

Sie boxen sich mit viel Frauenpower durch

RICHTERSWIL Sexismus, Mobbing und körperliche Gewalt: Wie sich Mädchen dagegen wehren können, lernen sie in einem Kurs für Selbstverteidigung.

In der Turnhalle ist es ganz still. Das Gekicher der Mädchen ist verstummt. Die sechs jungen Frauen sitzen in einer Ecke im Halbkreis. Über zwei Kisten gelegt liegt ein Holzbrettchen. «Ihr müsst es wollen, dann schafft ihr es», motiviert Katharina Bega-Eisenring die Schülerinnen. Die Trainerin des Vereins Pallas, der Schweizerischen Interessengemeinschaft Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen, zeigt, wie es geht. Ein Schlag. Noch passiert nichts. Katharina Bega-Eisenring hebt die zusammengedrückte Faust nochmals. Wieder nichts. «Auch bei mir klappt es nicht immer beim ersten Versuch», sagt die 39-Jährige. Doch dann ist das Brettchen in zwei Teile gespalten. Die Mädchen schauen mit grossen Augen zu.

Nun sind sie an der Reihe. «Macht eine Faust und stellt euch vor, dass ihr eine Zitrone auspresst. Dann konzentriert euch und schlagt zu.» Die Anweisung der Trainerin führt zum Erfolg. Bei einem Mädchen dauert es länger, aber sie gibt nicht auf. Ihre Kolleginnen feuern sie an – endlich haut auch sie das Brettchen entzwei. «Wenn ihr einmal viel Kraft und Mut braucht, schaut euch das zerschlagene Brett an. Das gibt Power», sagt Katharina Bega-Eisenring.

Sexismus ist ein Thema

Die eigenen Stärken erleben und Kräfte spüren, Gefahren erkennen, Grenzen setzen und sich erfolgreich behaupten – das sind die Hauptziele von Pallas. Wie das ge-

nau funktioniert, üben die Mädchen gleich. «Nein, stopp – hör auf, ich will das nicht», schreit die 16-jährige Giulia. Ihre Kollegin Lina (15) mimt einen aufdringlichen Mann. «Im Kurs sprechen wir auch das Thema Sexualität an. In der Oberstufe werden die Mädchen immer öfter mit aggressivem Sexismus konfrontiert.» Gemäss der Optimus-Studie Schweiz (siehe Box) von 2012 haben rund 30 Prozent der Jugendlichen in der Schweiz schon einmal einen sexuellen Übergriff er-

lebt, wobei die Mädchen massiv häufiger betroffen sind als Jungen.

In den Kursen von Pallas, die in der ganzen Schweiz angeboten werden und aktuell auch in Richterswil als Teil des freiwilligen Schulsportes auf dem Programm stehen, lernen die Jugendlichen auch Techniken, um sich körperlich zu wehren. Zum Repertoire zählen unter anderem ein Handballenstoss auf die Nase, ein Schienbeinschlag oder ein Kniestoss. «Das ist das letzte Mit-

tel. Zuerst sollen die Mädchen den Konflikt verbal lösen. Klar Nein sagen und die Grenzen abstecken ist sehr wichtig», berichtet Katharina Bega-Eisenring. Die Trainerin wurde selbst Opfer von Gewalt, der Täter war ein Bekannter und sass deswegen einige Jahre im Gefängnis.

Sich zu verbünden hilft

Nun ist in der Turnhalle des Schulhauses Boden die nächste Übung angesagt. Jugendliche verschicken unseriöse Fotos einer

Kollegin. Die Mädchen lernen, sich gegen solche Situationen zu wehren. «Ihr könnt euch verbünden – indem ihr die Eltern oder Lehrer informiert», sagt die Trainerin. «Zudem solltet ihr das Einzelgespräch mit dem Gruppenführer suchen – denn vor allem in der Gruppe sind diese stark, einzeln aber schwach», betont die Pallas-Trainerin.

