

FAN-SHEN

Von China bis Neu-Isenburg

Das Telefon klingelte: „Meinst Du Du kannst uns helfen, für heute nachmittag um 4 Uhr Frauen zu organisieren, die uns beim Umräumen des Labors von Gerlinde helfen?“ Ich telefoniere noch mit Margit und Gudrun: „Wen hast Du schon angerufen?“ „Ich sitze zwar an meiner Arbeit, aber wenn es doch hauptsächlich um das Bewachen der Wohnung geht...“ „Du kannst Dich ja in eine Ecke setzen und weiterarbeiten...“

Ich telefoniere, und mit Hilfe des Schneeballsystems werden weitere Frauen verständigt.

„Fan Shen“ – das ist ein Begriff aus der chinesischen Revolution und bedeutet soviel wie „umkehren“. Unter diesem Begriff lief während der chinesischen Revolution der Kampf gegen feudale Strukturen: auch in den Köpfen der Männer. Frauen wurden bestärkt, eigene Aktivitäten zu entwickeln und Lernprozesse zu machen. Wenn die Männer dagegen waren, dann kam die Frauengruppe des Ortes zu ihnen und diskutierte so lange mit ihnen, bis sie überzeugt waren. Wenn sie sich nicht überzeugen ließen, dann dachten sich die Frauen auch mal was anderes aus: ein Mann, der seine Frau weiter prügelte, der wurde eben auch mal verprügelt.

Wir Frauen vom Frauenzentrum Dreieich in Neu-Isenburg haben „Fan Shen“ in verschiedenen Situationen angewandt:

Wenn die Frau, die von ihrem Mann geschlagen und bedroht wird, sich zur Scheidung entschließt, dann stellt sich

sofort die Frage: wohin mit sich und den Kindern. Wichtig ist zu wissen: selbst wenn die Frau grün und blau geschlagen wird, gibt es juristisch gesehen kaum ein Mittel, durchzusetzen, daß der Mann ausziehen muß und die Frau mit den Kindern in der Wohnung bleiben kann – jedenfalls nicht vor der rechtskräftigen Scheidung, und das kann Jahre dauern. Juristisch gesehen muß ein Mann vor der rechtskräftigen Scheidung höchstens dann ausziehen, wenn er der Frau das Messer an den Hals gesetzt hat und angefangen hat, zu schneiden – und dies in Gegenwart mehrerer Zeugen!

Die ehelichen Prügeleien spielen sich allerdings ja meistens unter Ausschluß der Öffentlichkeit und ohne Zeugen ab. Wir haben deshalb z.B. im Fall von Anna B., deren Mann sie geschlagen hatte und der nicht ausziehen wollte, auch nachdem die Scheidung eingereicht war, eine Art „Besetzung“ organisiert: ständig waren Frauen aus der Frauengruppe bei Anna „zu Besuch“, Tag und Nacht. Es wurde ein richtiger Schichtdienst gemacht, so daß Anna in seiner Anwesenheit nie mehr allein in der Wohnung war. Er hielt es fast vier Wochen aus – Männer haben wirklich ein dickes Fell – dann zog er endlich aus.

Wenn der Mann will, daß die Frau auszieht, dann geht das viel einfacher: er packt sie und wirft sie vor die Tür. Bei Susanne S. machte ihr Mann die Tür noch mal auf und warf Brille und Mantel hinterher und dann war die Tür zu.

Es kann aber auch sein, daß die Frau ausziehen will, und der Mann ihr dies verbietet. Frauen in Frankfurt machten in einer solchen Situation neulich Fan Shen: sie schlossen den Mann im Badezimmer ein, wäh-

rend sie die Sachen der Frau zusammenpackten, und als die Tür wieder aufging, war sie weg.

