



**FRAUEN IN  
BEWEGUNG**  
KAMPFKUNST & BEWEGUNG

Frauen in Bewegung e.V.

1985 - 2010: die ersten 25 Jahre



## Inhaltsverzeichnis

Editorial	4
Grußwort von Grand Master Choi	6
Grußwort von Gabriele Wenner	8
Ein Gespräch mit Sunny	11
Mit FIB durchs Jahr	14
„Wir haben eine Entwicklung in Gang gesetzt“	18
Schlaglichter aus 25 Jahren	22
Relikte aus den Tiefen der Archive	26
TAEKWONDO	28
LAPUNTI	30
BEING IN BALANCE	32
SELBSTVERTEIDIGUNG	33
Und wir werden immer mehr!	35
„Man kann es mit keinem anderen Sport vergleichen!“	38
Eine helfende Hand	41
FIB treibt neue Blüten	42
Wir sind so ... verschieden. Und das ist gut so.	48
Wir sind nicht beliebig. Und das ist noch besser.	49
Frühe Kämpfe oder: Schlüsselsituation im Leben eines Vereins	50
Unsere Nachbarn: Der Blick von außen	52
Glossar	55

# Editorial

Der Begriff der Bescheidenheit spielt eine wichtige Rolle für uns. Es steht jedoch sicher nicht im Widerspruch dazu, selbstbewusst (und warum nicht: stolz) auf eine in jeder Hinsicht erfolgreiche Entwicklung des Vereins schauen zu können. In diesem Heft stellen wir einige der vielfältigen Facetten vor, die FIB inzwischen auszeichnen. Unseren eigenen (natürlich stolzen!) Blick ergänzen wir dabei durch einige Blicke von außen auf den Verein.

Wir können in der Tat stolz darauf sein, dass so viele Frauen und Mädchen bei FIB finden, was sie suchen:

**Bewegung und Spaß in der Freizeit.**

**Eine sportliche Heimat.**

**Eine Familie.**

**Einen geschützten Raum.**

**Die Möglichkeit und Herausforderung einer spirituellen Entwicklung.**

Unser Verein schwebte nie im luftleeren Raum: Als feministischer Verein gestartet, war von Anfang an die kritische Auseinandersetzung mit unserem sozialen und politischen Umfeld in Frankfurt wichtig. Wir trugen und tragen weiterhin zu zahlreichen Projekten und Veranstaltungen in der Stadt bei und werden als kompetente Ansprechpartnerinnen zu Selbstverteidigung und Gewaltprävention ernst genommen und angefragt. Auch auf diese Anerkennung können wir stolz sein.

Unser System, unser Weg tragen. So gut, dass Einige sich inzwischen entschieden haben, in ihren eigenen Schulen das weiterzugeben, was sie selbst gelernt haben. Darauf können sie selbst natürlich besonders stolz sein. Wir freuen uns, hier ihre Arbeit und ihr Engagement vorzustellen.

Neben dem Stolz steht der Dank. In einem Punkt ähnelt **Frauen in Bewegung** vermutlich jedem anderen Verein: Es gibt immer eine Menge zu tun. Kaum ist die letzte Prüfung organisiert, geht es mit dem Großputz der Vereinsräume, einer notwen-



digen Anschaffung oder der Entscheidung über eine Reparatur weiter. Ohne die Zeit vieler Einzelner ist das nicht zu schaffen, wenn auch, wie überall, nicht immer alle „hier“ rufen (können), wenn es Aufgaben zu verteilen gilt. Insbesondere geht es nicht ohne das Engagement der zahlreichen Generationen von Vorstandsfrauen, die über die Jahre hinweg Aufgaben übernommen haben, die nicht alle dankbar, aber für den Bestand des Vereins eben notwendig waren. Stellvertretend für sie alle sei mit Ute Bohrer und Monika Preßmar-Balonier den beiden kompetenten, jederzeit ansprechbaren und unbedingt verlässlichen Vorstandsfrauen der letzten Jahre besonders herzlich gedankt.

Und damit sind wir schließlich beim Dank an Sunny angelangt. Es ging mit ihr los, geht mit ihr weiter. FIB ist ihr Baby, auf das sie unglaublich stolz sein kann! Sie prägt unsere Gemeinschaft, indem sie gegenseitigen Respekt einfordert und jeder ermöglicht, auf ihre Art und Weise erfolgreich zu sein. In jedem Training erleben wir ihre Geduld ebenso wie Begeisterung und Temperament (ausgenommen vielleicht die berüchtigten Jet lag-Trainings ☺). Und natürlich profitieren wir alle von ihrer grenzenlosen Bereitschaft, selbst weiter zu lernen. Nicht zuletzt ist sie einfach diejenige, die den Laden zusammenhält und Anlaufstation für Vereinsfrauen ebenso wie für externe Ansprechpartner ist. Eigentlich ist es ganz einfach: FIB ohne Sunny, das geht gar nicht!

FIB können wir heute zufrieden und gelassen betrachten. Allerdings ist Erfolg selten statisch oder mit einer dauerhaften Garantie versehen, und den ersten 25 Jahren sollen schließlich noch viele weitere, ebenso erfolgreiche folgen. Unser Jubiläum könnte also auch Anlass und Ausgangspunkt dafür sein, über die Zukunft des Vereins nachzudenken. Was uns bis jetzt leitete, findet sich zum Beispiel in der „Dojang-Etikette“ – wird es uns auch zukünftig zusammen halten? Wir sind deutlich mehr geworden: Wie kann unsere Organisation folgen, ohne dass sich Einzelne aufreiben? Was möchten wir eigentlich erreichen? Antworten auf ein paar dieser Fragen finden sich bereits in diesem Heft (zum Beispiel im Interview mit Sunny). Wir wünschen viel Spaß bei der Lektüre und freuen uns auf einen lebhaften Austausch!

[ Susanne Beck ]



## Grußwort von Grand Master Choi

By Sr. Grand Master Joon Pyo Choi, August 30, 2010

The vision of martial arts is to promote holistic life skills and to perfect one's mind, body, spirit and emotions. The vision helps to create a community in which our children grow up happy and healthy, the young become wise and strong, and the old obtain peace and harmony.

To achieve this vision, we must go through four cycles: Education, Training, Application, and Teaching. We must learn survival skills, train ourselves to perfect these skills, apply them in our everyday life and then teach what we have learned to others.

Ultimately, we as martial artists strive for human development, which involves building character and imparting to practitioners the courage to do what is right and the ability to fight against what is wrong.

Through martial arts training, application and teaching, practitioners learn to take on the responsibility of being a leader for the benefit of not only themselves but also to the benefit of others around them. Family members, associates, friends, and people across the country are the beneficiaries of the leader's knowledge and experience. Wherever there are problems, leaders are the ones who provide the solutions.

Perfecting techniques comes only from correct repetition. When we train our techniques into the cellular level, our bodies are programmed to remember how to perform the techniques so well that the techniques become second nature. When a technique is used correctly, life is enhanced. When a technique is used wrongly, harm may come to oneself and to others. Mental technique, as much as physical technique, must be practiced over and over until it becomes embedded in the memory of our cells.

Right thinking, right talking, and right acting will create positive life energies and diffuse negative and toxic death energies. Practicing and applying these life energies fosters the spirit of the black belt and the mastery of martial arts. It often

comes from small, ordinary actions during everyday routines at home, school and work and extends across countries and throughout humankind.

Senior Master Graff has dedicated her life to the martial arts since 1973. Her life as a Martial Artist and her action philosophy to help others, especially in the area of women's self defense, is both a great achievement and an impressive contribution.

Through her teaching, Master Graff has shared her life experiences and has greatly enhanced the lives of not only all martial artists but of all human beings. Congratulations, Master Graff. May the supreme force be with you in your teaching.



Sr. Grandmaster Joon Pyo Choi, 9th Dan Black Belt President/Founder, Oriental Martial Arts College President, USA Taekwondo Martial Arts Commission



*Großmeister Joon P. Choi wurde 1945 in Nordkorea geboren. Als kleiner Junge floh er mit seiner Familie in den südlichen Teil des Landes und verbrachte einen großen Teil seiner Kindheit im Flüchtlingslager. Dort begann er Taekwondo zu trainieren. 1971 emigrierte er in die USA, wo er das Oriental Martial Arts College in Columbus, Ohio gründete. Großmeister Choi trainierte zahlreiche Olympia- und WeltmeisterInnen. Er ist u. a. Begründer des Moo Gong Ryu Taekwondo, das wir bei FIB trainieren, sowie des Kimoodo Heilungssystems.*



## Grußwort von Gabriele Wenner

Leiterin des Frauenreferates der Stadt Frankfurt am Main

### Ein Gewinn für Frankfurt und die Frankfurterinnen Die Gründung von „Frauen in Bewegung“

„Frauen in Bewegung“ – der Name ist gut gewählt. Denn er ist weit mehr als nur der Name eines Vereins. Er ist Programm: Zum einen ist er Erinnerung an die sehr bewegte Gründungszeit Mitte der 80er Jahre. Heute weitgehend in Vergessenheit geraten, bewegten sich damals jedes Jahr rund 2.000 Frauen zu einem Frauenfriedenscamp in den Hunsrück nach Reckershausen. Dabei fokussierten sich die Frauen mit den Jahren immer mehr auf den alltäglichen Krieg gegen Frauen, Lesben und Mädchen. Eine „Bewegung“, die – nahezu unverändert groß – immerhin elf Jahre dauerte und mit den Boden schuf für die Gründung von „Frauen in Bewegung“. Zum anderen ist der Name bis heute und für die Zukunft eine ständige Aufforderung: Sich zu stärken, sich einzumischen und zur Wehr zu setzen und der Gewalt an Frauen, wo immer möglich, vorzubeugen.