Direkt mit körperlicher Gewalt wurden die Mädchen, die in Richterswil derzeit den Selbstverteidigungskurs besuchen, noch

nie konfrontiert. «Ich weiss jetzt aber, wie ich mich verhalten müsste», sagt die 12-jährige Sarah. «Bei uns in der Schule ist vor allem Mobbing ein Thema», doppelt sie nach. «Auf dem Pausenplatz gibt es immer wieder Typen, die den grossen Macker machen. Ich habe auch schon mal zwei Ohrfeigen verteilt. Darauf bin ich aber nicht stolz», sagt Tanja (14). Sie habe dank dem Kurs nun gelernt, sich noch stärker mit Worten zu wehren. *Luc Müller*

Mehr Infos zu den Selbstverteidigungskursen auf der Website www.pallas.ch.

OPTIMUS-STUDIE

Die Universität Zürich befragte 2009/10 für die Optimus-Studie in der ganzen Schweiz 450 Klassen des neunten Schuljahres. Insgesamt gaben 6700 Schülerinnen und Schüler Auskunft. Rund 15 Prozent der befragten Schülerinnen und Schüler gaben in der 2012 erschienenen Studie an, schon einmal sexuelle Übergriffe mit Körperkontakt erlebt zu haben. Etwa 30 Prozent aller befragten Jugendlichen haben schon einmal sexuelle Übergriffe ohne Körperkontakt erlebt. Die häufigste Form von Missbrauch ohne Körperkontakt sind Opfererfahrungen via elektronische Medien. Fast jedes dritte Mädchen hat schon erlebt, dass jemand ihm gegenüber anzügliche Bemerkungen machte, ihm pornografische Fotos oder Filme schickte, es zum Sex vor der Webcam aufforderte und Ähnliches mehr. Mädchen gaben markant häufiger als männliche Jugendliche an, schon einmal Opfer sexuellen Missbrauchs geworden zu sein. *zsz*



Die Faust geballt, schafften es die Schülerinnen nach Anleitung von Katharina Bega-Eisenring (rechts) tatsächlich, ein Brett zu zerschlagen. *Sabine Rock*

Von der dänischen Monarchie und der schweizerischen Pünktlichkeit

LANGNAU Merete Amstrup verpackt in ihr «Weihnachtskonzert mit dänischem Plunder» typisch schweizerische und dänische Klischees. Sie ist witzig, provoziert aber nicht.

Ein Weihnachtskonzert, das schöne Musik, Schauspiel und Comedy miteinander verbindet. So beschreibt Merete Amstrup ihre Weihnachts-Comedy-Show, die ab übermorgen im Turbine-Theater zu sehen ist.

Amerikanische, deutsche, aber auch dänische Weihnachtslieder bringt die gebürtige Dänin auf die Bühne. Tatkräftige Unterstützung hat sie sich von Nico Jacomet, Jeanine Erb und Ruedi Oehninger als Sänger und Entertainer sowie Oliver Töngi am Piano geholt. Regie führt ihr Ehemann Peter Niklaus Steiner.

Alle spielen sich selber

Im «Weihnachtskonzert mit dänischem Plunder» thematisiert Merete Amstrup ehrlich und direkt typisch schweizerische und dänische Klischees. So schwärmt sie von der dänischen Königsfamilie oder nimmt die Schweizer Pünktlichkeit auf die Schippe. «Es ist jedoch nicht einfach Blödelei und schon gar nicht provokativ», sagt Merete Amstrup, die das Programm geschrieben hat. Darauf legt sie grossen Wert. «Die Zuschauer sollen einfach einen lustigen und unterhaltsamen Abend



Eine Weihnachts-Comedy-Show kommt ins Turbine-Theater. *zvg*

erleben.» Gross zum Nachdenken anregen will sie nicht.

Speziell an dieser Show ist, dass weder Merete Amstrup noch die anderen Künstler eine Rolle spielen. Alle sind sich selber und stehen während des ganzen Programms, das gute eineinhalb Stunden dauert, auf der Bühne.

Und darum gehts: «Wir geben ein Konzert, meine Kollegen haben aber keine Lust und versuchen alles, mir das Konzert zu vermiesen», verrät die Autorin. Dies, indem sie ihr ihre Fehler aufzeigen. Sie wiederum versucht, das Ganze mit einem Hauch Selbstironie zu sehen. «Ich finde es wichtig,

dass man über sicher selber lachen kann und nicht immer alles so ernst nimmt.»