Brigittes Adresse bekamen wir von der Telefonseelsorge. Ein paar Frauen gingen hin. Brigitte saß in ihrer Wohnung und „wartete“ darauf, daß ihr Mann betrunken von der Arbeit nach Hause kommen und sie wieder schlagen würde. Wir versuchten, sie zu überreden, mitzukommen. Aber das gelang erst, als eine „geschlagene Frau“ kam, die erst wenige Wochen vorher ihren Mann, der sie richtig zusammengeschlagen hatte, verlassen hatte. Als Brigittes Mann nach Hause kam, war er natürlich sehr erstaunt, anstatt seiner vor Angst zitternden Frau mehrere Frauen, die sich unterhielten, in „seinem“ Wohnzimmer vorzufinden. Er fragte: „Wer ist denn das?“ Brigitte sagte daraufhin ganz selbstverständlich: „Das sind meine Freundinnen.“ Der Mann verzog sich in die Küche und las Zeitung. Brigitte: „Das hat er noch nie gemacht. Zeitung lesen ist ihm ein Greuel.“ Später ging sie dann mit. Frauen suchten ihr eine neue Wohnung, inzwischen ist sie geschieden.

Es kann auch nötig sein, Fan Shen zu machen, wenn der Mann während des Scheidungsverfahrens versprochen hat, aus der Wohnung auszugehen, aber keine Anstalten macht, sich eine Wohnung zu suchen. Wenn's nicht mehr so gemütlich zu Hause ist, wird er sich eher beeilen.

Auch wenn ein Mann seine Frau abends nicht ins Frauenzentrum lassen will oder ihr verbietet, andere Frauen zu sich nach Hause einzuladen, können wir Fan Shen machen: wir gehen in die Wohnung, diskutieren mit ihm – die besseren Argumente haben wir!

Wir wollen, daß immer mehr Frauen anfangen, andere Frauen in ihren Lebenssituationen zu unterstützen und auf ganz konkrete Weise zeigen, daß wir über Macht verfügen. Wir haben mit unseren Aktionen eigentlich immer Erfolg gehabt, d.h. das ganz konkrete Ziel erreicht, das wir uns vorgenommen hatten. Die betroffene Frau erfährt während der Aktion ein Stück Leben mit Frauen und macht ganz neue Erfahrungen.

„Meine“ Küche besetzt

Anna B. schildert dies so: „Die Fan Shen Aktion bei Gerlinde war gerade vorbei, als ich versuchte, für mich Unterstützung zu finden. Mein Mann sollte ausziehen. Als erstes versuchte ich, alte Bekannte zu organisieren, die hatten aber Schiß. Die erste Frau aus dem Frauenzentrum, die eintraf, Uli, war eine, die ich gar nicht kannte. Uli rief noch viele andere Frauen an – ich merkte, daß sie in Sekunden-schnelle meine Situation erklären konnte. Mir dagegen machte es Schwierigkeiten, unbekannte Frauen „anzufordern“, ich wußte auch nicht, wie ich ihnen erklären sollte, daß ich sie wirklich brauchte. Im Hinterkopf hatte ich immer noch: „Eigentlich muß ich es ja alleine schaffen.“

Während die Frauen – immer wieder neue – da waren (die Aktion dauerte fast 4 Wochen) hatte ich auch Schwierigkeiten: nachdem ich 6 1/2 Jahre lang mit meinem Mann und unserem Kind ziemlich isoliert in unserer 4-Zimmerwohnung gelebt hatte, konnte ich meine Hausfrauenrolle nicht so schnell ablegen. Ich fühlte mich immer als Gastgeberin und meinte ständig, den Frauen etwas bieten zu müssen. So stand ich nach wie vor in „meiner“ Küche und kochte einen Tee nach dem anderen, die Frauen konnten mich davon einfach nicht abbringen. Ganz sprachlos war ich dann, als eines Abends vier Frauen kamen, „meine“ Küche besetzten und kochten, ohne mich zu fragen. Sie ließen mich auch nicht mitmachen, ich fühlte mich völlig aus meinem Reich gedrängt. Ich war richtig sauer – obwohl ich jahrelang dieses Küchenleben gehaßt hatte. Ich traute mich aber nicht, ihnen das zu sagen, ich begriff gar nicht, was eigentlich passierte. Wir redeten zwar während der ganzen Zeit ständig über meine Ehe, meinen Mann, die Scheidung usw., aber über das Küchenproblem konnte ich nicht sprechen.