Seit 25 Jahren nun bietet der Verein Taekwondo-Trainings an und vermittelt in Selbstverteidigungs- und Gewaltpräventionskursen für Frauen und Mädchen, auch mit körperlichen und geistigen Behinderungen, wie sie sich gegen rassistische und sexuelle Belästigung und Gewalt wehren können. Besonders am Herzen liegt dem Verein dabei die Arbeit mit Migrantinnen, Müttern und ihren Töchtern. Wie erfolgreich diese Arbeit ist, zeigen die Zahlen: Etwa ein Drittel der rund 300 Mitglieder sind inzwischen Migrantinnen, darunter viele Frauen und Mädchen aus dem muslimischen Kulturkreis. Das ist in Frankfurt einzigartig!

Besonderes Kennzeichen von Anfang an ist, die Frauen und Mädchen nicht als „hilflose Opfer“ zu sehen, sondern an ihren Stärken anzusetzen, auch wenn sie diese vielleicht noch gar nicht kennen. Das ist heute selbstverständlich, damals war es wegweisend. In den Kursen geht es darum, wie Grenzen gezeigt und gesetzt werden können, aber auch, wie Grenzen zu achten sind. Mehr Selbstachtung zu gewinnen und Achtung vor anderen Menschen zu haben, ist eine der Voraussetzungen, weniger Gewalt auszuüben und zu erfahren.



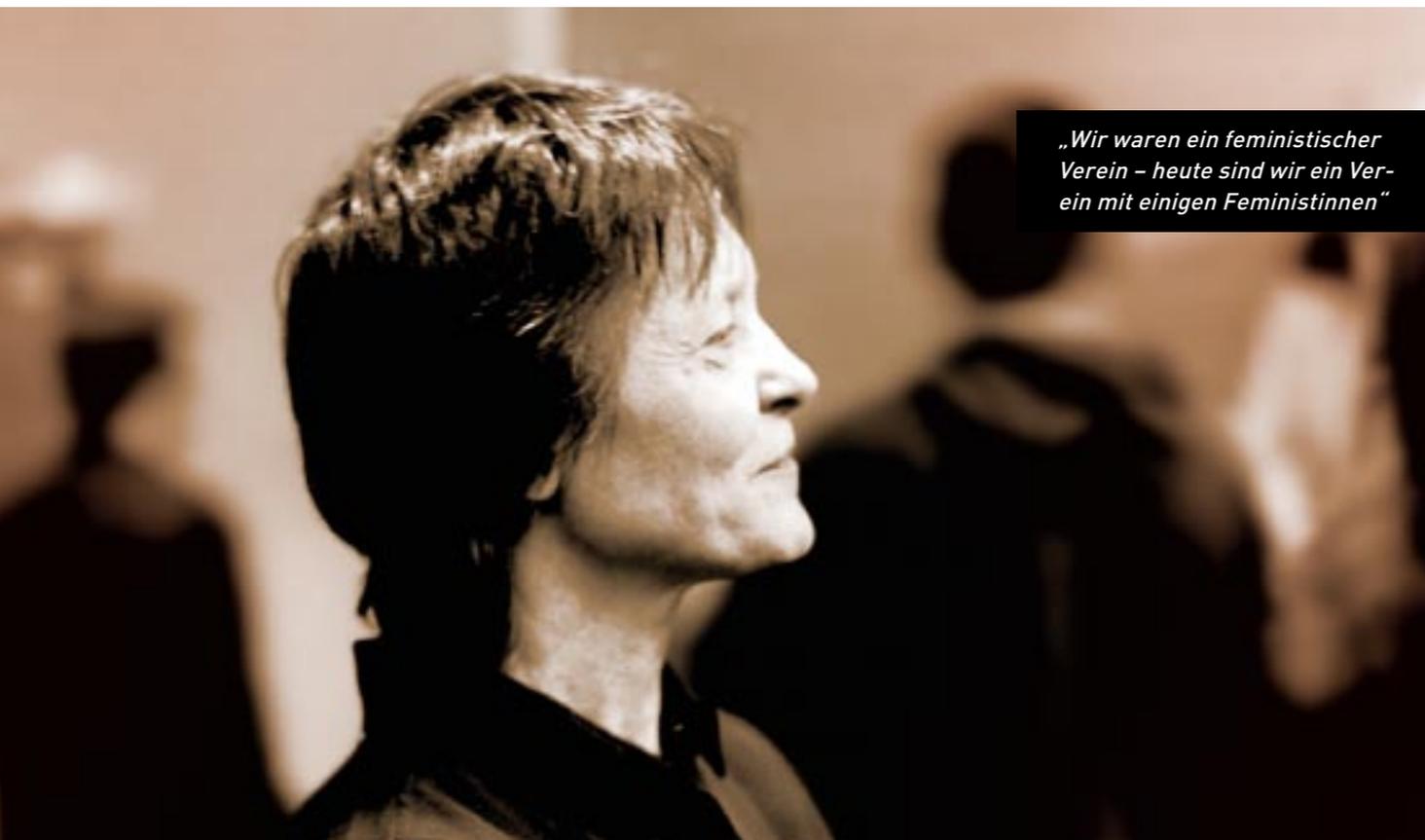
Seit 20 Jahren setzt sich das Frauenreferat der Stadt Frankfurt für den Schutz von Frauen vor Gewalt ein, gibt es den Bereich Mädchenpolitik als Schwerpunktthema. Dass Frankfurt diese Aufgaben institutionalisiert hat, ist auch Vorreiterinnen wie „Frauen in Bewegung“ zu verdanken. Sie haben den Weg dazu mit vorbereitet. Bei vielen Aktivitäten und Projekten hat das Frauenreferat „Frauen in Bewegung“ als Kooperationspartnerin erlebt. Immer wenn es um Teilhabe an Aktionen geht, ist klar: Der Verein „Frauen in Bewegung“ ist dabei.

Auch außerhalb der Vereinsräume bewegt der Verein eine Menge. So bieten die Trainerinnen viele Kurs- und Schnupperangebote z. B. zur Gewaltprävention in Schulen, Jugendhäusern, Firmen und in anderen Vereinen an. „Frauen in Bewegung“ beteiligt sich an Stadtteilstesten, am Christopher Street Day, am Girls' Day oder am Internationalen Deutschen Turnfest – mit großer Resonanz aus Sport, Politik und Medien. Der Verein ist im Leben der Stadt Frankfurt fest verankert.

Zu guter Letzt ist der Vereinsname „Frauen in Bewegung“ eben auch das Motto für ein außergewöhnliches Engagement der Mitgliedsfrauen, Trainerinnen und ihrer Mitgründerin und heutigen Leiterin Sunny Graff. 1979 hatte sie die Weltmeisterschaft in Taekwondo gewonnen, studierte damals Jura und kam vier Jahre danach mit einem Stipendium der Columbia University von New York nach Deutschland. 1985 gründete sie mit Ika Hügel „Frauen in Bewegung“ – zum Glück für Frankfurt und die Frankfurterinnen. Denn „Frauen in Bewegung“ leistet einen wichtigen Beitrag für die Gewaltprävention, unterstützt und fördert die Entwicklung von Mädchen und jungen Frauen.

Diesem großen Engagement gehört meine Hochachtung. Ich freue mich, dass es „Frauen in Bewegung“ gibt, und hoffe, dass der Verein, und das heißt die Mitgliedsfrauen, Trainerinnen und die Leiterin Sunny Graff, noch viele weitere Jahre die Kraft dazu haben, diese Stadt und ihre Frauen in Bewegung zu halten.  
Herzliche Glückwünsche zum Jubiläum.

Ihre Gabriele Wenner



*„Wir waren ein feministischer Verein – heute sind wir ein Verein mit einigen Feministinnen“*

## Ein Gespräch mit Sunny

### *Erzähl doch mal, wie alles begann!*

S: Als ich nach Frankfurt kam, herrschte ein riesiges Interesse und ein großer Bedarf an Selbstverteidigung für Frauen. Alles begann mit einem SV-Kurs an der Uni Frankfurt, der ein toller Erfolg war. Gleichzeitig war ich Trainerin bei dem Frauen-Taekwondoverein „Himmel und Erde“. Doch auf die Dauer war es nicht mein Ding, mich in bestehende Strukturen zu integrieren. Ich wollte mein eigenes Ding machen.

### *Und wie ging das?*

S: Ich suchte eine Wohnung, und auf einem Zettel im Frauenbuchladen wurde eine Wohnung mit einem Anbau angeboten. Das war eine ehemalige Sparkasse in der Niederurseler Landstrasse, die zu unserem Dojang wurde.

