



# Anja setzt Grenzen

Wen-Do ist eine Selbstverteidigungskunst speziell für Frauen. Der 15-jährigen Anja hilft sie, nach einem Übergriff wieder an sich selbst zu glauben, gefährliche Situationen zu erkennen und sich notfalls zu wehren.

Text Patrizia Kilburger Foto Michaela Sprüngli

Eine Schar Kinder aus dem Quartier belebt den Pausenplatz an diesem Freitagabend inmitten der Stadt Zürich. Sie lachen, kreischen, boxen und treten – alles spielerisch. Nebenan in der Turnhalle hingegen trifft sich eine Gruppe Mädchen zwischen 13 und 16 Jahren zum Wen-Do Training: sich wehren lernen, wenn aus einem Spiel ernst wird, oder erkennen, wenn es kein Spiel ist.

Eines der zehn Mädchen ist die 15-jährige Anja. Vor zehn Monaten wurde Anja von zwei Männern attackiert und bewusstlos liegen

gelassen. Ein traumatisches Erlebnis, das ein junges Leben prägt. Anjas noch wackeliges Selbstbewusstsein wurde zerstört, und Mut wurde für sie zu einem Fremdwort. Die Polizei machte Anja auf die Selbstverteidigungsart Wen-Do aufmerksam. Da heisst das Motto: «Angst beginnt im Kopf, Mut auch.»

«Hier fühle ich mich wohl, weil ich lerne, auf meine Gefühle zu achten und zu reagieren. Niemand urteilt über die anderen, und alle dürfen sein, wie sie sind, und sagen, wie es ihnen geht», sagt Anja. Das freundschaftli-

che Verhältnis untereinander wird gestärkt durch den vertrauensvollen Ton der beiden Trainerinnen Judith und Angela.

Zu Beginn des Abends werden Erfahrungen ausgetauscht. Anja erzählt, wie sie ange-macht wurde und sich dank den Übungen richtig verhalten hat. «Jedes Erfolgserlebnis steigert das Sicherheitsgefühl», sagt die Trainerin Angela. Ein anderes Mädchen wollte einer Schulkollegin helfen, wusste aber nicht wie: «Unser Lehrer hat mit ihr geschimpft wegen ihres Ausschnitts. Der war gar nicht tief. Und wieso schaut er ihr dorthin?» Die Trainerinnen lassen den Mädchen in der Lösungsfindung den Vortritt: «Was hättet ihr getan?» Mobbing in der Schule, Gewalt zu Hause, von Fremden angepöbelt werden – all das verlangt nach Reaktionen, Lösungen, Grenzen. Nicht alle gehen ins Wen-Do, weil sie traumatisiert sind. Aber alle möchten ihr Selbstwertgefühl stärken und lernen, mit belastenden Situationen umzugehen.

Anja begegnet immer wieder Personen, die sie im ersten Moment zusammenzucken lassen, wie gerade auf der Zugfahrt ins Trainig: «Ich stelle mir dann vor, wie ich reagieren würde, wenn mir einer zu nahe käme.» In der ersten Übung sollen die Mädchen versuchen, sich gegenseitig wegzustossen. Da das Training Spass machen soll, rocken die vier Jungs von Nickelback aus den Lautsprechern. Die Kraft für Kicks oder kontrollierte Schläge in die dicken Schutzpolster wird durch die Musik gefördert. Rasches Aufstehen, also Reaktionsfähigkeit, will genauso gelernt sein wie «Stopp!» sagen, also Durchsetzungsfähigkeit. Beim Intuitionsspiel dann herrscht absolute Ruhe: Die Mädchen bilden händehaltend einen Kreis um ein Mädchen, das vorher kurz hinausging, damit sie bestimmen konnten, zwischen welchen beiden sich das «Tor» nach aussen befindet. Das Mädchen im Kreis soll nun mit seinem Gefühl und am Gesichtsausdruck der andern erraten, wo der «Ausgang» ist. Alle sind hoch konzentriert.

Auffallend positiv wirkt sich das Training auf die Mädchen aus: Sie werden lauter und stärker. Anja nutzt das Mitspracherecht und wünscht sich gegen Ende einen Postenlauf. «Ich möchte alle Übungen mit Füssen, Händen und Beinen repetieren.» Einstimmig angenommen. Musik an und los. Ein lautes «He!» begleitet jede Bewegung, und wer jetzt einen Kick von Anja abbekäme, der würde es bereuen, sie belästigt zu haben.

Nach Trainingsende ist es auf dem Schulhof leise und dunkel. Anja fühlt sich gestärkt. Die Dunkelheit und die Heimreise im Zug machen ihr nichts mehr aus. Sie hat gelernt zu agieren, auf ihr Gefühl zu hören und nicht zu warten, bis ihr jemand zu nahe tritt. Sie traut sich, ihre Stimme einzusetzen. Ihr Gegner für die Körperübungen zu Hause ist ein Boxsack. Die 15-Jährige verfolgt ein klares Ziel mit Wen-Do: selbstbewusster werden. Vielleicht wird sie später einmal selber Jugendlichen Selbstverteidigung beibringen. Denn Menschen helfen möchte sie auf jeden Fall: Ihr Traum ist es, Pflegefachfrau zu werden.

## GUT ZU WISSEN

**Wen-Do:** Ist eine Wortschöpfung aus Women, englisch für Frauen, und Dō, japanisch für Weg. Es ist eine körperliche und geistige Verteidigungsform. Im Training hat der Austausch untereinander ebenso Platz wie das Erlernen von Verteidigungstechniken. Die Prävention spielt eine wichtige Rolle. Ziele sind: Sicherheit und Selbstbewusstsein erlangen und stärken und eigene Grenzen setzen lernen.

**Voraussetzungen:** Sportlich oder körperlich keine. Gedacht ist Wen-Do ab 8 Jahren ohne Altersobergrenze.

**Unterricht und Kosten:** Grundkurs für Mädchen von 8 bis 16 Jahren, 1 oder 2 Tage, meist am Wochenende: 140 Franken pro Tag. Tagesaufbautrainings: 50 Franken pro Tag. Monatlich ein 1,5-stündiges Training: 20 Franken pro Abend. Der Einstieg ist jederzeit möglich.

**Weitere Informationen:** [www.wendo.ch](http://www.wendo.ch)