig. «Wenn es ihnen nicht zu Hause vermittelt wird, so sollen die Kinder in der Schule erfahren, dass niemand das Recht hat, sie anzufassen.»

«Täter im Umfeld»

Wenn die Gewalt im häuslichen Umfeld stattfindet, hülfe die in den Kursen geübten Techniken nicht viel, gibt die Trainerin zu bedenken. Häusliche Gewalt laufe oft nach Mustern ab: Entschuldigung, Wiederholung, Steigerung. Zu oft holten Frauen erst Hilfe, wenn es um Leben und Tod gehe. Viele lebten in grossen Abhängigkeitsverhältnissen. Gerade Frauen, die nicht hier aufgewachsen seien. Aber längst nicht nur sie. «Alle Schichten und alle Länder sind betroffen. Siebzig bis achtzig Prozent der Gewalterfahrungen werden durch Täter im Umfeld verursacht. Diese Gewalt habe viele Gesichter: Nebst den körperlichen Übergriffen zählen Beleidigungen dazu, Abwertung und Untergrabung des Selbstwertgefühls. Jeanne Allemann spricht aber lieber von Betroffenen als von Opfern: «Denn nach

Sei **EINZIG**,
nicht
ARTIG!

UNTERSCHÄTZE NIE EINE
FRAU, DIE EINEN SCHRITT
ZURÜCK GEHT.
SIE NIMMT NUR ANLAUF.

MUT TUT
GUT!

wie vor liebe ich an meinem Job, dass ich von der Seite des Muts komme, der Ermutigungen, des «du kannst dich wehren!» Manche Betroffene würden kämpfen, andere geben hoffnungslos auf, weil ihr Urvertrauen zerstört und ihr Lebensgefühl ganz durchdrungen sei von der Gewalterfahrung.

Eigener Wahrnehmung vertrauen

Wen-Do heisse Weg der Frau, erklärt die Kämpferin. «Dieser beginnt damit, dass wir anfangen, der eigenen Wahrnehmung zu vertrauen. Dass wir uns getrauen, für uns selber einzustehen, Nein zu sagen, Grenzen zu setzen. Dass wir uns annehmen und unser Selbstwertgefühl verbessern.» Der Weg gehe weiter: Ich darf laut sein! Die eigene Stimme ausprobieren, schreien, Kraft spüren. Wichtiger Moment in den Kursen sei der, in dem die Teilnehmerinnen ein Brett zerschlagen. Diese Handlung verdeutliche: Wenn du dich wehrst, musst du es so lange tun, bis du gehört wirst. Dich getrauen, weh zu tun. Aber auch: Anecken, unbequem werden – und dies aushalten können. Häufig würden Grenzen nicht respektiert mit blödsinnigen Relativierungen wie «tu doch nicht so!». Frauen stellten dann oft sich selber mehr in Frage als die übergriffigen Männer. Wen-Do bedeute auch, die Täter- und

Opferbilder zu relativieren. Und sich selber die Sicherheit zu vermitteln, dass wir auch am Boden noch Chancen hätten. Die Losung heisse: Nicht aufgeben! Rollenspiele im geschützten Rahmen der Kurse würden helfen, das eigene Verhalten zu überdenken und zu verändern, Körperhaltung, Mimik. «Ich möchte vermitteln, dass Schwäche zu zeigen eine grosse Stärke ist, obwohl sie in der Gesellschaft negativ bewertet wird. In der Gruppe kann sie thematisiert werden», erklärt Jeanne Allemann.

Oft wird noch weggeschaut

Und sie gibt weiter zu bedenken: «Ich höre sehr viele Geschichten, muss aber merken, dass nach wie vor oft weggeschaut wird.» Geistig und körperlich beeinträchtigte Frauen seien am meisten von Gewalt betroffen. Ihnen gebe niemand ein Selbstwertgefühl mit oder ermutige sie, Nein zu sagen. Jeanne Allemann ist auch spezialisiert auf die Arbeit mit Sucht- und psychisch Kranken. Beide Erkrankungen hätten ihre Wurzeln oft in Gewalterfahrungen, nicht selten bereits in der Kindheit.

Nach einer Ausbildung zur Psychodrama-Therapeutin und langen Jahren Erfahrung auch in Einzelberatungen arbeitet Jeanne Allemann heute

vor allem mit Gruppen und anhand einer Methode, die sie selber entwickelte und die die oben genannten Elemente enthält. Die Wen-Do-Trainerinnen sind heute schweizweit vernetzt. Auch das eine Folge des Engagements der Berner Aktivistin. «Gewalt ist ein Gesellschaftsthema, das sich verändert. In letzter Zeit schockierte mich vor allem die extreme Zunahme der Betäubung von Frauen durch k.o.-Tropfen. Wir sind in den guten Clubs mit unseren Präventionsplakaten präsent.»

Alle sind angesprochen

Jeanne Allemanns Kurse richten sich an alle Frauen. Mädchen ab acht Jahren – ab da könne man ihnen die harte Wirklichkeit als Thema zumuten –, Frauen bis ins hohe Alter. Ob Putzfrau oder Pfarrerin – alle sind angesprochen. Und: «Wir lachen auch viel. Und haben Freude an der eigenen Kraft und Energie. Obwohl dies angesichts der ganzen Tragik manchmal eine Gratwanderung ist.»

www.wendobern.ch

Umwertend
schlagfertig!



Viktoria
ALTERSZENTRUM



Wohnen mit Ausblick

Neueintritte
SICHER
möglich!

Freie Pflege- und Ferienzimmer

Ihr Wohlbefinden ist unser wichtigstes Anliegen. Liebevoll und einfühlsam begleiten wir Sie durch den Alltag, damit Sie sich bei uns wie zu Hause fühlen. Sei es als Gast in einem unserer sonnigen Pflegezimmer oder als Gast für einen Kurzetaufenthalt.

Freie Wohnungen mit Dienstleistungen (Probewohnen möglich)

In unseren hindernisfreien Wohnungen leben Sie eigenständig ganz nach Ihren Wünschen. Dabei können Sie unsere verschiedenen Dienstleistungen nutzen und am bunten Aktivitätenprogramm teilnehmen. Unsere Notrufbereitschaft garantiert Ihnen Sicherheit rund um die Uhr.

Interessiert? Dann freuen wir uns über Ihre Kontaktaufnahme.

Doris Schönthal, Bewohnermanagement, Telefon 031 337 23 42 oder E-Mail d.schoenthal@az-viktoria.ch.

Alterszentrum Viktoria

Schänzlistrasse 63, 3000 Bern 22, Telefon 031 337 21 11, www.az-viktoria.ch