

# Ins Gewinnen investieren

Taijiquan und Selbstverteidigung für Frauen  
Von Sasa Krauter

Taijiquan ist als Kampfkunst entstanden, ob es allerdings als Frauenselbstverteidigung geeignet ist, erscheint fraglich. Sasa Krauter weist darauf hin, welche Kriterien in der Selbstverteidigung für Frauen relevant sind. Die Vorzüge des Taijiquan liegen ihrer Erfahrung nach in der Entwicklung von Körper- und Selbstbewusstsein, einer besseren Struktur und eines sicheren Standes sowie einer ruhigen, zentrierten und friedlichen Ausstrahlung. Was jedoch fehlt, ist die Berücksichtigung der Situation von Frauen im gesellschaftlichen Gesamtzusammenhang und das Einbeziehen dieser Erkenntnisse in den Unterricht. Aus diesem Grund hat sie ein Trainingskonzept entwickelt, das Chen Taijiquan mit der feministischen Selbstverteidigung Wendo verbindet.

## ABSTRACT

### **Investing in winning Taijiquan and self-defence for women By Sasa Krauter**

Taijiquan arose as a martial art but it is questionable whether it is suited as a self-defence method for women. Sasa Krauter indicates which criteria are relevant for women's self-defence. In her experience, the advantages of Taijiquan lie in the development of body awareness and self-confidence, a better structure and a stable stance as well as a calm, centred and peaceful presence that contributes essentially to the avoidance of physical conflict. What is lacking, however, is attention for the situation of women in the general social context and the incorporation of these insights into training. For this reason she has developed a training concept that combines Chen Taijiquan with the feminist self-defence method of Wendo.

Zwar trainieren immer mehr Frauen Taijiquan, jedoch bestehen bei vielen Frauen Berührungängste mit dem Thema Tuishou – den »Schiebenden Händen«, »Pushing Hands«. Wolfe Lowenthal versucht in seinem Buch »Es gibt keine Geheimnisse« dafür eine Erklärung zu finden:

»Professor Cheng [Zheng Manqing, Anm. d. Verf.] war der Ansicht, dass Frauen für das Taijiquan von Natur aus begabter sind. Männer brauchen meist Jahre, bis sie dieses – den Frauen innewohnende – Gespür für Feinfühligkeit und Sanftheit entwickelt haben. Trotzdem kann es auch bei Frauen jahrelang dauern, bis sich ihr

Talent »auszahlt«. Und in der Zwischenzeit werden sie – wenn sie in einer unsensiblen Umgebung Tuishou üben – herumgeschubst und, was sie wahrscheinlich am meisten frustriert, von körperlich stärkeren Männern »unterrichtet«, die sich – nur weil sie »gewinnen« – einbilden, mehr zu wissen.« Dabei zeige sich die Qualität einer Taiji-Schule, so Lowenthal, unter anderem darin, »inwieweit Frauen am Tuishou beteiligt sind«. (Es gibt keine Geheimnisse. Professor Cheng Man-ch'ing und sein Taijiquan, Kolibri 1993, S. 49)

Das Tuishou-Training demonstriert deutlicher als das Formentraining den kämpferischen Aspekt des Taijiquan. Außerdem stellt es die

Verbindung zur Selbstverteidigung dar. Taijiquan gilt als eine sehr effektive Selbstverteidigungskunst. Aber gilt das auch für Frauen? Ist diese alte chinesische Kunst in der Lage, den heutigen Lebensbedingungen von Frauen gerecht zu werden?

