

«Als Kind konnte ich mich nicht wehren»

NIEDERHASLI. Janine de Ruijter-Nägeli ist Kampfsporttrainerin und bietet Selbstverteidigungskurse an. Im Namen der Interessengemeinschaft Pallas engagiert sie sich gegen Gewalt.

BERNADETTE DETTLING

Judo, Ju-Jitsu, Karate: Janine de Ruijter-Nägeli aus Bülach kennt die Kampfsportarten, hat sie trainiert und in Ju-Jitsu nationale und internationale Erfolge gefeiert. Im Ju-Jitsu «Duo System» war sie zwei Mal Schweizer Meisterin, ein Mal Zweite und Siebte an einer Europameisterschaft. Heute verfolgt die

42-Jährige ein neues Ziel: «Jedes Mädchen in Bülach sollte einen Selbstverteidigungskurs besucht haben.»

De Ruijters Anliegen deckt sich mit den Interessen von Pallas. Die Organisation mit Sitz in Oberhasli engagiert sich im Auftrag des Bundes seit 20 Jahren gegen Gewalt an Mädchen, Frauen und Behinderten. Sie leistet Präventionsarbeit, indem sie Selbstverteidigungs-

kursleiterinnen und -leiter ausbildet. Auch de Ruijter ist Pallas-Leiterin und bietet regelmässige Kurse für Mädchen und Frauen in den Trainingsräumen des Judo-Clubs Bülach an. Die Idee von Pallas liege auch ihrem Engagement zugrunde, sagt die Bülacherin. So zum Beispiel die Botschaft von Pallas: «Körperliche und seelische Unversehrtheit sind ein hohes Gut, welches Selbstachtung, Selbstvertrauen und Gesundheit bedeutet.» In ihren Kursen und im Kampfsport fördere sie deshalb bewusst den gegenseitigen Respekt.

Gewalt kennt keine Regeln

«Als Kind konnte ich mich nicht wehren», sagt de Ruijter. Das ist kaum vorstellbar, wenn sie im weissen Trainingsanzug und in schwarzem Gurt vor einem steht. Doch Kampfsport und Selbstverteidigung seien eben nicht dasselbe. «Im Kampfsport gibt es Regeln und Gegnerinnen, die nach den gleichen Regeln kämpfen.» In den Selbstverteidigungskursen gehe es um Selbstvertrauen, Körperhaltung, Auftreten, darum, bedrohliche Situationen zu erspüren, ihnen auszuweichen, davonzurennen oder verbal im Griff zu behalten. Die Kursteilnehmerinnen sollen Vertrauen zu ihren eigenen Kräften fassen. De Ruijter benutzt dazu gerne Holzbretter, die mit der blossen Faust zerschlagen werden sollen. Was zunächst unmöglich erscheint, ist mit der richtigen Haltung auch ohne unheimlichen Kraftaufwand machbar. «Wir üben Grundtechniken des Kampfsports. Aber

wenn ich mich verteidigen muss und dazu Karate brauche, ist letzte Eisenbahn.» Neu will die Pallas-Trainerin einen Kurs für den richtigen Einsatz eines Pfeffersprays anbieten. «Viele Frauen tragen einen Pfefferspray bei sich, wissen aber nicht, wie sie ihn richtig anwenden müssen.»

Gefahren bewusst machen

Ganz anders sieht die Selbstverteidigung an einem neueren Tatort der Gewalt aus: im Internet. Ein Thema, das in den Kursen vertieft werde. Es gelte, durch Aufklärung psychischer und sozialer Gewalt zuvorkommen. «Denn vielen Eltern ist nicht bewusst, welchen Gefahren ihre Kinder im Internet ausgesetzt sind», so de Ruijter.

Bewusst sind den Mädchen und Frauen in den Kursen aber die Gefahren, die durch körperliche Gewalt drohen. Die Mädchen dürfen jeweils anonym ihre Ängste aufschreiben und in einen Briefkasten legen. Viele schildern Situationen mit Jungen in der Schule, die schlagen oder mit Steinen werfen. «Die Lehrer helfen uns nicht. Ich muss mich selber wehren», schreibt ein Mädchen. Andere fühlen sich durch Mitschüler sexuell bedroht. Frauen fürchten sich nachts in Parkhäusern. Seniorinnen trauen sich zu wenig Kraft zu. «Was oft unterschätzt wird, ist die ökonomische Gewalt», weiss de Ruijter. Kursteilnehmerinnen berichteten, sie bekämen systematisch zu wenig Haushaltsgeld. Andere dürfen nicht arbeiten oder erhalten von ihren Ehe-

männern keine Informationen zur finanziellen Situation. «Wir reden in den Kursen über die Ängste, stellen die Situationen nach, machen Rollenspiele», sagt de Ruijter. Je nach Thema begeben sie sich mit der Gruppe auch in enge Räume oder ins Treppenhaus.

«Ich will die Männer nicht verteuflern», stellt de Ruijter klar. «Auch Frauen üben Gewalt aus.» Und sie bekomme Anfragen von Jungen, die einen Selbstverteidigungskurs besuchen möchten. «Für die Buben bräuchten wir einen männlichen Trainer oder zumindest einen Hilstrainer. Der fehlt uns zurzeit.»

AUCH FÜR SCHULEN

Pallas, Schweizerische Interessengemeinschaft, Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen. Der administrative Sitz liegt in Oberhasli. Kursangebote für angehende Leiter und Leiterinnen sind auf der Homepage www.pallas.ch einsehbar. Interessierte, die einen Pallas-Selbstverteidigungskurs besuchen wollen, Schulen, Unternehmen oder andere Gruppierungen im Zürcher Unterland, die einen Kurs anbieten möchten, wenden sich direkt an Janine de Ruijter-Nägeli, Telefon 044 8602096 (Sekretariat des Judo-Teams Bülach). Die nächsten Termine für Selbstverteidigungskurse in Bülach werden nach den Sportferien auf der Homepage www.judo-team-buelach.ch veröffentlicht. (td)



Janine de Ruijter-Nägeli aus Bülach ist ehemalige Kampfsportmeisterin und bietet Selbstverteidigungskurse für Kinder an. Sie zeigt den beiden elfjährigen Sanela Gavranovic (links) und Pia Reimann eine Übung. Bild: Sibylle Meier