Vier Frauen im Ehebett

Erst viel später, als alles vorbei war und wir im Frauenzentrum im Plenum über Fan Shen diskutierten, war ich in der Lage, auszusprechen,

was ich empfunden hatte, als ich plötzlich in meiner Küche überflüssig wurde. Bewußt geworden sind mir meine Ängste erst, als nach der Aktion die Frauen kamen, die weiter ganz selbstverständlich in die Küche gingen und Kaffee kochten. Ich glaube, ich hatte einfach Angst, sie würden mir etwas wegnehmen.

Mir war es überhaupt ziemlich unheimlich, daß meine Ehesituation in allen Einzelheiten plötzlich „öffentlich“ wurde. Kein Eckchen, weder die Küche noch das Schlafzimmer – im Ehebett schliefen vier Frauen – war vor den Frauen sicher.

Als wir auf einem nationalen Frauenkongreß in München über Fan Shen berichteten, hörte es sich so an, als hätten wir bei unseren Aktionen keine Schwierigkeiten gehabt. Dies stimmt aber nicht, z.B. war die rein körperliche Angst vor dem Mann sehr stark. Selbst wenn wir zu mehreren Frauen in der Wohnung schliefen, standen wir bei dem kleinsten Geräusch senkrecht im Bett und zitterten. Die meisten Frauen trauten sich auch nicht, sich im Nachthemd ins Bett zu legen. Sie schliefen vollständig angezogen, die Tränengasdose neben sich. Dies lag natürlich zum Teil daran, daß die beteiligten Frauen – bis auf die Ehefrau – den Mann nicht kannten und sein Verhalten nicht einschätzen konnten.

Auch unser anerzogenes „Verständnis“ für die Situation des Mannes in Situationen, in denen wir uns eindeutig gegen ihn verhalten mußten, machte große Probleme.

Einen Teil dieser Probleme schildert der folgende Bericht:

„Mann-ärgere-dich-nicht“

„Was Fan Shen sein sollte, war mir klar. Ich war mir auch im Klaren darüber, wie wir uns dem Ehemann gegenüber verhalten sollten. Das einzige, was ich mir nicht so recht vorstellen konnte, war die Tatsache, daß es für mich schwierig sein würde, diese Konzeption auch einzuhalten.“

Ich hatte eigentlich erwartet – aufgrund von früheren Fan-Shen-Erfahrungen – daß sich der Ehemann, etwas eingeschüchert durch diesen Frauenandrang, zurückziehen würde. In diesem Fall war der Mann auch unsicher – aber aus dieser Unsicherheit heraus ging er in die Offensive: Er versuchte zunächst andauernd, uns Frauen in Gespräche zu verwickeln. Entweder wollte er dadurch seine Isolation innerhalb einer Gruppe von Frauen überwinden (Pascha-Rolle) oder er wollte nicht sein Gesicht verlieren: „In meiner Ehe ist alles in Ordnung und alles andere geht Sie nichts an.“ Sein Verhalten, mit uns zu reden,

als sei nichts gewesen, irritierte uns und es gelang uns nicht vollständig, den Mann zu „übersehen“. Aus taktischen Gründen beschlossen wir dann, Mensch-ärgere-dich-nicht zu spielen und ihn zu ignorieren. In dieser Situation wurde er sehr wütend. Er ließ jede Fassade fallen und warf unseren Spieltisch um, schleuderte die Schallplatten von Anna auf den Hof usw.

Hilflose Rolle

Zwischendurch erzählte er uns mit tränenerstickter Stimme, daß sein Vater gerade gestorben sei (was seine Frau ja überhaupt nicht interessieren würde), und wie schlecht es ihm also geht. In dieser Situation (wie auch später noch) hatte ich das unbestimmte Empfinden, daß dieser Mann auch nur eine gesellschaftliche Rolle zu spielen gelernt hat und er jetzt unfähig ist, sich mit der neuen Situation entsprechend auseinanderzusetzen.

Als wir an diesem Abend noch Verstärkung anforderten (aus Angst vor körperlicher Gewalt) wurde mir die Hilflosigkeit dieses Mannes noch viel deutlicher: er kam mir vor wie ein zappelnder Fisch, der im Wasser von den Anglern hin und her gezogen wurde. Die neu hinzugekommenen Mitstreiterinnen (darunter ein Mann) hatten nämlich auch eine andere Umgangsform mit dem Ehemann entwickelt: Mit Spott und Ironie brachten wir (als Gruppe) den Mann aus der Fassung. Er wurde immer ängstlicher, konnte sich überhaupt nicht mehr verhalten, zeigte nur noch hilflose aggressive Reaktionen. Ich hatte den Eindruck, er würde hier zu einem Spielball gemacht.