### *Und wie kam es, dass du dann in Deutschland geblieben bist?*

S: Mein Doktorandenstipendium war großzügig, der Dollar stark, und so konnte ich noch länger bleiben als das ursprünglich geplante Jahr. Und dann habe ich gemerkt, dass ich mit Kampfkunst meinen Lebensunterhalt verdienen konnte. Das machte mir sehr viel mehr Spaß als Jura, wofür ich eigentlich nach Deutschland gekommen war! Viele Jahre hat die Selbstverteidigung dann das Taekwondo finanziell mitgetragen; in dieser Zeit lag der Schwerpunkt eindeutig auf Selbstverteidigung. Wir hatten bis zu 14 SV-Lehrerinnen, die Kurse gaben.

### *Und heute?*

S: ... ist dieser eher politische „Pfeiler“ unserer Arbeit etwas in den Hintergrund getreten. Das finde ich persönlich schade. Heute ist es selten, dass politische Themen angesprochen werden. Andererseits: Das Thema Gewalt ist so fordernd und anstrengend, dass es auch eine gewisse Entlastung bedeutete, die Ausbildung der SV-Lehrerinnen an Regina Speulta in Karlsruhe abzugeben.

*Welche wichtigen Einschnitte oder Prozesse hast du beobachtet?*

S: Wir sind über die Jahre weniger politisch geworden. Wir waren ein feministischer Verein. Jetzt sind wir ein Verein mit einigen Feministinnen.

*Gab es auch Momente des Zweifels? Oder Situationen, die für den Verein kritisch waren?*

S: Ich glaube nicht. Ich persönlich hatte jedenfalls nie Zweifel, dass wir auf dem richtigen Weg sind.

*... auch nicht in finanzieller Hinsicht?*

S: Doch, das natürlich ständig! An die finanziellen Unsicherheiten und Unwägbarkeiten mancher Jahre habe ich mich irgendwann gewöhnt. Inzwischen stehen wir glücklicherweise finanziell solider da. Die Stadt hat mal versucht, ihre finanzielle Förderung damit zu verbinden, dass wir in ein leerstehendes Sportzentrum in einem weit abgelegenen Stadtteil umziehen sollten. Wir wollten das nicht – und im Endeffekt hat es dann auch keine Konsequenzen gehabt.

*Wie siehst du den Verein aktuell?*

S: Der Verein ist aktuell in einer sehr guten Lage. Wir machen sehr gute Arbeit. Mit vielen Kursen in Basisgymnastik und seit Kurzem Tai' Chi bauen wir die Schiene Gesundheit aus. Und natürlich haben wir in den letzten Jahren eine tolle Entwicklung bei der Mädchenarbeit, haben Lapunti, und weiterhin gute SV-Angebote. Und wir haben einige Frauen, die eigene gute Sachen machen.



*Was bleibt also noch zu tun?*

S: Ausbaufähig ist die Integration. Das war immer ein Anliegen, und dazu machen wir viele Projekte. Wir sind da also auf dem richtigen Weg, aber wir müssen noch viel mehr tun.

*Und was wünschst du dir für die Zukunft?*

S: Ich möchte, dass der Verein eigene Räume bekommt – ein Gebäude, das uns gehört. Und ich wünsche mir, dass wir die Trainerinnen besonders im Mädchenbereich nicht nur auf Honorarbasis, sondern als Mitarbeiterinnen anstellen können, um so mehr Sicherheit geben zu können.

*Welche Rolle spielst du, deiner Einschätzung nach, für die Frauen im Verein?*

S: Ich weiß, dass ich eine große Verantwortung trage. Meine Aufgabe als Meisterin ist es, den Weg zu weisen und unsere Grundsätze – Achtung vor uns selbst und vor anderen Menschen – mit Leben zu füllen und vorzuleben. Jede Frau ist wichtig, alle sind willkommen. Sicher genüge ich dabei nicht immer meinen eigenen Erwartungen.

*Und welche Rolle spielt der Verein, spielen wir für dich?*

S: Der Verein ist ein Zuhause für mich, er gibt mir Energie und Freude. Ich habe Freundinnen fürs Leben hier gefunden, eine Familie. Und selbst Frauen, die weggegangen sind, fühle ich mich weiterhin verbunden.

*Und wie fühlt es sich an, zum 30.000 mal Mooshim zu machen ...?*

S: Wunderbar! Und wenn es das 300.000ste Mal für mich ist, ist es vielleicht das erste Mal für diese Frau!

[ Aufgezeichnet von Susanne Beck ]

# Mit FIB durchs Jahr

## Frauen in Bewegung – wo der Name Programm ist

Die Zeit vergeht ... mal schneller, mal langsamer – auch wenn es nicht bewiesen ist – und mit jedem Jahr kommen wieder schöne oder auch unangenehme, in jedem Fall aber neue Ereignisse auf uns zu. Da ist es doch beruhigend, dass wenigstens bei unserem Lieblingsverein (fast) alle Jahre wieder das gleiche tolle Programm auf uns wartet.

**Frühling:** Begrüßt wird der sich schüchtern ankündigende Sommer mit einer kollektiven Landflucht. Irgendwo in den sanften Hügeln der RONNEBURG wartet auf uns wie jedes Jahr eine wunderbare Auszeit vom geschäftigen Alltag in der Stadt. Im Schullandheim fühlen wir uns schon richtig geborgen und freuen uns jedes Mal auf das wunderbare Gefühl, nach einem langen Trainingstag erschöpft ins Bett zu fallen, auf die Turnhalle mit ihrem traumhafte Blick über zitronengelbe Rapsfelder zur stolzen Burg, den Charme der Küchenfeen („vegan, aha, joa, müsst sisch mache lasse“) und die kleine Sauna, die schon so manche nach sechs Stunden Training wieder unter die Lebenden zurückgeholt hat. Dafür nehmen wir gerne Fertigmatopfelbrei mit ungesalzenem Möchengemüse und quietschsüßen Tee in Kauf. Nach dem Training schmeckt



bekanntermaßen sowieso alles! Und ob es beim Tanzen am Abend oder bei der Meditation des (sehr frühen) Morgentrainings in den Feldern ist, irgendwann kommt jedes Mal der Gedanke: Nächstes Jahr wieder...

Etwas später und auch sehr nett: Mit etwa 35 Frauen, oft auch Kindern, Decken und einer Menge Essen in Plastikschüsseln und Tuppaware den 1. MAI mit einem gemeinsamen TRAINING im Ostpark zu feiern. Schaulustige garantiert!

**Sommer:** Ist er dann da, der heißersehnte Sommer, dann steht ein stattlicher Reigen an größeren und kleineren Festen an, zu denen die „Frauen in Bewegung“ ihren persönlichen Beitrag leisten.

Natürlich darf der Verein, „in dem Frauen und Mädchen jeden Alters, jeder Hautfarbe, Nationalität und jeder sexuellen Orientierung gemeinsam trainieren können“, bei zwei der größten Ereignisse im Sommer nicht fehlen: Der **PARADE DER KULTUREN** und dem **CHRISTOPHER STREET DAY**. Bei der Parade kann es ziemlich heiß werden, nicht nur wegen den Tänzerinnen aus aller Welt, sondern vor allem wegen der unseligen Kombination Sonne/Dobok. In jedem Fall genug Wasser mitbringen! Später dann findet man kleine und große Taekwondokas und Lapuntis auf den Bühnen des **ROTLINT**- und des **GLAUBURGSTRASSENFESTES**. Nordend rules...

Alle zwei Jahre herrscht Ende September großer Aufruhr in den Räumen der Gaußstraße 12 und noch mehr in den Köpfen der zukünftigen Danträgerinnen. Die **SCHWARZGÜRTELPRÜFUNG** nämlich kann nur dann abgelegt werden, wenn unser großer (kleiner) **GROSSMEISTER JOON P. CHOI** samt Familie aus dem fernen Ohio an den Main gejettet kommt.





In den letzten Tagen und Wochen wird der absolute Ausnahmezustand ausgerufen. Vom Sightseeing-Programm für Familie Choi bis zum reibungslosen Ablauf der Super-Prüfung am Sonntag muss alles Mögliche organisiert werden. Fehlt da auch nur eine Bretthalterin, kann alles aus dem Ruder laufen, und die Nerven liegen blank.

Doch der Stress im Vorfeld lohnt sich. Für die tollen Prüfungen in der riesigen Halle, bei denen einem von den Rängen Freunde und Familie zuzubeln, für bereichernde Lehrgänge und Trainings beim Grandmaster himself und, zugegeben, für die Party danach!

Gibts keine Schwarzgürtelprüfung, muss aber niemand traurig sein, die Rettung aus dem Sommerloch heißt **PAROS!** Und



fast ist man geneigt zu sagen, dass das eh das Tollste am ganzen Verein ist. Eine ganze Woche lang intensives Training mit Blick aufs glitzernde griechische Meer, wohnen in weißen Häuschen am Hang und leckeres Essen am „Hafen“ . Zu keinem Zeitpunkt im Jahr fühlt sich frau so gesund, entspannt und stark! (Ähm, kleine Ausnahme: Die Fahrt mit der Fähre von und zum Festland ...)

