



SELBSTSCHUTZ FÜR QUEERS: DEN KÖRPER VERTEIDIGEN – NICHT DAS EGO

**«SCHWULE SAU!» – «SCHEISS LESBE!»
WAS SAGST DU, WAS TUST DU, WENN DICH
JEMAND AUF DER STRASSE ANPÖBELT,
BEDROHT ODER SOGAR KÖRPERLICH
ANGREIFT? KAUM JEMAND IST AUF SOLCHE
SITUATIONEN VORBEREITET. GENAU DAS
WILL DER SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS
FÜR QUEERS ÄNDERN, DER VON
PINK CROSS ANGEBOTEN WIRD. DAS
QUEERAMNESTY-MAGAZIN WAR DABEI.**

Ein Samstagvormittag Ende September, Zürich Enge: 13 Menschen stehen im Trainingsraum des Kursanbieters Functional Fighting – und ohrfeigen einander. Zögerlich zuerst, dann schon etwas herzhafter. Sieht so die praktische Selbstverteidigung aus? Nein. Die erste Übung soll nur das Tabu der Gewaltanwendung überwinden. «Bin ich bereit, mich und meine Lieben im Ernstfall gewaltsam zu verteidigen?» Dieser Frage müssen sich die Teilnehmer*innen des Kurses stellen, und mit reinem Nachdenken ist sie eben nicht zu beantworten.

Doch Gewalt ist eigentlich nicht das zentrale Thema dieses Tages. Jeannette Vögeli und Manu Gamma, die den Selbstverteidigungskurs leiten, stellen gleich zu Beginn klar, was noch viel wichtiger ist: Aufmerksam sein, Gefahrensituationen richtig einschätzen, wenn möglich deeskalieren – und bei der ersten Gelegenheit flüchten.

ASOZIALE UND SOZIALE GEWALT

Manu skizziert zwei Arten von Gewalt: Die asoziale, die das Opfer möglichst weg von seiner «Herde» zieht und dann im



WAS HAT'S GEBRACHT?

DAS SAGEN TEILNEHMENDE
NACH DEM SELBSTVERTEIDIGUNGSKURS



DANIELA

Früher war es ja immer so: Man wollte sich wehren, wusste aber nicht, wie. Nun fühle ich mich ein bisschen sicherer, und ich kann anderen auch besser aufzeigen, wo meine Grenzen sind. Also etwa früher sagen: «Hey, Stopp». Und ich traue es mir zu, im Ernstfall zuzuschlagen – ich weiss jetzt wie.



RAGUL

Ich fühle mich ermächtigt – das ist ein sehr schönes Gefühl. Die Trainerin und der Trainer waren sehr sympathisch und haben das Ganze sehr nahbar vermittelt. Damit ist Selbstverteidigung für mich nichts Unerreichbares mehr, sondern man hat das Gefühl: Ich kann das auch.

➤ Stillen und Dunklen zuschlägt. Und die soziale, bei der es um Bühne und Publikum für die Täter*innen geht. Schon wer diese Unterscheidung kennt, tut sich leichter beim Vermeiden einer Eskalation.

«Fast alle kritischen Situationen lassen sich gewaltfrei lösen», sagt Jeannette. «Kampf ist immer nur das letzte Mittel – und hat auch dann in erster Linie den Zweck, einen günstigen Moment zur Flucht zu schaffen.»

NUR KÄMPFEN, WENN ES SINN MACHT

Manche*r in der Gruppe schaut nun etwas fragend, fast enttäuscht. Hauptsache flüchten? Also einfach klein begeben? «Nein, man soll sich der Situation stellen, aber wirklich nur kämpfen, wenn es Sinn macht», sagt die Trainerin. «Es geht um die Verteidigung des eigenen Körpers, nicht unseres Egos. Manchmal tut etwas weh, aber selbst böse Kränkungen sind es nicht wert, dass wir unser Leben aufs Spiel setzen.» Auch falsch verstandene Zivilcourage sehen die Trainer*innen kritisch – hier gelte es ebenfalls, aussichtslose Kämpfe zu vermeiden.

Oft gelingt es schon, mit einem sicheren Auftritt, klaren Gesten und eindeutiger Sprache mögliche Angreifer auf Distanz zu halten. «Distanz ist immer dein Freund», sagt Manu, während er eine Übung dazu erklärt. «Und die meisten Täter*innen suchen leichte Beute, also unsichere Menschen.» Paarweise trainieren die Teilnehmer*innen das Verhalten in Stresssituationen – wobei das Spielen der «Bösen» oft schwerer fällt als das Anwenden der Verhaltenstipps.

