

Zürich schaut hin / Dezember 2021

Sicher unterwegs: Selbstverteidigung für blinde und sehbeeinträchtigte Frauen

Aufgrund der sichtbaren Beeinträchtigung sind Frauen mit einer Behinderung besonders gefährdet, Opfer von Gewalt zu werden. Unerwünschte Berührungen und Verletzungen der persönlichen Sphäre sind für sie ein häufiges Problem. Die «IG Pallas Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen» hat deshalb im Rahmen von «Zürich schaut hin» einen Selbstverteidigungskurs für blinde und sehbeeinträchtigte Frauen durchgeführt. Die Methoden und das Kurstempo waren an die besonderen Voraussetzungen von blinden und sehbeeinträchtigten Frauen angepasst. Vermittelt wurden einfache, aber effektive Strategien, um sich gegen Angriffe zu verteidigen. Eine selbstbewusste Körperhaltung ist für Frauen mit einer Behinderung ebenfalls ausgesprochen wichtig, da sich dadurch das Risiko von Belästigungen und Übergriffen deutlich reduziert. Die Kursleiterinnen beschrieben die Griffe und Positionen, währenddem sie sie demonstrierten. So konnten sich die Kursteilnehmerinnen diese gut vorstellen und sie ausführen. Zudem bestand auch immer die Möglichkeit, die Griffe tastend zu erlernen. «Im Kurs habe ich gelernt, auf die Abwehrsignale meines Körpers bei Grenzüberschreitungen zu achten und darauf zu reagieren», so eine Teilnehmerin. «Die Erfahrung, mich im Fall eines Angriffs wirksam wehren zu können, gibt mir Sicherheit und wirkt sich in meinem Alltag sehr positiv aus.