**Herbst:** Na zumindest dieses Jahr unsere große **JUBILÄUMSPARTY**. YAAAY!!!

**... und Winter:** Legendar ist die alljährliche **FIB-WEIHNACHTSFEIER** vor allem wegen der Tombola. Amüsierter Kommentar einer Vereinsfrau dazu: „Man gewinnt eigentlich immer genau das, was man nicht will.“ Unvergesslich etwa die Feier vor einigen Jahren, bei der Reggie ein schickes Designeroutfit gewinnt, bestehend aus einem Oberteil und dem dazu passenden Minirock. Die silberglänzenden Fetzen bringen es zusammen auf vielleicht 50 Quadratzentimeter bedeckter Haut. Klar, das die glückliche Gewinnerin sich ohne Zögern in Schale wirft und einen Catwalk durch den Dojang hinlegt.

Oh, du fröhliche Weihnachtszeit ...

[ Alicia Lindhoff ]

## „Wir haben eine Entwicklung in Gang gesetzt“

Gründungsfrau Beate Weißmann über die Anfänge von FIB und was sich seitdem verändert hat

Sie erinnert sich noch gut, wieviel „Respekt“ sie vor der allerersten Prüfung hatte. Danach aber sei sie „stolz wie Oskar, oder eher wie Anna gewesen“ über ihren neuen Gelbgürtel.

Beate Weißmann gehört zur ersten Generation von FIB-Frauen. Als sie zusammen mit einer Gruppe von „nicht mehr als zehn“ Gleichgesinnten mit dem Training anfang, da dachten die Frauen zunächst noch gar nicht an eine Vereinsgründung. „Ich hatte damals an der Uni einen Aushang entdeckt, in dem eine Sunny Graff Selbstverteidigungs- und Kampfkunstkurse für Frauen anbot.“ Beate Weißmann, die heute als Gesamtfrauenbeauftragte bei der Stadt arbeitet, verstand sich schon damals als Feministin, hatte neben ihrem Pädagogikstudium auch „Frauenstudien“ betrieben, die fächerübergreifend von einigen Professorinnen angeboten wurden. In ihrer Heimatstadt Kaiserslautern hatte sie für die Einrichtung eines Frauenhauses gekämpft, war aber an der kaum professionalisierten Struktur der dortigen Frauenarbeit gescheitert. Die damals noch weitgehend tabuisierte Thematik „Gewalt gegen Frauen“ beschäftigte sie von da an sehr. „Es kam also nicht von ungefähr, dass Sunnys handgeschriebener Zettel mich sofort ansprach.“

Nachdem zunächst einige Kurse an der Uni stattgefunden hatten, war schnell klar, dass es dabei nicht bleiben sollte, und so suchten die Frauen nach einem Raum, in dem sie sich regelmäßig zum Training treffen konnten. Der erste – recht ungewöhnliche – Dojang war eine ehemalige Sparkasse in Niederursel. Noch heute schmunzelt Weißmann über den Steinfußboden und die mit Gardinen verhangene Fensterfront zur Straße hin. Aber frau war in diesen Anfangsjahren nicht anspruchsvoll. Ein eigener Trainingsraum war nun also vorhanden. Wenn aber als nächster logischer Schritt noch mehr Frauen akquiriert und das Training generell professionalisiert werden sollten, dann würde die Gruppe finanzielle Zuschüsse benötigen. Was war dafür nötig? Eine offizielle Vereinsgründung, mit ihrem langen bürokratischen Rattenschwanz. Nur weil alle Frauen in der kleinen Gruppe tatkräftig Ämter und Organisatorisches übernahmen, konnten sie sich im August 1985 endlich „Frauen in Bewegung e.V.“ nennen. „Diese Entwicklungen ging wirklich von allen aus“, erinnert sich Beate Weißmann. „Jede von uns war absolut überzeugt von den Idealen, die hinter unserer Arbeit standen.“ Und bis heute ist sie stolz darauf. „Allein schon, was sich innerhalb des Vereins getan hat – mit mehreren hundert Mitgliedsfrauen und -mädchen und den neuen Abteilungen wie Lapunti –, aber dann gibt es ja auch noch den Blick nach außen.“ Beate Weißmann ist



Beate Weißmann (rechts) mit Ika Hügel auf einer Feier in der Sparkasse

der Ansicht, dass die FIB-Frauen mit ihrer Arbeit eine allgemeine Entwicklung in Frankfurt in Gang gesetzt haben. Und als langjährige Mitarbeiterin des Frauenreferats weiß sie, wovon sie spricht. „Selbstverteidigungskurse und Gewaltprävention waren damals noch etwas völlig Neues“, erzählt sie. Und was wir heute als gegeben betrachteten – Toleranz und Respekt gegenüber Frauen, ungeachtet ihrer Herkunft, Religion oder sexuellen Orientierung – sei in den frühen 80ern keinesfalls selbstverständlich gewesen. „Mir hat das so gut getan, diese offene, respektvolle Atmosphäre“, schwärmt sie deshalb noch heute. Schon allein die Tatsache, dass Frauen Kampfkunst und Selbstverteidigung trainieren, akzeptierte damals nicht jeder. Weißmann erinnert sich an Vorführungen, bei denen den Frauen spürbares Misstrauen entgegenschlug. Auch der Ausdruck „Mannsweiber“ sei gefallen, und immer wieder habe jemand abfällig bemerkt, „das“ seien „doch eh alles Lesben“. Weißmann lächelt: „Als hätte das irgendeine Rolle gespielt.“ Es gefiel manchen Leuten einfach nicht, Frauen zu sehen, die sich den klassischen Geschlechterrollen verweigerten und alten Mythen den Kampf ansagten, wie etwa, Frauen seien „selbst schuld“ an Übergriffen, wenn sie sich aufreizend kleideten.

Sie selbst blieb etwa zehn Jahre dem Verein treu. Ihr Ausstieg war dann auch kein bewusster Schritt, sondern ein Prozess, der begann, als sie anfang, beim Frankfurter Frauenreferat zu arbeiten. „Wir hatten immer sehr regelmäßig trainiert, mindestens zweimal die Woche, und am Wochenende standen dann Selbstverteidigungskurse oder Projektarbeit auf dem Programm“, erzählt sie. Beim Frauenreferat aber habe es auch immer wieder Abendveranstaltungen gegeben, oder Wochenendaktivitäten. Irgendwann sei es zu schwierig geworden, beides unter einen Hut zu bringen. Das tut ihr noch immer leid. Doch Beate Weißman profitiert bis heute von dem, was sie damals gelernt hat. „Ob auf der Arbeit, oder im Privatleben.“

Es gab eine Situation, an die sie sich bis heute erinnert und die sinnbildlich ist für ihre FIB-Zeit. Bei einem Selbstverteidigungskurs, den sie leitete, nahm eine Frau teil, die auffällig klein war. „Am Ende des Kurses sagte sie dann, sie habe das Gefühl, in den letzten zwei Tagen einen halben Meter gewachsen zu sein.“ Beate Weißmann lächelt: „Das war einfach ein wunderbares Gefühl.“

[ Alicia Lindhoff ]



Gürtelbinden bei einer der ersten Prüfungen in der alten Sparkasse

# Schlaglichter aus 25 Jahren

Eine Aufzählung der unzähligen Lehrgänge und Feste, der Prüfungen, Projekte und Preise – eben all der Ereignisse, die unser Vereinsleben jahrein, jahraus prägen – wäre nach 25 Jahren recht ermüdend und sei späteren Historikerinnen vorbehalten. An dieser Stelle jedoch wenigstens ein paar der zahlreichen Highlights ...