WENN SCHON ZUSCHLAGEN, DANN RICHTIG

Doch nicht immer lässt sich Gewalt umgehen: Bei etwa 20 Prozent der 134 Hate Crimes, die im Jahr 2022 bei der Schweizer LGBTIQ-Helpline (lgbtiq.ch) gemeldet wurden, waren körperliche Angriffe im Spiel. Dann ist eben Selbstverteidigung im engeren Sinn angesagt: Dafür gibt es so

genannte Primärtechniken wie den Handballenstoss oder den Ellbogenschlag. In der Gruppe werden sie gründlich geübt – wobei die Schläge nicht das Gesicht des Gegenübers, sondern ein «Pod», eine Art Riesenhandschuh, oder eine Puppe abkriegt. «Wenn schon zuschlagen, dann richtig», sagt Manu. «Wenn man das zu sanft macht, bringt es nichts.»

Wer sich von dem Kurs elegante, geniale Kampfsporttechniken erhofft hat, wird wohl etwas enttäuscht: «Bei der Selbstverteidigung ist alles erlaubt, um irgendwie herauszukommen», sagt Jeannette. Auch wer «nur» bedroht wird und als erstes zuschlägt, muss keine rechtlichen Folgen fürchten: Notwehr ist immer erlaubt. Und so zeigt Jeannette gegen Schluss des Kurses auch noch einige richtig fiese – aber wirkungsvolle – Beispiele für «Dirty Fighting».

EINFACH ANZUWENDEN OHNE NACHZUDENKEN

Eines haben alle Techniken gemeinsam, die Jeannette und Manu an diesem Tag vermitteln: Sie sind einfach und lassen sich daher auch in Stresssituationen ohne grosses Nachdenken einsetzen – und zwar von allen, unabhängig von Alter, Geschlecht oder körperlicher Fitness. Im Laufe des Tages zeigt sich immer mehr, dass dies auch auf die sehr bunte Gruppe der Teilnehmenden zutrifft.

Und wie sieht nun die perfekte, supergeniale Antwort auf blöde Sprüche à la «Schwule Sau» aus? «Ein Patentrezept kann ich euch nicht mitgeben», sagt Jeannette Vögeli in der Schlussrunde. «Was ihr konkret sagt oder macht, hängt immer von der Situation ab. Eigenschutz steht dabei an erster Stelle.» Aber das kleine Arsenal, das die Gruppe von diesem Trainingstag mitnimmt, wird es jedenfalls einfacher machen, richtig zu reagieren.



DANI

Ich habe nun eine gewisse Sicherheit. Man weiss, dass es für den Ernstfall Techniken gibt, die man anwenden kann. Die meisten haben ja zum Beispiel noch nie jemandem ins Gesicht gegriffen, und es war gut, dass man das üben konnte. Trotzdem habe ich natürlich die Hoffnung, dass so etwas nie passiert.



MARTI

Ich fand den Tag sehr gut, aber auch emotional sehr aufwühlend. Gewalt ist ein krasses Thema, man denkt da auch an eigene Erfahrungen. Auf eine Art fühle ich mich jetzt sicherer, aber in gewissem Sinn war es auch ein bisschen enttäuschend – z. B. beim Thema Zivilcourage: Da wüsste ich immer noch nicht, wie ich im Ernstfall handeln sollte.



RALPH

Ich nehme Strategien mit, um kritische Situationen zu vermeiden. Und wenn es trotzdem hart auf hart kommt, kann ich mich dem Kampf stellen bzw. mir einen Fluchtweg verschaffen. Das gibt einem etwas mehr Selbstbewusstsein. Und ich finde es auch gut, dass man das Zuschlagen und Schreien trainieren konnte.

«WÄHLE DEINE KÄMPFE WEISE»

JEANNETTE VÖGELI IST CO-GESCHÄFTSFÜHRERIN VON FUNCTIONAL FIGHTING, EINER SCHULE FÜR SELBSTVERTEIDIGUNG, SELBSTSCHUTZ UND GEWALTPRÄVENTION, DIE IM AUFTRAG VON PINK CROSS SPEZIELLE KURSE FÜR LGBTQI* ANBIETET. JEANNETTE ERKLÄRT, WARUM ES SO ETWAS ÜBERHAUPT BRAUCHT UND DIE TEILNEHMENDEN OFT AUCH ETWAS ENTÄUSCHT SIND.



JEANNETTE, IHR HABT EUCH BEI FUNCTIONAL FIGHTING ANSCHEINEND AUF ANGEBOTE FÜR BESONDERE ZIELGRUPPEN SPEZIALISIERT ...