## Selbstverteidigung und Selbstbehauptung

Als Selbstverteidigung wird die Vermeidung von Angriffen auf die seelische und körperliche Unversehrtheit eines Menschen bezeichnet. Selbstverteidigung heißt, sich selbst zu vertrauen, der eigenen Kraft und Stärke, dem eigenen Gefühl und dem eigenen Willen. In der Selbstverteidigung geht es weniger darum, gegen jemanden zu kämpfen, als für sich selbst einzutreten. Innerhalb dieses Verständnisses ist Selbstbehauptung der Teil der Selbstverteidigung, in dem es nicht zu körperlichen Auseinandersetzungen kommt. Vielmehr geht es um Grenzverletzungen jeglicher Art, genauer gesagt um Strategien gegen diese Grenzverletzungen. Im Folgenden ist mit Selbstverteidigung immer auch Selbstbehauptung gemeint. Voraussetzung für Selbstverteidigung ist zunächst, ein Bewusstsein seiner selbst zu haben beziehungsweise zu schaffen. Das bedeutet auch, sich der eigenen Angst und der damit einhergehenden Einschränkungen bewusst zu werden und diese nicht mehr hinnehmen zu wollen, um in dem Moment zu handeln und sich zu wehren, in dem die eigene Distanzschwelle verletzt oder durchbrochen wird. Begrenzungen als solche wahrzunehmen ist nicht immer einfach. Neben dem bereits erwähnten Bewusstsein braucht es auch Mut, sich diese Ängste und Einschränkungen einzugestehen.

Selbstverteidigung für Frauen muss jedoch auch innerhalb eines gesellschaftlichen Gesamtzusammenhanges betrachtet werden. So schreibt Jan Silberstorff in seinem Buch »Schiebende Hände«: *»Ich weise allerdings noch einmal darauf hin, dass in der Frauenselbstverteidigung andere Gesetze gelten als in der der Männer.«* (Lotus-Press 2008, S.258)

Für eine frauenspezifische Selbstverteidigung ist es zunächst notwendig, den strukturellen Aspekt von Gewalt gegen Frauen zu verstehen: Verschiedene Gewaltformen dienen der Einschüchterung und halten Frauen in Angst. Sexuelle Gewalt zieht sich durch alle sozialen Schichten und reicht von diskriminierenden Gesellschaftsstrukturen bis zu direkten körperlichen Übergriffen. Die Gewalttäter sind



überwiegend Männer und stammen meist aus dem nahen familiären Umfeld oder aus dem Kollegen- und Bekanntenkreis. Die alltägliche Gewalt besitzt viele Ausdrucksformen: Frauen werden beleidigt, eingeschüchtert, vergewaltigt und ermordet.

Vergewaltigung sehen Autorinnen wie Susan Brownmiller nicht nur als männliches Privileg, sondern als Machtinstrument des Mannes gegenüber der Frau. Die Fakten sind bereits seit den 80er Jahren bekannt, und obwohl mittlerweile in der Öffentlichkeit diesem Thema gegenüber eine größere Sensibilität besteht, dämmt dies die Gewaltverbrechen nicht ein. Vielmehr wollen viele nichts mehr davon hören. Und doch schaffen diese Fakten eine Realität für jede Frau, auch im 21. Jahrhundert, egal ob sie persönlich davon betroffen ist oder nicht. Um speziell Frauen die Vorteile des Taijiquan bezüglich der Selbstverteidigung näher bringen zu können, müssen diese Fakten und ihre Auswirkungen im Unterricht Berücksichtigung finden.

Gewalt, besonders in ihrer sexuellen Ausprägung, beschneidet in extremer Art und Weise die Selbstbestimmung von Mädchen und Frauen und hindert sie an der vollen Entfaltung ihrer Persönlichkeit. Alltägliche Demütigungen beeinträchtigen das Selbstwertgefühl von Mädchen stark. Häufig führen Gewalterfahrungen dazu, dass Mädchen ihren eigenen Körper ablehnen, ja sogar in ihm die eigentliche Ursache der Gewalt sehen. Solche massi-

In einem sicheren Rahmen kann es viel Spaß machen, die eigenen kämpferischen Möglichkeiten auszuprobieren.

Fotos: Archiv S. Krauter

## Literatur

**Susan Brownmiller:**

»Gegen unseren Willen. Vergewaltigung und Männergesellschaft«, Fischer 1978

**Denise Caignon/Gail Groves:**

»Schlagfertige Frauen. Erfolgreich wider die alltägliche Gewalt«, Orlanda 1990

**Sunny Graff:**

»Mit mir nicht! Selbstbehauptung und Selbstverteidigung im Alltag«, Orlanda 1995

**Birgit Palzkill:**

»Zwischen Turnschuh und Stöckelschuh«, AJZ Verlag 1990

**Jan Silberstorff:**

»Schiebende Hände«, Lotuspress 2008

ven Angriffe haben weit reichende Folgen auf die Körperwahrnehmung und das Verhältnis zum eigenen Körper.