Aufgelöst hat sich diese Spannung schließlich dadurch, daß er die Schlafzimmertür brutal eintrat – damit hat er zwar seinen Kopf durchgesetzt, aber uns nicht aus der Ruhe gebracht.

Als ich später über diesen und noch folgende Abende nachdachte, merkte ich, daß für mich Fan Shen auch bedeutete, das Bewußtsein des Mannes zu verändern, also nicht nur das unmittelbare Ziel: er soll ausziehen – zu erreichen. Nachträglich hatte ich das Gefühl, wir hätten seine persönlichen Hintergründe, seine psychischen Schwierigkeiten ignoriert und dadurch zunächst eine Einsicht in unser Verhalten unmöglich gemacht. Außerdem glaubte ich, wir hätten ihm unsere bzw. die Ziele seiner Frau deutlicher machen müssen, um so quasi die Berechtigung unseres Fan Shen zu beweisen. Obwohl ich sehr froh darüber war, daß eine Solidarität zwischen den Frauen auch unter erschwerten Bedingungen möglich ist, und daß Anna dadurch in der Lage war, ihre Interessen durchzuset-

zen, empfand ich es als Enttäuschung, daß der Mann in seiner „beschissenen“ Haltung seiner Frau gegenüber offensichtlich nicht verändert werden konnte. Er schien aus unserer Aktion überhaupt nichts gelernt zu haben.

Über meine Überlegungen und Gefühle während dieser Fan Shens sprach ich nun mit anderen Frauen. Ich wollte gerne herausfinden, ob die anderen ähnlich wie ich empfunden haben, und ob sie vielleicht die gleichen Probleme in einem Fan Shen sehen. Ausserdem suchte ich nach anderen Wegen, Solidarität mit Frauen auszudrücken, aber gleichzeitig eine Bewußtseinsveränderung bei den Männern zu erreichen. In den folgenden Gesprächen deckten wir jedoch allmählich auf, daß dieses (mein) „sich verantwortlich fühlen“ für den Mann auch dem typischen Rollenverhalten der Frau entspricht. Die Frau versetzt sich ständig in die Situation von anderen Menschen und ist dadurch quasi gelähmt, etwas zu verändern. Durch unser ständiges „Verständnis“ für das Verhalten der Männer (sie haben es ja nicht anders gelernt; es ist auch schwierig einzusehen, daß die Frau sich ändert; er wird im Berufsleben kaputtgemacht usw.) verstärken wir das Verhalten nur fortwährend: unser Verständnis für die oft egoistischen Verhaltensweisen der Männer läßt eine Veränderung kaum zu. Wir Frauen entschuldigen dadurch praktisch alles und jedes und bestehen nicht mehr auf einer Veränderung. Daß wir Frauen selbst unter noch viel größeren Zwängen stehen, vergessen wir dabei sehr schnell.

Daß, mein Verständnis für Annas Mann fehl am Platz war, wurde mir endgültig klar, als Anna sagte: „Wieso Verständnis – das habe ich 6 Jahre lang gehabt und er hat sich nicht verändert!“

Erst wenn wir Frauen selbstbewußt sind und nicht länger das Gefühl haben, unsere Art zu leben, verteidigen zu müssen, strahlen wir so viel Autonomie aus, daß die Männer mit ihrem Unterdrückerverhalten bei uns Frauen nicht mehr ankommen. Da die Frau gesellschaftlich bislang immer noch die Unterlegene und Abhängige ist, gilt es zunächst, uns selbst zu helfen und uns zu stützen.

Ich glaube tatsächlich, daß das solidarische Auftreten von Frauen im Laufe der Zeit eine Bewußtseinsveränderung auch von Männern erreicht werden kann: wir dokumentieren, daß wir uns nicht länger zum Spielball machen lassen wollen.

Wir haben lange genug Verständnis gehabt!“

Frauengruppe aus dem Frauenzentrum Dreieich in Neu-Isenburg.



