

«Wer hat Angst vor dem Löwen?»

Aus heiterem Himmel erreichte Natalie Uhlmann im Jahr 2000 die Anfrage, junge tansanische Frauen in frauenspezifischer Selbstverteidigung auszubilden. Dies war der Startschuss zu einem wiederkehrenden Einsatz in verschiedenen Projekten in Zentralafrika, Sambia und Tansania.



Ende des «I feel it»-Kurses, Nshamba 2016.

Für die erfahrene Selbstverteidigungs-Expertin und engagierte Kampfsportlerin – Expertin für PALLAS, 3. Dan Aikido, 1. Dan Karate – war es eine überaus lebensnahe Weiterbildung. Alles andere als einfach, aber unglaublich bereichernd und herzerwärmend. Auf das erste Projekt folgten weitere Anfragen und so entwickelten sich mit den Aufgaben auch die Herausforderungen.

Bis heute führte Natalie rund 30 Schulungen und diverse Followup-Kurse in Afrika durch, was dazu führte, dass aktuell tausende von Menschen Selbstverteidigung trainieren. Jedes Projekt ist in sich wieder anders. Je nach Ortschaft, Teilnehmenden und in welchem Kontext die Kurse stattfinden: Immer wieder stellt sich der Kursleitung unterschiedlichste Herausforderungen.

Drei grosse Herausforderungen

«Neben ganz viel Kleinen, gibt es drei grosse Herausforderungen zu meistern», so Natalie Uhlmann. Als erstes die Infrastruktur: Bei 40°C auf einer Plastikmatte zu trainieren, bei Staub und Hitze, ist sehr anstrengend. Oft sind Plastikmatten jedoch bereits ein Luxus. Einmal hätten sie in einem Dojo der örtlichen Polizei trainieren dürfen, das abso-



Beim Unterrichten, mit Amon in der Rolle des Übersetzers, Nshamba 2016

dass ist der Reiz für Natalie und der Ansporn, sich immer wieder von Neuem auf ein Projekt einzulassen.

Einige Auszüge aus der Arbeit von Natalie Uhlmann.

Selbstverteidigung für Aidswaisen in Daressalam, Zentralafrika

Unter Aidswaisen in Afrika sind Mädchen bis zu 8-mal häufiger HIV-positiv als Buben. Diese und andere erschreckende Zahlen sowie viele erschütternde Einzelschicksale haben das Projekt «Selfdefense for Girls» ins Leben gerufen. Es folgt dem «Train the trainer»-Prinzip: Junge afrikanische Frauen werden in einem 3-wöchigen Intensivtraining zu Selbstverteidigungstrainerinnen ausgebildet, damit sie ihr Wissen an ihre Kolleginnen weitergeben können, um sich so vor Vergewaltigung und Ansteckung zu schützen.

Selbstverteidigung für Aidswaisen in Lusaka, Zambia

Die jungen Frauen kamen für ein Intensivtraining für Selbstverteidigung aus Zambia, Malawi, Zimbabwe, Tansania und Namibia. Eine anspruchsvolle Mischung, da der Bildungshintergrund und die kulturellen Differenzen ziemlich ausgeprägt waren. Die Unterrichtslektionen konnten in einem S.O.S Kinderdorf abgehalten werden. Trainiert wurde in einem Judo-Dojo der zambischen Polizei, die währenddessen draussen unter der Sonne schwitzen musste. Die Stimmung war zu Beginn ziemlich angespannt, um nicht zu sagen etwas bedrohlich, aber auch hier hat sich die Schweizerische Diplomatie, gepaart mit dezenter weiblichen Charme, bewährt und am Ende gingen alle zufrieden auseinander.

Selbstverteidigung für afrikanische Grossmütter in Kagera, Tansania

Zwei Drittel aller Aidswaisen in Afrika werden von ihren Grossmüttern aufgezogen. Sie hätten anderes verdient, diese grossen Frauen, als dass ihnen die Kinder wegsterben, sie ohne Altersvorsorge zurückbleiben und ohne jegliche Unterstützung ihre Grosskinder aufziehen müssen, um dann noch – weil alt, schwach und alleine – Gewalt ausgesetzt zu sein! Die Selbstverteidigungstrainerinnen für Aidswaisen wurden in einem speziellen Kurs zu solchen für Grossmütter weitergebildet und trainieren mit ihnen eine angepasste Form von Selbstschutz. Erste Erfolge sind bereits stolz zurückgemeldet worden! Über 70 Gruppen treffen sich regelmässig. Alfonsina, wohl die einzige noch aktive Schülerin aus dem allerersten Kurs von 2001 in Daressalam, trainiert sie.