Untersuchungen verschiedener Frauen-Notrufgruppen und der Wildwasser-Vereine, die von sexuellem Missbrauch Betroffene beraten, bestätigen diese Auswirkungen. Die Frauen und Mädchen leiden vor allem unter dem Gefühl, sich nicht wehren zu können, und verlieren das Vertrauen in die eigenen Stärken. Dies kann dazu führen, dass Frauen ihren Bewegungsraum einschränken, zum Beispiel vermeiden sie es aus Angst vor Belästigungen, sich zu bestimmten Tages- und Nachtzeiten an bestimmten Orten zu bewegen. Manchmal erfolgen diese Einschränkungen sogar unbewusst und werden dadurch gar nicht als solche wahrgenommen.

## Taijiquan und Selbstverteidigung

Im Vergleich zu meinen eigenen Erfahrungen mit Karate und anderen Kampfkünsten sowie mit Selbstverteidigung wurde mir relativ schnell der große Nutzen des Taijiquan, wie ich es in der World Chen Taijiquan Association Germany unter Chen Xiaowang und Jan Silberstorff erlerne, deutlich. Da mich persönlich an den Kampfkünsten schon immer ihre Wirksamkeit in Bezug auf die Selbstverteidigung interessiert hat, fragte ich mich nach den ersten Erfahrungen mit der Stehmeditation im Chen Taijiquan, der sogenannten »Stehenden Säule« (Zhanzhuang) schon hin und wieder: »Was soll dieses »Herumstehen«, kombiniert mit den langsamen Bewegungen des Taijiquan für eine ernsthafte, körperliche Auseinandersetzung bringen?«

Bald spürte ich jedoch die ersten Veränderungen. Ich fühlte und füllte mehr und mehr meinen eigenen, inneren Raum. Ich wurde ruhiger und gelassener und langsam entwickelte sich ein Gefühl der eigenen Mitte. Das Training half mir im alltäglichen Stress immer besser zu entspannen und loszulassen. Die Möglichkeit, unter Druck beziehungsweise unter Stress zu entspannen und dadurch einen besseren Überblick zu bewahren, kann in einer Selbstverteidigungssituation von existenzieller Wichtigkeit sein.

Durch die Stärkung der eigenen Mitte, durch eine ruhige und realistische Wahrnehmung, durch ein friedvolleres und gesünderes Umgehen mit sich selbst und anderen in Verbindung mit einem immer besser werdenden Stand, der eigenen Standhaftigkeit und einer verbes-

serten Struktur wächst auch die Entschlossenheit, ganz und gar für sich »einzustehen«. Die Voraussetzung dafür ist die Schaffung des eigenen Bewusstseins, des Selbst-Bewusstseins. Gerade die Stehmeditation schafft diesen Bewusstseinszustand. Die Stehmeditation hilft, den eigenen Raum wahrzunehmen und ihn zu bewahren.

Jedoch hat das Taijiquan-Training in Bezug auf Selbstverteidigung auch seine Tücken. Festgelegte Regeln sind ein Nachteil von allen Kampfkünsten, für Männer wie für Frauen, da die Gefahr besteht, sich auch in einer ernsthaften körperlichen Auseinandersetzung genauso an diese Regeln zu halten. So schreibt auch Jan Silberstorff: »Unter Missachtung der eigentlichen Zielsetzung wird es [das Pushhands] oft heruntergebrochen zu einem reinen Geschicklichkeitsgerangel, welches mit der Zeit seine eigene Dynamik und Reglementierung erhalten hat. Letztere ist jedoch häufig nicht mehr von ernsthafte[r] kampfbbezogener Relevanz.«

(Schiebende Hände, S. 24)

Eine tatsächliche körperliche Auseinandersetzung zeichnet sich aber gerade dadurch aus, dass sie unfair, hinterlistig und unkontrolliert ist. Alles ist erlaubt, es gibt keine Regeln! Dies zu berücksichtigen ist wichtig – für Männer und für Frauen!