Ich bin 63

Was hat man uns älteren Frauen schon alles gesagt, meist waren es unsere männlichen Kollegen oder wohlmeinende Freunde: „Das ist ja viel zu schwer für dich!“ „Du wirst dir noch die Knochen brechen!“ oder: „Willst du uns etwa zusammenschlagen?“ oder auch: „Bist du verrückt? Die Gefahr vergrößert sich ja nur, wenn du einen

Angreifer abwehrst! Besser überläßt du ihm widerstandslos deine Handtasche, dann zieht er schon alleine ab! Schließlich kriegst du doch alles wieder ersetzt.“ und sogar das: „Laß dich ruhig vergewaltigen! Wenn du wirklich noch schwanger werden solltest, darfst du das Kind ja nach dem neuen Gesetz abtreiben lassen!“



**und lerne
Selbstverteidigung**

Die machen sich alle falsche Vorstellungen über Selbstverteidigung, verleitet von Fernseh- oder Kinoklischees. Nein, es ist wirklich nicht nötig, Superfrau zu sein, um an diesem Kursus teilzunehmen. Unfälle kommen bei jedem Sport vor; hier aber sind sie weitgehend verhindert durch einen federnden Gummibelag des Bodens. Wir wollen auch gewiß nicht unsere Aggressionen loswerden, uns aber in Notlagen verteidigen können. Wir wollen Selbstvertrauen gewinnen, unsere Furcht überwinden, unsern Körper elastisch halten und schließlich auch etwas Neues lernen. **Wir wollen uns verteidigen können!** Wer sind wir? Frauen, die im Beruf stehen, die sich dem Ruhestand nähern oder ihn schon erreicht haben. Wir sind ausgeglichen und munter – mit vierzig Jahren wird ja das Leben erst richtig schön! Allerdings nur, wenn Gesundheit und Vitalität erhalten bleiben. Eines unsrer wesentlichsten Motive, warum wir zu diesem Kursus gekommen sind, ist die körperliche Bewegung. Das andere, ebenso wichtige Motiv ist aber der Wunsch, fähig zu sein, sich im Fall eines Angriffs mit Erfolg verteidigen zu können.

Einige von uns sind alleinstehend. Oftmals gehen wir einsam durch nachtdunkle Straßen nach Hause oder wandern alleine, vielleicht auch stundenlang durch den Wald, sonntags oder im Urlaub. Auch die Ehefrauen sind nicht immer in Begleitung ihrer Männer. Gefahren lauern jederzeit und überall.

Wer sind nun die möglichen Angreifer? Etwa hochtrainierte Karatekämpfer? Nein. Meistens sind es Männer, die sich bequeme Einnahmen verschaffen oder sich an Frauen, gleich welchen Alters, befriedigen wollen.

Warum sollten wir unsere Bewegungsfreiheit wesentlich einschränken, nur um solche Gefahren zu vermeiden? So aussichtslos ist es nämlich nicht, Angreifer zu begegnen. Wir kennen eine ganze Reihe von Fällen, bei denen Frauen, noch ohne jegliche Kenntnis von Selbstverteidigung, Angreifer durch gezieltes Einschüchtern oder auch nur durch selbstbewußtes Auftreten in die Flucht gejagt haben. Erfahrungsgemäß sind gerade solche Männer oftmals ausgesprochen feige. Von einer älteren Frau erwartet so einer schon gar nicht, daß sie sich wehrt; um so größer ist der Schreck, wenn sie es dennoch tut. Auch zweckmäßige Gespräche, schockierende Bemerkungen oder die Anwendung einer List verhindern oft Kämpfe. Das alles kann aber nur gelingen, wenn wir,

auf Grund fundierten Selbstbewußtseins, die Angst überwinden. So kamen wir zu dem Kursus, vorwiegend aufmerksam gemacht durch die „Courage“.

Was lernen wir?

Was machen wir in diesem Kursus? Wir beginnen mit Gymnastik, mit Lockerungs- und Dehnübungen, mit Übungen zur Stärkung der Muskeln. Dafür bringt jede von uns andere Voraussetzungen mit: eine ist elastischer, die andere schneller, die dritte kräftiger. Das zeigt sich auch bei den Selbstverteidigungsübungen. Eine junge, freundliche Sportlehrerin führt uns ein.