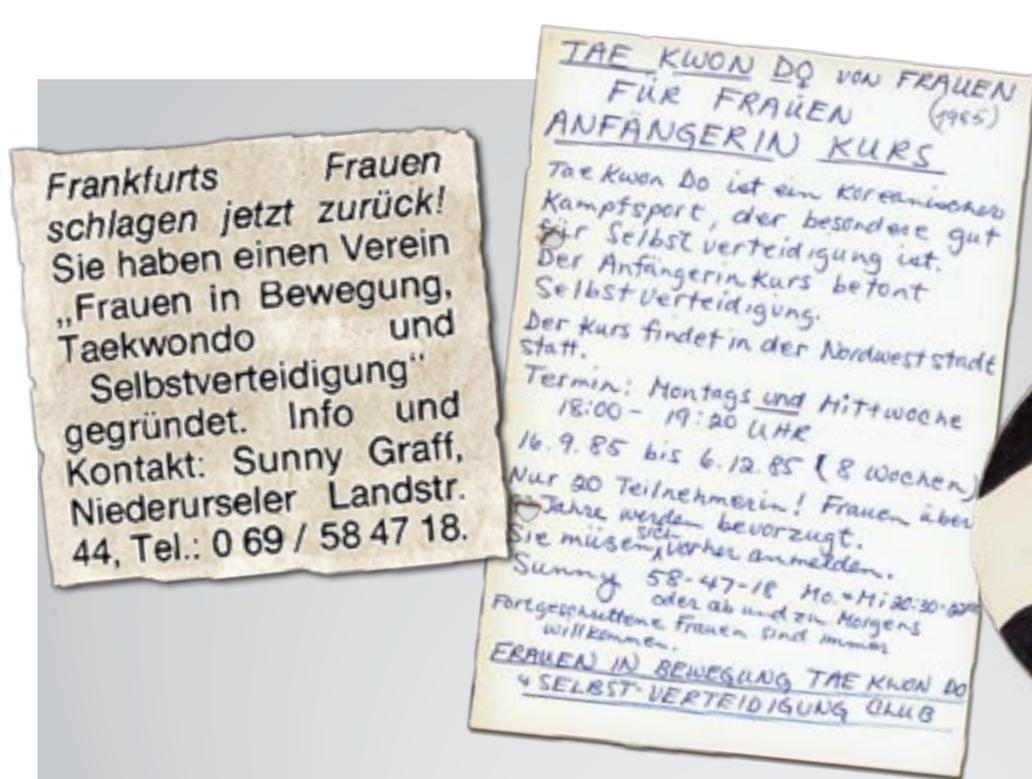
- 1985** In der legendären alten Sparkasse in Niederursel fangen im April Taekwondo für Frauen sowie Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen an. Im August wird der Verein Frauen in Bewegung e.V. gegründet und im November ins Vereinsregister eingetragen. Die Gründungs-Mitgliedsfrauen: Sabine Fries, Ika Hügel, Sunny Graff, Monika Hildenbrand, Birgit Jung, Beate Weißmann, Sylvia Kuhn und Ulrike Range. Marmorboden und keine Matten: Da haben Fallübungen sicher richtig Spaß gemacht!
- 1986** Wir ziehen aber rasch um in eine Aikidoschule nach Nied  
Erster öffentlicher Auftritt (Vorführung bei Artemis Handballmeisterschaft)  
Erste zweijährige Ausbildung für Selbstverteidigungslehrerinnen
- 1989** 1. Oktober: Endlich finden wir unsere eigenen Räume in der Gaußstrasse 12!  
Hessische Einzelmeisterschaft – erste Wettkampfteilnahme für FIB-Frauen
- 1990** Die ersten Frauen legen die Prüfung zum 1. Dan ab  
Basisgymnastik nach Margaretha Schmidt hält Einzug bei FIB
- 1992** Erste Prüfungen zum 2. Dan

- 1995** Auch zum zehnjährigen Vereinsjubiläum wurde am 27.10. in der Merianschule schon kräftig gefeiert ...
- 1998** Erster Besuch von Großmeister Choi in Deutschland mit Schwarzgürtelprüfungen
- 2000** Das Lapunti-Training startet.  
FIB goes Internet.  
15 Jahre FIB werden im Zusammenhang mit Schwarzgürtelprüfung und Lehrgang natürlich gebührend gefeiert.
- 2004** Über 200 Mitglieder!
- 2005** Legendäre Feier zum 20jährigen Bestehen des Vereins mit zahlreichen tollen Vorführungen
- 2006** Wir gewinnen den 1. Platz beim „Zukunftspreis des Hessischen Sports“ – und damit EUR 4.500,-.  
Wir haben ein aktives Mädchen Demo-Team und führen ein erfolgreiches Führungstraining für zehn Mädchen durch, die sich als Assistant Teacher qualifizieren.
- 2007** Wir renovieren! Mit großem Einsatz der Vereinsfrauen werden der kleine Dojang, der Umkleideraum samt Dusche, die Küche sowie das Büro neu gestaltet.





# Relikte aus den Tiefen der Archive



**FRAUEN IN BEWEGUNG**  
 KAMPFKUNST & BEWEGUNG

# TAEKWONDO

## Das „Kerngeschäft“ des Vereins

Für die Prüfung zu 1. Dan (Schwarzgürtel) schreibt jede FIB-Frau einen Aufsatz zum Thema „Taekwondo und mein Leben“. Hier haben wir Zitate aus solchen Aufsätzen einer allgemeinen Beschreibung des Sports gegenübergestellt

Das traditionelle Training in der koreanischen Kampfkunst Taekwondo beinhaltet Kampf, Bewegungskunst, Selbstverteidigung und Philosophie.

- „Genauso wie man körperliche Veränderungen an einer Person feststellen kann, die Taekwondo trainiert, verändert sich der Mensch auch innerlich. Die Werte, die ich durch Taekwondo gelernt habe, konnte ich immer auch im Alltag anwenden: Eine Philosophie von Sanftmut, Friedfertigkeit und Respekt. Ich kann mich besser konzentrieren, habe an Selbstvertrauen gewonnen und gelernt, mich selbst zu fordern, wenn ich mit fortgeschritteneren Frauen trainiere, aber auch zu helfen, wenn Frauen dabei sind, die weniger wissen als ich. Durch Taekwondo wird man offener, sich selbst und anderen gegenüber. Es ist ein nicht endender Lernprozess.“

Regelmäßiges Training erfordert Geduld, Respekt und Konzentration und führt dadurch zu körperlichem Wohlbefinden und innerer Ruhe.

- „Im Alltag fühle ich mich oft gestresst, habe den Kopf voller Dinge, die ich noch tun muss, oder – schlimmer – die ich schon vergessen habe. Dann fühle ich eine unangenehme Anspannung im Körper. Taekwondo ist perfekt, um sie abzubauen. Der Wechsel zwischen ruhigen, fast meditativen Bewegungen und plötzlichen, aber kontrollierten Kraftausbrüchen zwingt mich dazu, an nichts anderes zu denken, so dass ich während des Trainings all die kleinen Dinge vergesse, die ständig in meinem Kopf herumschwirren. Nach zwei Stunden fühle ich mich ausgeglichen, zufrieden und stark.“

Taekwondo weckt ein Bewusstsein für die eigenen Stärken und Fähigkeiten. Das führt zu mehr Selbstsicherheit.

- „Ich erinnere mich an einen Tag vor einigen Jahren, an dem ein Exhibitionist vor mir seine Hose herunterließ. Ich war geschockt und tat, als hätte ich nichts bemerkt. Damit sendete ich das Signal, dass er von mir nichts zu befürchten habe. Seit ein paar Jahren ist mir so etwas nicht mehr passiert. Das liegt wohl daran, dass ich im Training gelernt habe, durch meine Körpersprache Selbstsicherheit auszustrahlen. Ich verspüre aber auch tatsächlich weniger Angst als früher.“



Bei FIB finden an fünf Tagen in der Woche unterschiedliche Trainingsstunden für Anfängerinnen und Fortgeschrittene statt. Daneben werden Mädchentraining, Einführungskurse für Frauen, langsames Training, Wettkampftraining und Basisgymnastik angeboten. Das Angebot richtet sich nur an Frauen und Mädchen.

- „Es gibt Frauen und Mädchen, die sich schwach und schüchtern fühlen, aber denken, das sei normal. Sie glauben, einen Mann zu brauchen, der sie beschützt, und dass „die Leute“ es seltsam und unfeminin finden könnten, wenn Frauen Kampfkunst trainieren. Nach meinen Erfahrungen ist Taekwondo gerade für Frauen und Mädchen ein toller Sport, denn es geht dabei nicht um sinnloses Kräfteressen, sondern vor allem um Verteidigung, innere Stärke und – ja – oft auch um die Schönheit der Bewegungen.“

Das Training wird von der Meisterin und Vereinsgründerin Sunny Graff, die jahrzehntelange Erfahrung in Kampfkunst und Selbstverteidigung hat, sowie von fortgeschrittenen Frauen durchgeführt.

- „Ich erinnere mich gut an mein erstes eigenes Training. Ich hatte jede Minute durchdacht und geplant. Sehr bald musste ich dann stattdessen lernen, zu improvisieren, flexibel zu sein, meine Augen offenzuhalten und anderen zuzuhören. Mittlerweile macht es mir große Freude. Die Verbesserungen und Entwicklungen der Schülerinnen zu sehen, ist wunderbar und lässt am Ende auch mich wachsen – als Mensch, als Lehrerin und als Kampfkünstlerin.“

[ Alicia Lindhoff ]



# LAPUNTI

Mehr als nur zwei Stöcke

Angefangen hat es mit Taekwondo und Selbstverteidigung für Frauen — 25 Jahre später ist das Angebot um einiges größer geworden ...

„Lapunti Arnis de Abanico ist eine sehr ästhetische philippinische Stockkampftechnik, ein waffenloses Selbstverteidigungssystem aus weichen runden Bewegungen und schönen Schlagkombinationen mit KungFu-Fußtechniken. Wir trainieren mit einem oder zwei Rattanstöcken. Die Koordination, Schnelligkeit, Reaktionsfähigkeiten und Techniken, die beim Stocktraining erlernt werden, sind zugleich ein Selbstverteidigungssystem für Frauen und Mädchen, das sich auch waffenlos sehr effektiv nutzen lässt.“

Das klingt gut, dachte ich mir, als ich erwartungsvoll zum Lapunti-Einsteigerinnenkurs ging. Doch dann stellte ich fest: Zwei Stöcke oder einen Stock und zwei Arme und zwei Beine gleichzeitig zu koordinieren, ist gar nicht so einfach ... und in den Spiegeln sieht frau auch noch, wie tolpatschig das anfangs aussieht ... und dazu noch die Abläufe merken ... Nach den ersten Trainings schwirrte es nur so in meinem Kopf und ich dachte, dass ich es nie lernen würde. Allerdings machte das Training mit Sunny und ihren Trainerin-Vertretungen immer viel Spaß! Den anderen Lapus ging es genauso wie mir, wir lachten viel, unterstützten uns gegenseitig und Sunny ermutigte uns immer wieder. Und dann: Plötzlich erschienen die ersten Übungen ganz einfach, Beweglichkeit, Gleichgewicht, Körperhaltung und Selbstbewusstsein verbesserten sich enorm, und auch ein gewisser Anteil an Eleganz war zu sehen – wir wurden zu Lapuntis!