Hinzu kommt, dass die spezielle Situation von Frauen innerhalb des klassischen Taijiquan-Trainings keine Berücksichtigung findet.

Meiner Meinung nach fängt die Selbstverteidigung im Taijiquan bei den positiven Auswirkungen der Stehmeditation an. Die Sicherheit mit sich selbst sowie eine ruhige, zentrierte und friedliche Ausstrahlung und eine feinere Wahrnehmung sind die besten Voraussetzungen für Selbstverteidigung, da allein durch diese Ausstrahlung häufig erst gar keine – körperlichen – Auseinandersetzungen mehr zustande kommen. Dies gilt allerdings nicht für jede Situation und ist keine Garantie dafür, dass keine Übergriffe mehr stattfinden. Gewalt gegen Frauen geschieht, wie bereits erwähnt, häufig innerhalb von Beziehungen, die von einem Machtgefälle geprägt sind, und dies schafft eine ganz andere Voraussetzung. Innerhalb eines Machtgefälles reicht eine ruhige und friedliche Ausstrahlung sicherlich nicht aus.

Nicht unerwähnt sollen an dieser Stelle auch der gesundheitliche und der seelische Nutzen sowie das spirituelle oder geistige Potenzial des Taijiquan bleiben. So hilft es, sich gesund zu halten und die Zusammenhänge der Welt und des Seins grundsätzlich besser verstehen

zu können. Das Taijiquan als Lebenskunst bietet eine wundervolle Möglichkeit, sich etwas Gutes zu tun: zur Ruhe zu kommen, sich immer besser zu zentrieren und dadurch mehr Stabilität zu finden, um den Widrigkeiten des ganz normalen Alltags besser standhalten zu können. So führt das Taiji-Training vor allen Dingen hin zu einem entspannteren, friedvolleren und damit glücklicheren Leben und bietet dadurch auch die Grundvoraussetzungen für einen geistigen Weg.

## Frauen und Tuishou

Immer wieder gibt es im Taijiquan Frauen, die trotz jahrelangem Training dem Tuishou skeptisch gegenüberstehen. Im Taijiquan geht es um Weichheit, Nachgiebigkeit, »ins Verlieren soll investiert werden«. Eigenschaften, die viele Frauen sozialisationsbedingt sowieso schon mitbringen. Oft ist es aber die andere Seite, die vielen Frauen nicht zur Verfügung steht: sich Raum nehmen, stehen zu bleiben, entschlossen für sich selbst und nicht nur für andere zu kämpfen fällt Frauen nicht immer leicht.

Durch die Stehmeditation nehme ich mir erstmal meinen eigenen Raum, den Raum in mir – Grundvoraussetzung dafür, auch den Raum in der Welt auszufüllen. Durch die Betonung von Weichheit und Nachgiebigkeit wird im Pushhands-Training die Sozialisation von Frauen zunächst noch verstärkt anstatt ausgeglichen beziehungsweise überhaupt erstmal berücksichtigt. Für viele Frauen wäre es daher sinnvoller, zuerst mehr »ins Gewinnen zu investieren«, sich Raum nehmen zu lernen, stehen bleiben zu können, bevor sie in etwas investieren, das sie sowieso schon ganz gut können. Erst dadurch gibt es überhaupt die Wahlmöglichkeit und jede kann sich entscheiden, ob sie stehen bleibt oder weggehen möchte. Sicherlich kommt auch für Frauen der Zeitpunkt, ins Verlieren zu investieren. Für Frauen besteht innerhalb des klassischen Taijiquan-Trainings die Gefahr, den zweiten vor dem ersten Schritt zu machen und so gar keine Wahl zu haben.

Auch um sich für andere einzusetzen, um anderen helfen zu können, muss ich zuerst selbst stabil und sicher sein, sozusagen in meinem eigenen Gleichgewicht stehen. Nur so kann ich wirklich effektiv auch für andere handlungsfähig werden.