Was lernen wir? Zum einen Verteidigung: wie wir Schläge, Tritte oder Würgen abwehren müssen. Zum anderen auch Angreifen. Es heißt ja, Angriff sei die beste Verteidigung. Besonders wichtig ist es, den Angreifer zu erschrecken; dadurch können die meisten Kämpfe vermieden werden. Wieder und immer

wieder üben wir die gleichen Bewegungen, bis sie in Fleisch und Blut übergehen, denn im Falle eines Angriffs hat man keine Zeit zum Nachdenken.

Was wird durch diese Übungen bewirkt? Nicht nur unser Selbstbewußtsein wird gestärkt und unser Körper durchtrainiert, wir lernen dabei auch seine Stärken und Schwächen kennen. Vor allem aber bekommen wir ein ganz neues, beglückendes Körpergefühl. Ein frischer Schwung erfüllt uns. Von mal zu mal fühlen wir uns jünger. Schließlich werden wir die Fähigkeit erlangen, uns bei den meisten Überfällen mit Erfolg zu verteidigen.

Abends nach dem Training, wenn ich alleine nach Hause gehe – ganz munter und mit federndem Gang – frage ich mich, warum wir so wenige sind. Es müßte doch noch mehr ältere Frauen geben, die Lust hätten mitzumachen!

Aysche, Edith, Erika, Olga, Ruth



3. Folge zum Ausschneiden: Befreiung bei Umklammerung des Handgelenkes

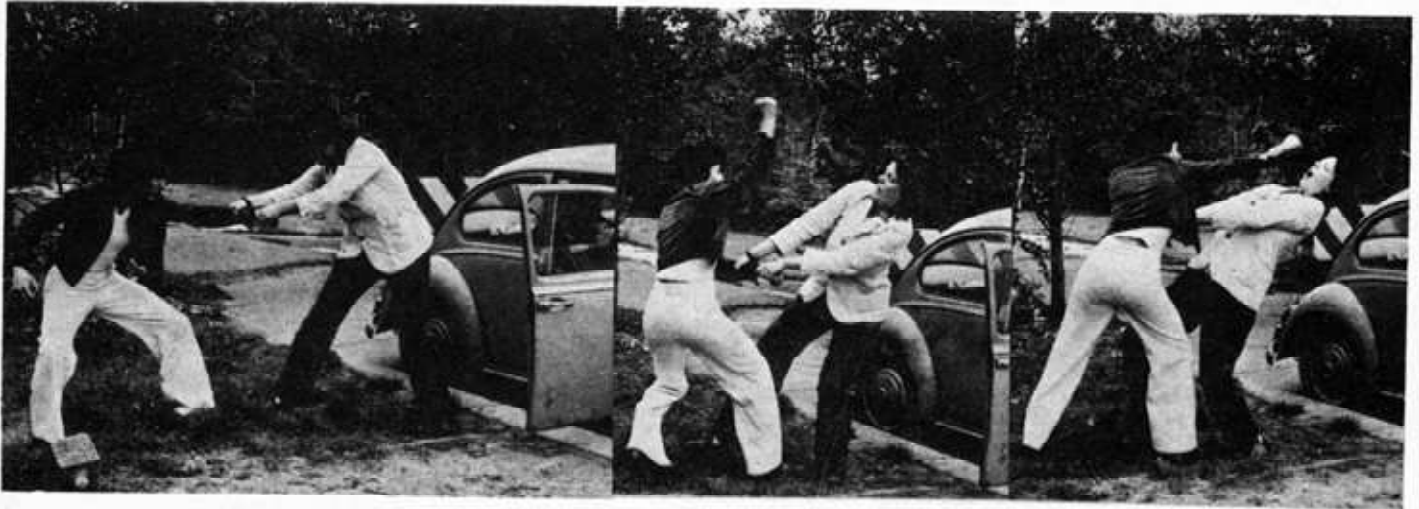


Bild 1

Der Gegner hat mit beiden Händen unser Handgelenk umfaßt und versucht, uns ins Auto zu zerrren. Wir ziehen zunächst kräftig in der Gegenrichtung und stützen uns dabei auf unseren Fuß, (den wir zurückgestellt haben), diagonal zu gefaßten Hand. Er wird dann versuchen, noch stärker nach hinten zu ziehen und – wenn wir dann plötzlich nachlassen – sein Gleichgewicht verlieren.

