

# Erlebnisbericht vom LOS-Selbstverteidigungskurs Rapport d'expérience du cours d'auto-défense de la LOS

von **Barbara Läuchli**

Am 23. und 24. September fand der LOS-Selbstverteidigungskurs in Dietikon unter Anleitung der Selbstverteidigungstrainerin Nathalie Strassmann und Olivia de Graaf von der LOS statt.

Bei der Anreise zum Kurs war ich ziemlich nervös, war es doch in meinen bald 70 Lebensjahren das erste Mal, dass ich einen Selbstverteidigungskurs besuchte. Würde ich das körperlich unbeschadet überstehen?

In einer kurzen Vorstellungsrunde lernte ich die anderen Teilnehmer\*innen quer durch die LOS-Community im Alter von 20 bis 70 Jahren kennen. Zu Beginn gab Olivia wichtige Rahmenbedingungen bekannt, um gemeinsam einen Safe Space zu schaffen, und schon ging's ans Aufwärmen unter Anleitung von Nathalie. Danach zeigte sie uns die ersten Techniken für mehr Standfestigkeit und zum Schutz von Gesicht, Kopf und Nacken. Wir übten diese zu zweit bis ins Detail. Bald gab es eine kurze Pause und der erste Theorie-Input von Olivia zum Thema «Grenzen kommunizieren» war angesagt. Gespannt hingen wir an ihren Lippen, als sie über häufige Fehlannahmen und die Dimensionen des Grenzsetzens sprach. Die Machtproblematik darin sei, je bekannter uns das Gegenüber ist und je mehr Macht es über uns hat, desto schwieriger ist das Grenzsetzen. Olivia zeigte uns dann, wie wir in solchen Situationen unsere Grenzen dennoch kommunizieren können.

Die körperlichen Übungen machten wir jeweils zu zweit, mal mit blossen Händen, Knien und Füssen, mal mit dicken Schutz-Polstern. Wir trainierten aktiv Abwehr- und Angriffstechniken in verschiedenen Ausgangslagen, z.B. an den Haaren gerissen, von vorne geschlagen, gewürgt oder am Handgelenk gepackt zu werden. Diese Übungen wechselten sich angenehm ab mit weiteren Theorie-Inputs von Nathalie über das Notwehrrecht, queerfeindliche Gewalt, verbale Deeskalation, se-

par **Barbara Läuchli**

Les 23 et 24 septembre, le cours d'auto-défense de la LOS a eu lieu à Dietikon, sous la direction de la formatrice en auto-défense Nathalie Strassmann et d'Olivia de Graaf.

En me rendant au cours, j'étais assez nerveuse, car c'était la première fois, à l'âge de bientôt 70 ans, que je suivais un cours d'auto-défense. Est-ce que je pourrais le traverser physiquement indemne ?

Lors d'une brève séance de présentation, j'ai fait connaissance avec les autres participant-e-x-s, âgé-e-s de 20 à 70 ans, issus de diverses configurations familiales. Au début, Olivia a annoncé les paramètres essentiels pour créer un safe space, puis Nathalie nous a guidée-x-s dans l'échauffement. Ensuite, elle nous a montré les premières techniques pour renforcer notre stabilité et protéger notre visage, notre tête et notre cou. Nous avons pratiqué ces techniques en binôme. Bientôt, une petite pause s'est imposée, suivie de la première partie théorique d'Olivia sur la communication des limites. Nous étions attentif-ve-x-s à ses



**Gruppenarbeit** Travail en groupe © LOS

xualisierte Gewalt sowie Gewalt in lesbischen Beziehungen.

Bald spürten die einen ihre Knochen, andere sichteten blaue Flecken und wieder anderen rauchte etwas der Kopf vor lauter Konzentration. Doch der gemeinsame Spass und die Freude am Entdecken der eigenen Kraft überwogen hautnah. Am Schluss des ersten Kurstages gab uns Nathalie einen kleinen Einblick in die Verteidigung am Boden.