Die 40-Jährige kommt aus dem Musicalbereich. Aufgewachsen in Dänemark, machte sie die Ausbildung zur Dentalhygienikerin – auf diesem Beruf arbeitet sie auch heute noch. «Doch Musical und

Gesang waren immer in meinem Hinterkopf», erzählt sie.

Vor 15 Jahren kam sie in die Schweiz, um eine Musicalausbildung zu absolvieren. Doch dazu kam es nie. Sie schaffte den Sprung in die Musicalwelt als Quereinsteigerin, spielte in verschiedenen Musicals wie «Space Dream», «Hair» oder «Sister Act». Da sie sich neu orientieren und ihre Schauspielkunst vertiefen wollte, absolvierte sie die Schauspielerausbildung.

Vor zwei Jahren schrieb sie den dänischen Film «Den eneste ene» von Susanne Bie auf Deutsch «Erstens kommt es anders» in ein Theaterstück um und landete mit ihrem ersten eigenen Stück gleich einen Volltreffer. «Das hat mich motiviert und inspiriert, das Weihnachtskonzert zu schreiben», hält Merete Amstrup fest, die nun ihre drei Leidenschaften Gesang, Schauspiel und Comedy unter einen Hut bringen kann. *Carole Bolliger*

«Weihnachtskonzert mit dänischem Plunder», Turbine-Theater Langnau, Donnerstag, 10. Dezember, Freitag, 11. Dezember, Samstag, 12. Dezember, Sonntag, 13. Dezember, Donnerstag, 17. Dezember, Freitag, 18. Dezember, Samstag, 19. Dezember, und Sonntag, 20. Dezember, jeweils um 20 Uhr, Ausnahme Samstag, 12. Dezember, um 15 Uhr. Tickets unter www.turbine-theater.ch oder Telefon 0900 441 441.

Anlass

HIRZEL

Weihnachtslieder in der Gruppe

Das Motto der Gruppe Offenes Singen für jedermann lautet Weihnachtslieder aus aller Welt. Gemeinsam wird am Mittwoch, 9. Dezember, in der reformierten Kirche gesungen. Begleitet wird die Gruppe an diesem Abend von einer Instrumentalgruppe ad hoc. e

Mittwoch, 9. Dezember, 19 Uhr, in der reformierten Kirche Hirzel, offenes Weihnachtsliedersingen für alle.

Impressum

Redaktion Zürichsee-Zeitung Bezirk Horgen
Seestr. 86, 8712 Stäfa.
Telefon: 044 718 10 20. Fax: 044 718 10 25.
E-Mail: redaktion.horgen@zsz.ch.
E-Mail Sport: sport@zsz.ch. Online: www.zsz.ch.

REDAKTIONSLEITUNG

Chefredaktor: Benjamin Geiger (bg).
Stv. Chefredaktor: Philipp Kleiser (pk).

ABOSERVICE

Zürichsee-Zeitung, Aboservice, Seestr. 86,
8712 Stäfa. Tel.: 0848 805 521. Fax: 0848 805 520.
abo@zsz.ch. Preis: Fr. 398.– pro Jahr.
E-Paper: Fr. 205.– pro Jahr.

INSERATE

Zürcher Regionalzeitungen AG, Seestr. 86,
8712 Stäfa. Telefon: 044 515 44 55.
Fax: 044 515 44 59. E-Mail: horgen@zrz.ch.
Todesanzeigen über das Wochenende:
anzeigenbruch@tamedia.ch.
Leitung: Jost Kessler.

DRUCK

DZZ Druckzentrum Zürich AG.
Die Verwendung von Inhalten dieses Titels durch nicht Autorisierte ist untersagt und wird gerichtlich verfolgt.
Bekanntgabe von namhaften Beteiligungen der Zürcher Regionalzeitungen AG i.S.v. Art. 322 St.B.:
DZO Druck Oetwil a.S. AG