Frauen äußern manchmal, dass sie keine Lust haben, zusätzlich auch noch beim Taijiquan herumgeschubst zu werden. Oftmals haben sie einfach noch keine positiven Erfahrungen



innerhalb des Pushhands gemacht. Gerade das Pushhands-Training bietet jedoch viele Möglichkeiten, sich selbst kennenzulernen, den eigenen Handlungsspielraum zu erproben und zu erweitern sowie sich spielerisch und mit viel Freude dem kämpferischen Aspekt des Taijiquan anzunähern. Es wäre doch zu schade, diesen Teil des Kuchens noch nicht einmal probieren zu wollen.

»Für eine Frau pushst du ganz gut« hörte ich neulich zum wiederholten Male während eines Pushhands-Seminars von einem Taiji-Kollegen. Diese Aussage ist sehr aufschlussreich: Auch im Taijiquan ist der Mann das Maß aller Dinge. Deswegen ist es sinnvoll, Frauen auch explizit von Frauen unterrichten zu lassen.

Um Frauen die Möglichkeit zu geben, sich die Erfahrungen des Tuishou zu erschließen, habe ich gemeinsam mit Almut Schmitz 2008 das erste stilübergreifende Frauen-Pushhands-Treffen in Deutschland initiiert. Die Idee ist, Frauen von Frauen unterrichten zu lassen und einen Raum zu bieten, in dem sich auch Frauen, die dem Pushhands eher skeptisch gegenüberstehen, erproben können. Aber diese Treffen bieten auch die Möglichkeit zum Austausch unter erfahrenen »Pusherinnen«. Außerdem ist es ein Anliegen, Netzwerke mit Frauen zu bilden, die sich mit Taijiquan und Pushhands stilübergreifend beschäftigen möchten.

In der Standmeditation entstehen Gelassenheit und innere Ruhe, ein Gefühl für die eigene Mitte sowie für eine entspannte, durchlässige Haltung.

2010 wird das Frauen-Pushhands-Treffen zum dritten Mal stattfinden: vom 4. bis 6. Juni in Hamburg. Motto des Treffens ist: »Pushen – ein Angriff auf das Weibliche?«

Kontakt: BEK33@gmx.de



Das Tuishou bietet eine gute Möglichkeit, den eigenen Handlungsspielraum zu erproben und zu erweitern und sich der kämpferischen Seite des Taijiquan zu nähern.

Wendo ist 1972 in Kanada entstanden. In Deutschland wird es seit 1979 unterrichtet und weiterentwickelt. Wendo-Trainerinnen fühlen sich der Frauen-/Lesbenbewegung zugehörig und engagieren sich für eine gleichberechtigte Stellung von Frauen in unserer Gesellschaft. Deshalb versteht sich Wendo auch als »feministische Selbstverteidigung«. »Feministisch« bedeutet, dass im Wendo eindeutig für Frauen Partei ergriffen wird, dass Frauen auf ihrem persönlichen Weg unterstützt werden. »Gewalt gegen Frauen« wird – in all ihren Schattierungen – vor allem als Problem unserer Gesellschaft, also von uns allen, verstanden und nicht nur als individuelles Problem einer einzelnen Frau.

## Wendo – »Weg der Frauen«

Neben den beschriebenen Vorteilen des Taijiquan sehe ich jedoch auch die Beschränkungen in Bezug auf den Nutzen zur Selbstverteidigung für Frauen. Aus der Überzeugung, dass Taijiquan eine effektive Möglichkeit zur Selbstverteidigung bieten kann, entstand in Zusammenarbeit mit Anne Le Naour (Wendo-Trainerin und Taiji-Praktizierende) ein Konzept, welches Chen Taijiquan mit Selbstverteidigung für Frauen verbindet.

Anfang der siebziger Jahre entstand in Kanada Wendo, ein feministisches Selbstverteidigungssystem, aus der Erfahrung heraus, dass auch Frauen, die Kampfsport trainierten, sich häufig in realen Angriffssituationen nicht mit Hilfe der erlernten Techniken zur Wehr setzen. »Wendo« ist eine Wortneuschöpfung – analog zu verschiedenen Budo-Künsten – die sich aus »Wen«, einer Abkürzung für das englische »women« (Frauen), und »Do«, japanisch für Weg, zusammensetzt und »Weg der Frauen« beziehungsweise »Frauen in Bewegung« bedeutet.