Peace is a decision, Nshamba, Region Kagera, Tanzania

Es reicht nicht, sich einmal für den Frieden zu entscheiden. Für den Frieden muss man sich immer wieder neu entscheiden! Junge afrikanische Männer und Aidswaisen werden in einem 3-wöchigen Intensivseminar zu verschiedenen friedenserhaltenden Massnahmen mit einem eigens für sie entwickelten Konzept geschult. Diese geschulten jungen Männer geben ihrerseits dieses Wissen anderen jungen Männern weiter.

Selbstbehauptung für KIDS «I feel it», Kagera, Tanzania

2016 wurde nach einer wunderbaren Crowdfunding Aktion das nächste Projekt für Kinder zwischen 6 und 10 Jahren implementiert. 20 Jugendliche wurden ausgebildet, um mit Kindern Selbstbezug und Selbstbehauptung zu trainieren und sie alle schlossen den Kurs erfolgreich ab. Sie setzten ihre eigenen Unterrichtseinheiten mit Kindern und mit ihrer zukünftigen Zielgruppe wirklich gut um. Am meisten freute, wie toll sie den Kulturtransfer meisterten. Sie verwoben das erlernte Wissen teilweise mit traditionellen Tänzen und Gesängen und passten es an ihre eigenen Spiele an. Da wurde zum Beispiel das Spiel «Wer hat Angst vor dem bösen Mann?» zum Spiel «Wer hat Angst vor dem Löwen?», bei dem ein Fluss überquert werden muss, bevor der Löwe zupacken will und in Mamas oder Papas retten-den Armen Zuflucht gefunden werden muss.

Natalie Uhlmann arbeitet in der Schweiz in einer eigenen Praxis mit gewaltbetroffenen Menschen. Ihr nächstes Projekt in Afrika ist es, Menschen mit Traumafolgestörungen zu stabilisieren, d.h. einen Transfer von ihrer Arbeit in der Schweiz zu initiieren. Zudem ist sie an den Vorbereitungen und Mittelschaffung für einen Selbstverteidigungskurs für Menschen mit Behinderung in Mwanza, Tanzania.

*Text: Natalie Uhlmann
Bilder: zVg*

Interessiert, mehr zu erfahren?

Natalie Uhlmann kommt gerne für einen Dia-Vortrag vorbei. Der Erlös aus dieser Präsentation kommt den Projekten in Afrika zu gut.

Mehr Informationen unter
<http://natalieuhlmann.com/> →
Prävention → Projekte oder via Mail an
nuhlmann@bluewin.ch

lute Highlight an Infrastruktur in ihrer Projektkarriere. Als es dann zu regnen begann, wurde es auch hier schwierig: Das Trommeln der Regentropfen auf dem Wellblechdach verunmöglichte es, sich zu verständigen.

Als zweite Herausforderung spricht Natalie Uhlmann den Kulturtransfer an: Was sind die Bedürfnisse vor Ort? Wie kann das Gedankengut für die Selbstverteidigung aus der Schweiz passend vermittelt werden? «In einem Stamm», erzählt die Expertin, «ist es beispielsweise üblich, dass man aus Respekt auf den Boden schaut. Bei einer effektiven Selbstverteidigung gilt es jedoch, auch mal direkt in die Augen zu schauen. Wie vermittele ich das nun, ohne die Menschen, verbunden mit ihrer Kultur und Tradition, zu brüskieren?»

Und die letzte grosse Hürde ist die Sprache: «Meine Trainings sind auf Englisch, von einer Dolmetscherin auf Kisuaheli übersetzt, was wiederum für die Kursteilnehmerinnen eine Hochsprache ist. Wenn die Dolmetscherin drei Minuten ein Wort übersetzt», so Natalie, «stelle ich fest, dass es das Wort nicht gibt. Dann suchen wir andere Wege, immer wieder eine spannende Erfahrung.» Das Engagement der lokalen Bevölkerung, um die Kurse und Ausbildungen zu ermöglichen, machten diese Herausforderungen jedoch mehr als wett. Auch der Austausch und die Chancen, von den Menschen aus den Projekten zu lernen, sei unglaublich interessant. Eine lebensnahe Weiterbildung voller Überraschungen und Erkenntnissen,