Ja, das stimmt. Unter Gewalt und gefährlichen Situationen leiden ja besonders Minderheiten oder verletzbare Personen: Frauen, queere Personen, Menschen mit Beeinträchtigungen etc. Mit mir als Trainerin kam 2013 ein weibliches Element ins Training hinein, zuerst starteten wir daher mit Kursen für Frauen. Das hat sich dann weiterentwickelt für die Zielgruppe der queeren Personen. Aber es gibt natürlich auch viele hetero Cis-Männer, die ein Problem haben könnten – etwa im Ausgang oder weil sie irgendwie herausstechen und dadurch mit Gewalt konfrontiert sind. Auch diesen können wir einiges mit auf den Weg geben. Man könnte sagen: Wir machen gute Menschen stark, mit Betonung auf «gut». Wir möchten keinen gewaltbereiten Menschen noch mehr Techniken mit auf den Weg geben.

SCHÖN UND GUT, ABER WARUM BRAUCHEN ETWA LGBTQI*-PERSONEN EIGENE KURSE?

Das Ziel wäre natürlich, dass sie mit jeder beliebigen Gruppe zusammen trainieren. Aber leider sind wir noch nicht ganz an diesem Punkt angekommen. Für viele aus der queeren Community ist es wichtig, dass sie einen geschützten Raum haben, in dem sie sein können, wie sie sind. Ausserdem können wir in den Kursen für LGBTQI* individuell auf die homophoben Bedrohungen oder auch Gewalterfahrungen eingehen, die beispielsweise ein Hetero-Mann so nicht erlebt. Ich habe auch von queeren Teilnehmer*innen schon das Feedback erhalten: «Ich hätte mich nie angemeldet für einen Kurs, in dem Heteros dabei



> sind.» Es gibt leider immer noch das Stereotyp, dass man in einer Schule für Selbstverteidigung vor allem auf aufgepumpte heterosexuelle Männer trifft. Aber die Inhalte sind immer sehr ähnlich. Wir haben ja auch queere Personen, die zu unserem wöchentlichen, regelmässigen Training kommen.

BEKOMMT IHR NACH DEN KURSEN RÜCKMELDUNGEN AUS DEM TÄGLICHEN LEBEN DER TEILNEHMER*INNEN?

Ja, immer wieder. Zuletzt etwa von einer sehr jungen Frau, die am Strand von einem Mann verfolgt wurde und ihn erfolgreich zur Rede gestellt und vertrieben hat. Viele sagen auch: «Hey, ich fühle mich jetzt einfach wieder sicher, am Abend in den Ausgang zu gehen.» Ein anderes Aha-Erlebnis ist, dass es vielleicht nichts bringt, wenn ich inhaltlich auf eine Beleidigung eingehe. Viele sagen auch, dass ihnen nicht bewusst war, wie wichtig Körpersprache und eine klare verbale Kommunikation ist, oder das Ziehen von Grenzen. Und, dass körperliche Techniken letztlich eine untergeordnete Rolle spielen, da Flucht immer das oberste Gebot ist. Oder, dass es manchmal durchaus sinnvoll sein kann, eine Täuschungstaktik anzuwenden – ich mich also nicht als die Person ausbebe, die ich bin.

DAS IST ABER FÜR VIELE SCHON UNERWARTET ODER SOGAR ENTÄUSCHEND, ODER?

Ja, das ist so. Die einen oder anderen haben damit etwas Mühe, weil sie sagen: Ich möchte so sein, wie ich bin, ich

möchte offen sagen können, ich bin bisexuell oder schwul, ich möchte das jederzeit zeigen. Da sagen wir immer: Ja, das möchte ich auch. Doch in dem Moment, in dem du wirklich massiv bedroht wirst und du dich schützen musst, gibt es noch andere Handlungsoptionen. Zivilcourage ist wichtig und richtig, aber eben nur dann, wenn du dich damit nicht selbst gefährdest: Wähle deine Kämpfe weise.

HATE CRIMES GIBT ES IMMER MEHR – ALLEIN LGBTQ.CH HAT 2022 CA. 50 PROZENT MEHR MELDUNGEN ERHALTEN ALS IM JAHR DAVOR. HAT SICH AUCH DIE NACHFRAGE NACH SELBSTVERTEIDIGUNGS- BZW. SELBSTSCHUTZKURSEN VERÄNDERT?

Das kommt immer in Wellen, und es kommt auch etwas darauf an, was gerade passiert auf der Welt. Die Kölner Silvesternacht auf 2016 war zum Beispiel so ein Peak. Damals gab es einen richtigen Run auf Frauen-Selbstverteidigungskurse. Nach den Covid-Lockdowns stieg die Nachfrage ebenfalls. Auch im Herbst steigt jeweils die Nachfrage, wenn es abends früher dunkel wird – da steigt der Leidensdruck für besonders verletzbare Personen. (kl)

WWW.FUNCTIONALFIGHTING.CH