

Selbstverteidigung für Rollstuhlfahrer*innen

Am 25. März 2023 fand ein Selbstverteidigungskurs für Rollstuhlfahrer*innen statt. 13 Menschen im Rollstuhl besuchten den Kurs von Pallas, den Katharina Eisenring zusammen mit dem Rollstuhlclub Zürich im Rahmen des Projekts «Zürich schaut hin» organisierte.

Menschen im Rollstuhl sehen sich mit vielfältigen Grenzverletzungen konfrontiert. Je nach Art der körperlichen Einschränkung können Verteidigungen nur noch begrenzt körperlich durchgeführt werden.

Der Kurs baute auf den Ressourcen der Teilnehmenden auf. Lass dich nicht von den Widerständen und Problemen eingrenzen, sondern suche nach Möglichkeiten und Lösungen. Die zentralen Fragen waren: Was kann ich? Was sind meine Stärken?

Zu Beginn standen die Körpersprache und der Körperausdruck im Zentrum: Wie wirke ich nach aussen? Wie kann ich mit Blick, Gesichtsausdruck oder dem Aufrichten des Kopfes Signale setzen, dass ich bereit bin, mich bei Grenzverletzungen zur Wehr zu setzen? Falls das nicht reicht: Wie setze ich meine Stimme ein? Kann ich laut, bestimmt und deutlich sagen, was ich will und was mir nicht gefällt? Gerade beim Thema «Hilfestellungen und Hilfe bei Alltagsverrichtungen», die die meisten Teilnehmenden auch in Anspruch nehmen müssen, kam ein reger Austausch zu Stande. Wie ist es, wenn jemand es «ja nicht böse meint und nur helfen will»? Darf ich dort auch NEIN sagen, wenn es sich unangenehm oder unangebracht anfühlt? Leider kommt es genau dort immer wieder zu Bevormundung der Rollstuhlfahrer*innen. Nicht gehen zu können setzen einige Menschen gleich mit «nicht für sich entscheiden zu können». Eigenbestimmung ist nicht abhängig von der Funktionalität der Beine. Diese Erlaubnis, für sich und den Körper eintreten zu dürfen, verändert auch unmittelbar die Haltung.



Falls Worte und Körpersprache nicht ausreichen, haben die Teilnehmer*innen eine gute Waffe, um sich auch körperlich wehren zu können: Ihren Rollstuhl. Im zweiten Teil des Kurses befassten sie sich mit Abwehrtechniken, die mittels Rollstuhl oder auch Schlägen durchgeführt wurden. Das Credo - wir arbeiten Ressourcen orientiert - galt auch da. Katharina hat mit jeder einzelnen Person mögliche Schlag- und Abwehrtechniken geübt und sich Zeit genommen, optimale Techniken zu finden. Das Zuschauen war auch für die anderen sehr lehrreich, konnten sie doch sehen, dass jede Person, egal mit welchen Voraussetzungen, Möglichkeiten findet, sich zu verteidigen.

Zum Schluss übten die Teilnehmenden mittels Rollenspielen Situationen, die als besonders schwierig empfunden werden oder welche die Teilnehmenden im Alltag erlebt haben. Sicherheit gewinnen, indem die Situationen immer wieder geübt und neue Handlungsoptionen ausprobiert werden. Leider ging die Zeit viel zu schnell vorbei. Die Rückmeldungen zeigten auch, dass der Teil der Rollenspiele gerne noch länger sein dürfte und die Teilnehmenden sich mehr Zeit zum Üben gewünscht hätten. Vielen Dank für die tolle Zeit und die gute Zusammenarbeit der verschiedenen Organisationen.

02. Mai 2023, Katharina Eisenring (Text), Jeannette Schühle (Fotos)