Nach dem Training gehen wir manchmal zusammen etwas trinken und schwätzen, treffen uns im Park zu Picknicks mit lockerem Training und sind bei den FIB-Aufführungen und -Feiern immer zahlreicher vertreten.

Seit einiger Zeit gibt es auch eine Mädchengruppe. Diese trainiert am Donnerstag von 17:00-18:00 Uhr. Das Training für Frauen – wir sind eine ganz gemischte Gruppe von Twens bis Frauen in der Lebensmitte und trainieren Gürtel- bzw. T-Shirt-Farben – übergreifend – findet dienstags 20:00-21:30 Uhr und donnerstags 17:45-18:15 Uhr statt.

( Katharina )

Hier noch ein schönes Statement zu unserem Training:

„Ich gehe gerne zum Lapunti-Training, weil ich in diesen zwei Stunden gedanklich nur bei den Übungen bin. Es tut so unglaublich gut, alle „alltäglichen“ Dinge für diese Zeit völlig vergessen zu können. Darüber hinaus habe ich das Gefühl, dass mein Gedächtnis auf besondere Weise ‚trainiert‘ wird, da ich mich in den darauffolgenden Tagen z.B. bei der Textlektüre oder dem Erfassen komplexer Sachverhalte besser konzentrieren kann.“

( Riccarda )



## BEING IN BALANCE

Basisgymnastik nach Margaretha Schmidt

Für viele Menschen besteht das tägliche Leben aus einer Kombination von Hetze und Anspannung. Gleichzeitig sitzen wir stundenlang krumm vor dem Computer oder im Auto. Die meisten sogenannten Zivilisationskrankheiten können auf Stress, Bewegungsmangel und falsche Körperhaltung zurückgeführt werden. Alarmierend ist die steigende Anzahl von Kindern und Erwachsenen, die unter muskulären Verspannungen, Schwächen und Körperfehlhaltungen leiden. Dies kann zu Rückenschmerzen, Migräne, Verletzungen und allgemeinem Unbehagen führen.

Es reicht nicht, nur den Bewegungsmangel auszugleichen (z. B. durch Aerobic oder Jogging), da die unfunktionelle Belastung der Gelenke die vorhandenen Fehlhaltungen noch verstärken kann.

Die von Margaretha Schmidt entwickelte Being in Balance-Gymnastik hilft uns, einseitige Belastungen und Fehlhaltungen zu erkennen und mit gezielten Übungen auszugleichen bzw. aufzuheben, um wieder in die richtige Balance zu kommen.

Being in Balance ist die Grundlage für jede Sportart und für ein gesundes Leben.

Ihr vordringlichstes Ziel ist der Aufbau und Erhalt der Stütz Muskulatur. Die Übungen tragen demnach zur Erhaltung der wirbelsäulengerechten Körperhaltung bei. Haltungsschwächen, z. B. Rundrücken oder Hohlkreuz, bessern sich durch Basisgymnastik, weniger gravierende Haltungsprobleme können sogar ganz behoben werden. Being in Balance legt eine „Basis“ für den gesunden Körperaufbau und erzielt eine Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit, um die Kräfte wiederherzustellen bzw. bis ins hohe Alter zu erhalten.

Bei FIB durften wir viele Erfolgsgeschichten erleben. Immer wieder berichten Frauen von Fortschritten, die ihnen zu einem erleichterten Alltag verhelfen: „Nach dem Montagabend bin ich jetzt immer bis Donnerstag schmerzfrei.“



Basisgymnastik

## SELBSTVERTEIDIGUNG

„Jede Frau und jedes Mädchen kann sich wehren“

Als ich 1989 bei FIB anfang, wurde im Verein viel über Rassismus und sexuelle Gewalt gegenüber Frauen diskutiert. Das von Sunny entwickelte System „Jede Frau und jedes Mädchen kann sich wehren“ war sehr lebendig im FIB-Alltag. Wir tauschten uns oft zu erlebten diskriminierenden Situationen aus und ermutigten uns dazu, solches Verhalten zu konfrontieren. FIB sollte auch ein Raum für Frauen sein, die Gewalterfahrungen erlebt haben.

Es hat sich seitdem viel verändert. Aber es war uns immer wichtig, dem Selbstverteidigungsteil, der FIB ausmacht, einen wichtigen Stellenwert zu geben.

Deswegen gibt es für jede Gürtelprüfung SV-Techniken und deswegen wurde die Teilnahme an einem SV-Wochenende mit in das TKD-Prüfungsprogramm aufgenommen.

In unseren Selbstverteidigungskursen diskutieren und trainieren wir mit den Teilnehmerinnen neue Verhaltensweisen zum Schutz vor Gewalt. Dadurch gestärkt, werden die Grenzen in bedrohlichen Situationen immer klarer, entschlossener und vor allem früher gesetzt. Oft sind Frauen von ihrer Kraft und Energie überwältigt.



SV mit Ute an der Schule



Die neuen Handlungsmöglichkeiten und das Wahr- und Ernstnehmen der eigenen Gefühle und Grenzen haben für viele Frauen das Leben entscheidend verändert. Gerade das frühe Erkennen von unangenehmen oder gefährlichen Situationen macht ein rechtzeitiges Eingreifen und Beenden möglich.

*„Oft werden wir vom Rundfunk oder Fernsehen angefragt, ob eine Frau bereit ist, öffentlich über ihre Gewalterfahrungen zu berichten. Sie suchen ein Opfer, das sexuelle Gewalt erlebt hat. Soviel ich weiß, hat noch niemand angerufen und nach starken Frauen gefragt.“*

Entschlossenheit statt Hilflosigkeit. Mut und Selbstvertrauen statt Angst. Diese Gefühle wollen wir in den SV-Kursen wecken.

Unterstützt durch die Stadt Frankfurt wurde außerdem das Gewaltpräventionsprojekt „Kinder stark machen“ entwickelt. Dabei gehen wir – ein Lehrer und eine Lehrerin im Team – in die Schulen – hauptsächlich Grundschulen – und unterrichten die Jungen und Mädchen einer Klasse sowohl getrennt als auch zusammen. Die Mädchen und Jungen besprechen und üben starkes Verhalten erst getrennt voneinander und lernen dann im gemeinsamen Teil sich zusammen zu wehren. An einem Elternabend erhalten die Eltern und LehrerInnen wichtige Informationen zum Thema Gewalt und wie sie die Kinder unterstützen können. Die erwachsenen Bezugspersonen haben eine sehr wichtige Rolle in der Gewaltprävention. Mit diesem Projekt werden Kinder und Eltern erreicht, die sonst vielleicht nie an einen SV-Kurs gedacht hätten.

Ein SV-Wochenende bei FIB ist inspirierend, bestärkend, informativ und macht sehr viel Spaß – als Teilnehmerin, aber auch als Lehrerin.

[ Ute Bernbeck, Selbstverteidigungslehrerin ]

## Und wir werden immer mehr!

### Erfolgsrezept Mädchenarbeit

Warum nicht mal die Zahlen sprechen lassen? Die Mitgliederentwicklung des Vereins ermöglicht jedenfalls einige interessante Einblicke: 1986 beläuft sich die Zahl der erwachsenen Mitglieder noch auf überschaubare 30 Frauen. 1989 sind es bereits 65, und im Jahr 1994 sind mit 112 Frauen die Hundert überschritten. Dieses Level bleibt dann allerdings recht konstant, bis es in 2009 gelingt, die Zahl der Frauen auf etwa 130 zu erhöhen. Von vielen Frauen vielleicht kaum bemerkt, steigen mit dem Auf- und Ausbau der Mädchenarbeit in den letzten zehn Jahren die Mitgliederzahlen bei den Mädchen rasant: Verzeichnete man in 1999 noch 31 Mitglieder unter 18 Jahren, so waren es 2005 bereits über 100, und derzeit tummeln sich rund 170 Mädchen in den verschiedenen Trainingsgruppen. Die steigende Gesamtmitgliederzahl ist also in großem Maße dem Zustrom bei den Mädchen zuzuschreiben. Darüber haben wir uns mit Sunny und Steph ausgetauscht.

*Sunny, haben wir bei den Frauen eine Grenze erreicht? Oder könnten wir durch mehr oder bessere Werbung doch noch mehr Frauen als Mitglieder gewinnen?*

Sunny: Auf jeden Fall! Um nun noch mehr Frauen zu erreichen, müssen wir unsere Werbung anders und moderner gestalten, denn noch immer kennen uns viele Frauen nicht, selbst wenn sie in Bornheim oder im Nordend, also „um die Ecke“, leben. Wir möchten unsere Internetpräsenz verbessern und – warum nicht – auch über die Nutzung von sozialen Netzwerken nachdenken.