Selbstverteidigung im Sinne von Wendo heißt, mit Lust die Eigenmacht wieder zu entdecken, sich selbst wertzuschätzen, sich ernst zu nehmen. Dazu gehört auch, der eigenen Wahrnehmung, der Stärke und Kraft des eige-

nen Gefühls und Willens wieder zu vertrauen. Das Training zielt auf die Stärkung des psychischen und physischen Selbstvertrauens ab, der Grundvoraussetzung für Selbstverteidigung. In diesen Kursen werden individuelle und gemeinsame Handlungsmöglichkeiten erarbeitet, um ohnmächtige, beängstigende Situationen im Alltag der Frauen nach eigenem Willen zu verändern. Dazu gehören das schnelle Erlernen von wirksamen Selbstbehauptungs- und Selbstverteidigungs-Techniken ebenso wie Aufklärung, Information und der Spaß am Entdecken und Spüren der eigenen körperlichen Stärken.

Mit Hilfe von Wendo soll die Basis geschaffen werden, um in den jeweiligen Situationen eine Entscheidung treffen zu können und diese mit Entschlossenheit umzusetzen. Die Einstellung, die Entschlossenheit ist grundlegend für den Erfolg bei der Selbstverteidigung, die Technik ist nicht wesentlich. Jede Entscheidung ist in diesem Konzept in Ordnung, auch ein Nicht-Handeln kann eine Entscheidung sein. Themen wie Angst und Wut, persönliche Hemmschwellen, beispielsweise Schlaghemmungen, oder Rollenverhalten können genauso behandelt werden wie Atem und Stimme oder der sichere Stand.

Wendo möchte es ermöglichen, dass die Erfahrungen körperlicher Selbstverteidigung in den Alltag der Frauen, in dem keine körperlichen Kämpfe stattfinden, übertragen werden können. So soll auch hier ein Bewusstsein sowohl über die eigenen Muster und Konditionierungen als auch über die eigenen Fähigkeiten und Möglichkeiten geschaffen werden. Ausgangspunkt hierfür ist die Überzeugung, dass jede Frau und jedes Mädchen ihre eigenen ganz persönlichen Möglichkeiten der Gegenwehr haben.

Wie bereits erwähnt bleiben beim klassischen Training im Taijiquan frauenspezifische Aspekte außen vor. Die notwendigen Informationen zu den Situationen, in denen Frauen Grenzüberschreitungen und Gewalt erfahren, fehlen. Es bietet keinen frauenparteilichen Ansatz. Es berücksichtigt die spezielle Sozialisation von Frauen nicht. Außerdem ist Taijiquan nicht schnell und einfach zu erlernen und nicht immer ist Zeit für eine jahrelange Vorbereitung.

Eine effektive Selbstverteidigung für Frauen muss sich also über die spezielle Situation von Frauen im Klaren sein und diese in ihr Konzept mit einbeziehen. Sonst läuft jede Kampfkunst/Selbstverteidigung Gefahr, für Frauen nutzlos zu sein.

## »Chen Taijiquan Selbstverteidigung für Frauen«

Die Kombination aus Chen Taijiquan und feministischer Selbstverteidigung, Wendo, verbindet die Vorteile aus beiden Systemen. Wenn der speziellen Situation von Frauen Rechnung getragen wird, bietet das Taijiquan auch für Frauen eine effektive Möglichkeit zur Selbstverteidigung. Innerhalb des Taijiquan kann das Pushhands-Training – mit der richtigen Intention geübt – sehr gut auf körperliche Auseinandersetzungen vorbereiten, noch dazu ohne Verletzungsrisiko.

Wendo lebt vom Austausch unter Frauen, von der Kommunikation, auch über die eigenen Erfahrungen, Ängste, die eigene Realität, die eigenen Strategien. Es möchte den Übertrag in ganz normale Alltagssituationen leisten, in Situationen, in denen Frauen unzufrieden sind beziehungsweise Grenzüberschreitungen erleben.