Bild 2 und Bild 3

Jetzt springen wir mit dem hinteren Fuß blitzschnell vor, ballen dabei unsere freie Hand zur Faust und holen sie in einem weiten Bogen von hinten nach oben und schlagen sie runter auf sein Nasenbein.

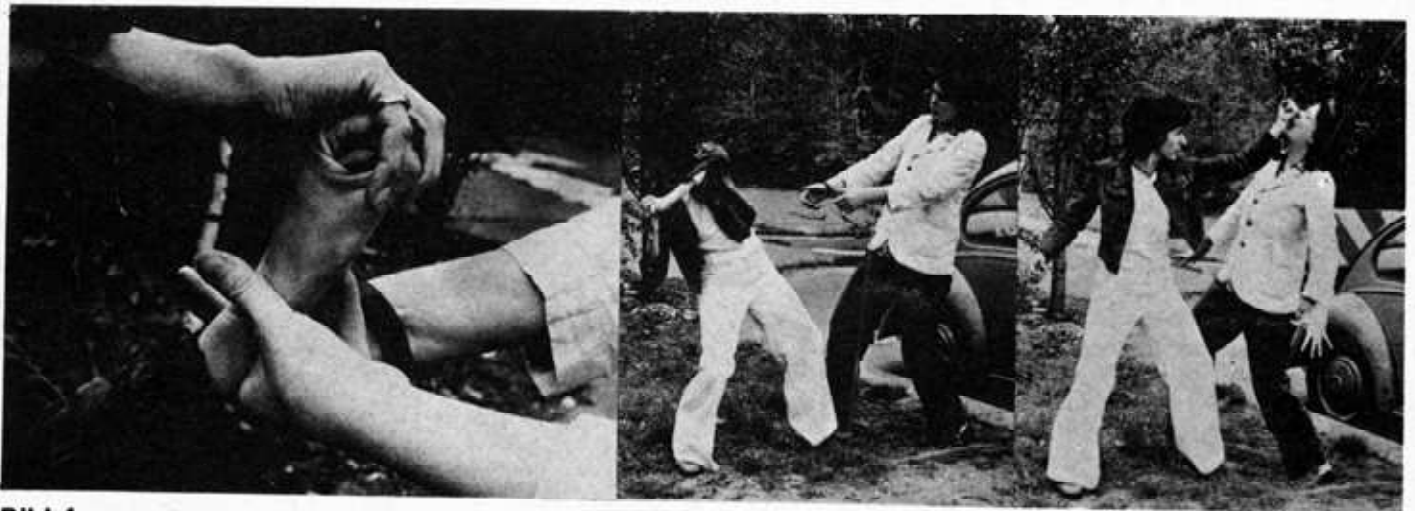


Bild 4

Ohne den Bogen zu unterbrechen ziehen wir unsere Faust runter, und fassen von oben kommend unsere eigene, vom Gegner festgehaltene Hand, die wir inzwischen ebenfalls zur Faust geballt haben

Bild 5

und reißen sie kräftig in Richtung seiner Daumen nach oben und in Richtung unseres Körpers. Damit wir nicht nach hinten fallen, stellen wir den vorderen Fuß schnell zurück.

Bild 6

Jetzt schlagen wir sofort mit der befreiten Hand einen Faustschlag auf seine Nase. Der Schlag kommt von oben und schlägt mit dem Handrücken zu. Der Arm ist ziemlich gestreckt.

Was wir anschließend noch mit ihm machen, bleibt jeder Frau selbst überlassen. Entweder weglaufen oder mit dem hinteren Knie gegen seinen Unterleib stoßen oder mit der hinteren Faust in seinen Magen oder gegen sein Schienbein treten oder oder oder . . . denn schließlich wollte er uns ja nicht zu einer Spazierfahrt einladen. Die Aktion von Bild 2 bis 6 darf nicht länger als 3 Sekunden dauern.