*Und wie können wir dazu beitragen, dass Frauen so wenig wie möglich austreten?*

Sunny: Wir haben viel getan, um die Bindung der Frauen an den Verein zu verbessern. Es gibt nun ein gemeinsames Training für Anfängerinnen und Gelbgürtel, wobei die Einsteigerinnen monatlich neu beginnen können. Die Einbindung der Anfängerinnen in das laufende Training hat sich als sehr positiv herausgestellt. Wenn Frauen danach aufhören, dann eigentlich nie, weil es einer nicht gefallen hätte, sondern weil sich ihre Lebensumstände verändern (Beruf, Wohnort etc.). Auch unter den fortgeschrittenen Buntgürteln steigt die eine oder andere aus. Wir möchten deshalb auf jeden Fall die Zahl der Buntgürtel erhöhen, damit die „Delle“ vor den Schwarzgurten allmählich ausgeglichen wird.

*Steph, wie erklärst du dir das große Interesse der Mädchen am Taekwondo? Schließlich gibt es ja auch noch zahllose andere Sport- und Freizeitangebote für Schulkinder.*



Steph: Wir haben zum einen jahrelang sehr viel Energie in die Mädchenarbeit gesteckt. Die Mädchen bekommen so ein Angebot außerdem sonst nirgendwo: Nur unter Mädchen zu sein, laut und wild sein zu dürfen ist für sie einfach klasse. Sie erleben anderswo viel Unter- und Einordnung – bei uns sollen und dürfen sie für sich einstehen.

*Welche Rolle spielt es deiner Erfahrung nach für die Eltern, dass es sich um einen Frauen- und Mädchenverein handelt? Und für die Mädchen selbst?*

Steph: Für Mädchen aus Kulturen, in denen Mädchen und Frauen untereinander trainieren, ist ein Mädchenverein natürlich ein gutes Angebot. Außerdem haben wir inzwischen auch bereits Mädchen der „2. Generation“, deren Mütter bereits bei FIB SV gemacht oder Taekwondo trainiert haben. Für die Mädchen selbst ist es zunächst gar nicht so wichtig, sie wissen es aber im Laufe der Zeit immer mehr zu schätzen. Sie erkennen zunehmend die Bedeutung unserer Regeln als sinnvoll und wertvoll, und sie schätzen die Verlässlichkeit, die darin liegt, dass diese auch eingefordert werden.

*Kann man eigentlich von einem „Durchschnitts-Mädchen“ sprechen?*

Steph: Die Hälfte der Mädchen hat mindestens ein Elternteil mit Migrationshintergrund. Und je jünger, desto gemischer.



*Sunny, Steph – jede träumt vermutlich mal davon, eines Tages die Prüfung zum 1. Dan abzulegen, und für einige wird das irgendwann auch zu einem konkreten Ziel. Wie viele eurer Anfängerinnen schaffen diesen langen Weg schätzungsweise tatsächlich?*

Sunny: Wir haben diese Statistik nie geführt. Aber vielleicht drei Prozent?

Steph: Obwohl sie sonst eher schnell wechseln, bleiben viele Mädchen dem Taekwondo sehr lange treu. Bei der diesjährigen Schwarzgurt-Prüfung sind von zehn Prüflingen fünf Mädchen. Und in 2012 werden es absehbar mehr Mädchen als Frauen sein!

[ Susanne Beck ]



# „Man kann es mit keinem anderen Sport vergleichen!“

Drei FIB-Mädchen erklären, was toll ist am Taekwondo

## MATHILDA

„Mein Name ist **Mathilda**. Ich werde bald neun, mache ungefähr seit zwei Jahren Taekwondo und habe den gelben Gürtel. Am Taekwondo machen mir die Aufwärmspiele und das Treten am meisten Spaß. Dass es einige Regeln gibt, die wir einhalten müssen, finde ich total okay. Es sind einfach Höflichkeitsregeln und auch wenn es am Anfang komisch ist, finde ich das Verbeugen gut, weil es Achtung voreinander ausdrückt. Und: Wenn alle ständig durcheinander schreien würden, dann ginge es einfach nicht.“

In der Gruppe fühle ich mich wohl. Als ich neu dazugekommen bin, über meine Freundin Klara, da waren alle sehr nett zu mir. Ich finde es auch viel besser, dass wir hier ohne Jungs trainieren. Die wären dann eher so „Boah, geil! Jetzt hauen wir die anderen mal richtig weg!“ Die meisten Jungs, die ich kenne, würden den Sinn von Taekwondo gar nicht verstehen.“

In unserer Gruppe sind einige Mädchen, die aus anderen Ländern kommen. Das hat für mich aber nie einen Unterschied gemacht. Hier sind alle ziemlich offen und gehen ganz normal miteinander um.“

Den Schwarzgürtel habe ich schon im Auge, aber ich spiele auch noch Klavier. Und wenn das irgendwann richtig anspruchsvoll wird, dann muss ich mal gucken ... Auf jeden Fall macht mir Taekwondo Spaß, egal welchen Gürtel ich habe. Es ist einfach schön und man kann es mit keinem anderen Sport vergleichen!“

## ANNA

„Ich heiße **Anna** und bin acht Jahre alt. Ich hab den orangenen Gürtel und mache bald hellblauen Streifen. Seit zweieinhalb Jahren bin ich beim Taekwondo und ich finde am besten, dass man hier lernt, sich zu wehren. Seit ich Taekwondo mache, fühle ich mich stark. Wenn ich mit Freunden spiele und wir Kampfduelle machen, zum Beispiel mit Kissen oder so, dann wollen viele Mädchen nicht mitmachen, weil sie denken, dass sie verlieren. Ich nicht!“

Das Verbeugen vor dem Training fand ich am Anfang komisch, aber jetzt finde ich es gut. Nur das laute Schreien gefällt mir manchmal nicht, weil ich danach gar keine Stimme mehr habe.“



v.l.: Mathilda, Anna und Nina

Zum Verein fahre ich meistens mit meinem Roller. Vom Ostend, wo ich wohne, geht das ganz schnell. Manchmal laufe ich auch mit Matilda.“

Später will ich auf jeden Fall den Schwarzgürtel machen!“

## NINA

„Ich bin die Nina. Ich bin elf Jahre alt, mache seit ungefähr sechs Jahren Taekwondo und habe den grünen Gürtel. Aber bald mache ich lila! Angefangen habe ich zusammen mit meiner besten Freundin, die ich schon seit der Krabbelgruppe kenne, bei den Little Tigers. Ihre Mama kannte den Verein von ihrer Arbeit, wo sie Leuten hilft und so.“

Am besten gefällt mir bei uns im Training, dass wir eine richtige Gemeinschaft sind. Klar, manche sind so und andere so, aber eigentlich gibt es keine Außenseiterinnen. Vertrauen ist auch wichtig, zum Beispiel, wenn man sich fallen lässt. Deswegen finde ich es auch gut, dass wir nur unter Mädchen trainieren. Wenn Jungen dabei wären, wäre dieses Vertrauen vielleicht nicht da, außerdem wäre es dann auch blöd, über bestimmte Sachen zu sprechen. Zum Beispiel darüber, was man macht, wenn ein Mann ein Mädchen angreift.“

Ich finde es auch gut, dass wir zwar ein Ziel haben, die Prüfung, aber es ist nicht so, dass Steph sagt (mit lauter, strenger Stimme): ‚Du musst das jetzt machen!‘ Es ist eher entspannt und es wird auch weder jemand als ‚Streber‘ beschimpft, noch als ‚Looser‘.“

Ich freue mich immer aufs Taekwondo. In der Schule hängen wir ja meistens nur rum, da ist es schön, wenn ich hier mal richtig meine Kraft und Energie auslassen kann. Auch wenn man sich in der Schule mit einer Freundin gestritten hat, dann kann man sich hier austoben und am nächsten Tag ist man wieder so ruhig, dass man sich vielleicht entschuldigt.“

[ Alicia Lindhoff ]



## Eine helfende Hand

### Steph Taibi über einen bezeichnenden Moment im Mädchentraining

Kimya, mein momentan jüngstes und neuestes Mädchen (sie ist 5), steht am Rand und traut sich nicht, das Spiel Krankenhaus mitzuspielen. Ein Mädchen ist ein Virus, wenn sie ein anderes Mädchen fängt, fällt dieses auf den Boden und muss von zwei anderen Mädchen, die für diesen Moment Krankenschwestern sind und nicht gefangen werden können, ins „Krankenhaus“ gebracht werden. Dort bleibt sie so lange, bis ein anderes Mädchen ins „Krankenhaus“ kommt, dann ist sie wieder „gesund“ und kann wieder rumlaufen.

Amelie (7 Jahre !!!) sieht, dass Kimya nicht mitspielt. Sie kommt zu mir und fragt mich, ob sie Kimya fragen soll, ob sie mitspielen möchte.