Am nächsten Tag freute ich mich richtig, denn ich hatte gemerkt, dass ich fit bin. Der Kurs blieb spannend bis zum Schluss. Als letzte Übung «verkleide» sich Nathalie mit einem Schutzanzug und wir konnten das Gelernte in einer freiwilligen Simulation an ihr testen. Sie schonte uns nicht und provozierte in den individuell angepassten Szenen was das Zeug hielt. Die einen setzten dabei auf verbale Deeskalation, die anderen riefen laut um Hilfe und wehrten sich körperlich. Allen gelang es, sich in Sicherheit zu bringen und Nathalies freudiges Fazit lautete: keine\*r von uns Teilnehmer\*innen ist bei dieser realitätsnahen Übung in die Schockstarre verfallen.

Mir persönlich hat dieser Kurs sowohl körperlich als auch seelisch viel Empowerment gegeben. Die Teilnehmenden lobten zudem die gute Atmosphäre und den sicheren queeren Rahmen. Ein sorgfältiges, menschlich warmes Zweiergespann hat uns diese zwei Tage professionell durch Theorie und



**Barbara übt Handballenstösse** Barbara s'entraîne à frapper avec la main © LOS



**Nathalie Strassmann erklärt das Notwehrrecht** Nathalie Strassmann explique le droit de la légitime défense. © LOS

paroles alors qu'elle parlait des idées reçues les plus courantes et des dimensions de la définition des limites. Elle a expliqué que plus nous connaissons la personne en face de nous et plus elle avait de pouvoir sur nous, plus il était difficile de définir des limites. Olivia nous a ensuite montré comment communiquer nos limites dans de telles situations. Nous avons réalisé les exercices physiques en binômes, parfois à mains nues, avec nos genoux et nos pieds, parfois avec des coussins de protection épais. Nous avons activement entraîné des techniques de défense et d'attaque dans différentes situations, comme se faire tirer les cheveux, être frappé-e-x, être étranglé-e-x ou saisi-e-x par le poignet. Ces exercices étaient agréablement entrecoupés d'autres parties théoriques présentées par Nathalie, portant sur le droit de légitime défense, la violence spécifique subie par les personnes LGBTQ+, la désescalade verbale, la violence sexuelle et la violence dans les relations lesbiennes et queer.

Certain-e-x-s sentaient leurs os, d'autres découvraient des bleus, et d'autres avaient la tête qui fumait dû à la concentration. Cependant, le plaisir collectif et la joie de découvrir notre propre force l'emportait largement. À la fin de la première journée de cours, Nathalie nous a donné un bref aperçu de la défense au sol.

Le lendemain, j'étais vraiment ravie, car j'avais réalisé que j'étais en forme. Le cours est resté passionnant jusqu'à la fin. En tant qu'exercice final, Nathalie s'est « déguisée » avec une combinaison

Praxis der Selbstverteidigung geführt. Vielen herzlichen Dank, Nathalie und Olivia!

*Die LOS Selbstverteidigungskurse («Grundlagen der Selbstverteidigung» sowie «Verteidigung am Boden») werden in Kooperation mit Nathalie Strassmann der be ready GmbH ([www.beready2.ch](http://www.beready2.ch)) und Olivia de Graaf von der LOS organisiert und durchgeführt. 2024 wird es wieder ein Angebot geben.*

de protection, et nous avons pu mettre en pratique nos apprentissages dans une simulation volontaire sur elle. Elle ne nous a pas ménagé-e-x-s et a provoqué autant que possible dans des scénarios adaptés individuellement. Certain-e-x-s ont privilégié la désescalade verbale, d'autres ont appelé à l'aide et se sont défendu-e-x-s physiquement. Tout le monde a réussi à se mettre en sécurité, et le bilan joyeux de Nathalie était le suivant : lors de cet exercice proche de la réalité, toute-x-s les participant-e-x-s ont su réagir et personne n'a vécu un état de choc.

Pour ma part, ce cours m'a donné beaucoup de force sur le plan physique mais aussi émotionnel. Les participant-e-x-s ont également salué l'atmosphère positive et le cadre sûr et queer. Un duo attentionné et chaleureux nous a guidé-e-x-s de manière professionnelle à travers la théorie et la pratique de l'auto-défense pendant ces deux jours. Un grand merci, Nathalie et Olivia !

*Les cours d'auto-défense de la LOS ("Fondements de l'auto-défense" et "Défense au sol") sont organisés et dispensés en collaboration avec Nathalie Strassmann de la société be ready GmbH ([www.beready2.ch](http://www.beready2.ch)) et Olivia de Graaf de la LOS. Il y aura une nouvelle offre en 2024.*



© LOS