

# Selbstverteidigung für Frauen mit Migrationserfahrung und women of color

Am 16. April 2023 fand der letzte von vier Workshops im Rahmen des Projekts «Zürich schaut hin» statt.



Über verschiedene Unterkünfte der AOZ (Asylorganisation Zürich) und private Anfragen kamen 19 Anmeldungen für diesen Kurs bei Katharina Eisenring von der "IG Pallas Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen" an. Das kalte und regnerische Wetter hielt die meisten Frauen nicht davon ab früh morgens um 9 Uhr in den Budokan Zürich zu kommen. Dank Anzhela, die auf Ukrainisch und Mirjam, die auf Englisch übersetzte, konnten alle Teilnehmerinnen dem Kurs folgen.

Das Verständnis für die Körpersprache und deren gezielter Einsatz, sowie ein klares NEIN / Stopp, wurden mittels diverser Übungen und lustigen Spielen geübt. Die Teilnehmerinnen legten schnell ihre Zurückhaltung ab und verbrachten einen entspannten und vergnügten Morgen zusammen. Sie erarbeiteten innert kurzer Zeit diverse Abwehrtechniken im Stand und am Boden. Bei den Schock- und Schlagtechniken erfuhren sie ihre Stärke und es war deutlich spürbar, wie gut es tat, die Wut gezielt rauszulassen und in Mut umzuwandeln.



Die zwei Hospitantinnen waren beeindruckt, dass die Frauen innert 30 Minuten von einer unsicheren Körperhaltung zu einer sehr bewussten und starken Körpersprache wechselten und auch immer wieder selbst bemerkten: «oh, jetzt habe ich schon wieder gelacht - ich will aber ernst bleiben beim Stopp sagen! Ich mache es gleich nochmals, dann wird es besser.»



Die Zeit war gefüllt mit vielen Inputs von Seiten der Kursleitung, aber auch von den Erlebnissen der Teilnehmerinnen. Vor allem bei den Rollenspielen erzählten sie von ihren Erfahrungen und welche Grenzverletzungen und Übergriffe sie bereits erlebt hatten. Zum Schluss erhielten sie noch Informationen zu Opferhilfestellen. Überraschenderweise erhielt Katharina einen selbstgebackenen traditionellen Osterkuchen zum Osterfest der Ukraine, da dieses genau an diesem Tag gefeiert wurde. Vielen Dank für die sehr herzliche und schöne Zeit und die gute Zusammenarbeit mit der Fachstelle für Gleichstellung und den diversen Unterkünften / Betreuungsorten der AOZ.

02. Mai 2023, Katharina Eisenring