Und so beantwortete ich mir die anfangs gestellte Frage: Ja – Taijiquan ist eine effektive Selbstverteidigungskunst. Unter bestimmten Voraussetzungen auch für Frauen! In dem Konzept »Chen Taijiquan Selbstverteidigung für Frauen« werden die Grundprinzipien der Selbstverteidigung mit den Taiji-Prinzipien verbunden. Pushhands ist dabei die Brücke zur Selbstverteidigung, aber es wird auch klar, dass es nicht die Selbstverteidigung an und für sich ist. Jedoch bietet das Pushen eine wundervolle Möglichkeit, die Taiji-Prinzipien zu zweit umzusetzen, auszuprobieren und zu überprüfen, inwieweit diese Übersetzung gelingt.

Information und Austausch sind ebenso Teil des Konzeptes wie schnell erlernbare und effektive Handlungsstrategien in verbalen und körperlichen Gewaltsituationen. Die methodisch aufgebauten Übungen helfen, an der eigenen Struktur, an einem verwurzelten Stand sowie an der eigenen Bewegungsfreiheit zu arbeiten und schaffen so die Basis für wirksames Handeln. Egal ob in einer körperlichen Auseinandersetzung oder auch für jede andere Situation des alltäglichen Lebens.

Um den eigenen Stand zu überprüfen und zu verbessern sowie die eigene Entschlossenheit zu stärken, werden Übungen im festen Stand (Dingbu) genauso trainiert wie mit Schritten (Houbu). Darüber hinaus werden auch Anwendungsbeispiele aus der Selbstverteidigung für Frauen vorgestellt und gezeigt, wie auch hier die Taiji-Prinzipien angewendet werden können.

So entstand aus der Symbiose von Chen Taijiquan und Selbstverteidigung für Frauen ein Konzept, das es ermöglicht, sich mit viel Freude mit der kämpferischen Seite des Taijiquan zu beschäftigen. Es verbindet die Vorteile beider Systeme und bietet dadurch eine effektive Möglichkeit zur Selbstverteidigung und Selbstbehauptung für Frauen. Es richtet sich an Frauen mit Taiji-Erfahrung genauso wie an Frauen aus anderen Kampfkünsten.

Taijiquan und Wendo helfen die eigene Entschlossenheit zu entwickeln, für sich selbst einzustehen, für sich selbst die Verantwortung zu übernehmen, für sich selbst zu sorgen, sich selbst etwas Gutes zu tun: die Grenzen wahrzunehmen und zu respektieren, bei anderen und bei sich selbst. Regelmäßiges Taiji-Training verschafft in erster Linie Wohlbefinden und Gesundheit, es gibt uns Selbstbewusstsein, es stärkt unser Selbst-Vertrauen und bietet so die Basis für alles Weitere: Zufriedenheit und Glück, spirituelles Wachsen mit Hilfe einer Kampfkunst und eben auch die Möglichkeit zur effektiven Selbstbehauptung beziehungsweise Selbstverteidigung.

Ich bin froh und dankbar dafür beiden Systemen begegnet zu sein und hoffe mit Hilfe dieses Konzeptes etwas von dem reichen Erfahrungsschatz beider Systeme weitergeben zu können.

## Nähere Informationen und Hilfen zum Thema Gewalt gegen Frauen

Bundesverband Frauenberatungsstellen und Frauennotrufe:

[www.frauen-gegen-gewalt.de/index.php?dok\\_id=80](http://www.frauen-gegen-gewalt.de/index.php?dok_id=80)

[www.wendo-stuttgart.de](http://www.wendo-stuttgart.de)

[www.anti-kinderporno.de](http://www.anti-kinderporno.de)

[www.wildwasser.de/buechertipps](http://www.wildwasser.de/buechertipps)

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend:

[www.bmfsfj.de/bmfsfj/generator/BMFSFJ/root.html](http://www.bmfsfj.de/bmfsfj/generator/BMFSFJ/root.html)



### Sasa Krauter

ist Diplom-Sportpädagogin, Sporttherapeutin (DVGS) und Taijiquan- und Qigong-Lehrerin (WCTAG). Sie hat Ausbildungen in Wendo und schamanischen Heilweisen absolviert. Sie unterrichtet gemischtgeschlechtliche Taiji-Gruppen ebenso wie reine Frauen-Taiji-Gruppen und ist in der Ausbildung angehender SporttherapeutInnen tätig.

[www.sasakrauter.de](http://www.sasakrauter.de)