Ich: Ja, das wäre toll. Amelie fragt sie, Kimya sagt nein und Amelie akzeptiert das erst mal. Einige Zeit später sieht Amelie, wie ich noch mal mit Kimya spreche und sie sanft ein kleines Stück nach vorne schiebe, um ihr Mut zu machen mitzuspielen. Amelie kommt sofort an und bietet Kimya ihre Hand an. Kimya traut sich mitzugehen. Die beiden spielen eine Zeit lang gemeinsam als Team. Amelie wird dabei viel öfter gefangen als sonst, da Kimya langsamer läuft als sie. Nach einiger Zeit entscheidet Amelie, dass sie jetzt gern wieder alleine spielen möchte. Sie lässt Kimya aber nicht einfach stehen, sondern fragt Sophia, ob sie vielleicht mit Kimya zusammen spielen möchte. Sophia willigt sofort ein und tut das eine Zeit lang. Dann kommt ein drittes Mädchen an und fragt, ob sie mal mit Kimya zusammen spielen darf.

Ich habe diese Szene beobachtet und war sehr stolz auf Amelie. Sie hat verstanden, worauf es ankommt, und hat es auf wunderbare, sanfte Art geschafft, Kimya ins Spiel zu holen. Ich bitte häufig meine Assistentin, ein Mädchen an die Hand zu nehmen und mit ihr gemeinsam zu spielen, wenn sie sich nicht traut, oder tue das auch selbst. Amelie hat diese Idee aber noch weitergeführt und für sich übernommen. Mir hat das einfach sehr gut gefallen!

## FIB treibt neue Blüten

Nicht nur intern ist der Verein gewachsen. Über ganz Deutschland verteilt findet frau (und mann) mittlerweile Ableger. Sie alle sind völlig verschieden, entweder Vereine mit großen, unterschiedlichen Abteilungen (Bonn) oder solche, die nur fünf Mitglieder haben (Holzheim), sie sind nur für Frauen, nur für Männer oder gemischt, professionell oder eher zum Spaß – doch alle haben ihre gemeinsamen Wurzeln bei Sunny oder bei FIB.

Einige von ihnen stellen sich hier vor:

### FRANKFURT

#### Kam Yi e.V., OMAC-Taekwondo für Jungen und Männer

Seit 2003 unterrichtet der Diplom-Sozialpädagoge und Kampfkunstlehrer Mike Burkert OMAC-Taekwondo für männliche Kinder und Jugendliche in Frankfurt. Dieses Trainingsangebot wurde seit 2009 auch für Männer ausgeweitet und die bisherige freiberufliche Form in den neu gegründeten Verein Kam Yi e.V. umgewandelt. Der Dojang befindet sich im Keller der Gaußstraße 12.

Unser Ansatz ist nicht primär leistungs- und wettkampforientiert. Wir versuchen vielmehr einen Freiraum zu bieten, in dem Männer, männliche Kinder und Jugendliche nach ihren Möglichkeiten, konzentriert, aber auch mit Spaß, Kampfkunst erleben und ausüben können. Schlagwörter wie z.B. Ausgeglichenheit, Durchsetzungsvermögen, Friedfertigkeit, Gesundheit etc. sollen authentisch vermittelt werden. Dabei ist uns daran gelegen, dass Kam Yi-Kampfkunstlehrer als männlichen Bezugspersonen fern von verhaltenstypischen Mustern handeln das eigene Erfahren in den Unterricht integrieren.

Kontakt: [mike@kam-yi.org](mailto:mike@kam-yi.org)



### FRANKFURT

#### SV Moo Gong Frankfurt e.V.

Trainer des Vereins ist Horst Skoluda (2. Dan), der lange Jahre als Schüler von Meisterin Simone Koch, bei Dae Mahng e.V. in Bonn, Taekwondo trainierte. 2007 gründete er SV Moo Gong Frankfurt e.V. Der Dojang im Keller der Gaußstraße 12 bietet 40 Jungen und sieben Männern einen Trainingsraum.



#### Das Ziel:

Gemeinsam Taekwondo und Selbstverteidigung ohne Wettkampfcharakter zu trainieren. Insbesondere für Kinder und Jugendliche, aber auch für jede andere Altersstufe geeignet, da das Training der körperlichen Fitness angepasst wird.

Vorbeikommen, Schwitzen und gemeinsam Spaß haben – so lautet das Motto. Das Training stellt einen Freiraum dar, wo sich Jungen und Männer mit Achtung und Respekt begegnen, um miteinander zu trainieren, anstatt zu kämpfen.

#### Warum nur für Jungen und Männer:

In den vergangenen Jahren wurden Angebote und Freiräume für Frauen und Mädchen geschaffen. In diesem Zusammenhang sind solche Angebote auch für Jungen notwendig geworden.

#### Warum ich bei Moo Gong trainiere:

**Janes, 16 Jahre:** „Ich tue etwas für meinen Körper, es macht Spaß, ich habe Freunde gefunden.“

**Tom, 8 Jahre:** „Es macht Spaß, gegen die Pratte zu treten und zu springen.“

**Toke, 9 Jahre:** „Ich mag ganz lange meditieren.“

Kontakt: [hsko@arcor.de](mailto:hsko@arcor.de)

## OFFENBACH

### Song Moo Offenbach

Vor zwei Jahren habe ich in Offenbach die Taekwondoschule Song Moo gegründet und leite sie seither neben meiner Tätigkeit als Mädchentrainerin bei FIB.

Ziel war es, einer bereits bestehenden Gruppe von Mädchen, die einmal in der Woche in einer Turnhalle bei mir trainierten, einen eigenen Dojang und mehr Trainingsmöglichkeiten zu geben, und außerdem eine Gruppe für Frauen zu gründen. Viele Mädchen sind mit mir umgezogen, einige mussten aufhören, neue sind dazugekommen.

Seitdem wachsen wir langsam aber beharrlich weiter.

Besonders schön ist es, dass Mädchen und Frauen sehr verschiedener Herkunft bei uns trainieren. Ich habe mir damit meinen langen Traum vom eigenen Dojang erfüllt.

[ Steph Taibi ]

Kontakt: [songmoo@web.de](mailto:songmoo@web.de)



## BONN

### Dae Mahng e. V.

Dae Mahng e.V. ist ein gemeinnütziger Verein in Bonn für » Taekwondo , » Tai Chi Chuan, » Modern Arnis und » Selbstverteidigung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene jeden Alters.

Meisterin von Dae Mahng e.V. ist Kwan Jang Nim Simone Koch (5. Dan Taekwondo, 3. Dan Modern Arnis, Yang Tai Chi Chuan). Sie lernt seit 1990 mit Begeisterung Taekwondo und unterrichtet für den Verein Taekwondo, Tai Chi Chuan, Selbstverteidigung und Basisgymnastik.

Dae Mahng (koreanisch) bedeutet „Großer Traum“ und steht für Ideale wie Respekt und Harmonie. Der Verein ist für alle offen.

„Im Namen aller Abteilungen von Dae Mahng e.V. gratuliere ich FIB und allen, die den Verein im Vordergrund und Hintergrund mittragen, inspirieren und lebendig halten, zum 25sten. Vielen Dank an meine Meisterin Sunny Graff, ich schätze sie als tolle Kampfkünstlerin und Vorbild, hervorragende Organisatorin, gute Freundin und Ratgeberin.“

Simone Koch für Dae Mahng e.V. und seine Abteilungen:

- Moo Gong Ryu Taekwondo (OMAC)
- Modern Arnis (DAV)
- Yang Tai Chi Chuan (JDIATCC)



Kontakt: [www.dae-mahng.de](http://www.dae-mahng.de)

## BERLIN

### ChoHwa – Kampf- und Bewegungskunst OMAC Berlin

**April 1989:** Claudia Gaca entdeckt Frauen in Bewegung, Nicole Rudner und Gabriella Husak machen die gleiche erstaunliche Entdeckung in den nachfolgenden Jahren.

**April 2003:** Die drei brechen auf nach Berlin.

**August 2003:** Sie trainieren mit ihren ersten beiden Schülerinnen in einer Modelakademie (... und sind damit offensichtlich eine lebende Provokation für die „Damen“).

Danach folgte ein schmerzhafter (weil harter, kalter Boden) Ausflug in einen Karate Dojo, bis ChoHwa dann zur Untermiete in einem wunderschönen riesigen Aikido-Dojang gelandet waren. Leider muss sich Gabriella nach einigen Jahren verabschieden und im Sommer 2009 auch Nicole, die ChoHwa aber weiterhin bei Prüfungen und Special Events unterstützt.

„Mehr als 10 Prüfungen haben wir gehabt, ca. 100 Frauen haben uns kürzer oder länger kennengelernt. Zwischen 15 und 25 Frauen trainieren aktiv. Unsere jüngste Teilnehmerin war 12, die älteste Mitte 50. Einige Kinder wurden geboren. Diverse Krisen, Diskussionen haben wir hinter uns gebracht, und ich als derzeit einzige Trainerin (wer nach Berlin kommt, ist herzlich eingeladen, uns zu unterstützen) finde das Engagement, die Diversität und letztendlich die Feierfreude der Berliner ChoHwa-Frauen bewundernswert und berührend. Ohne den Verein hätte ich vielleicht auch den Kontakt zur Kampfkunst verloren, und bin deshalb sehr dankbar. Trotzdem war und ist FIB die ‚Kampfkunstheimat‘ geblieben, und alle unsere Frauen haben wir versucht darin einzubinden, viele waren immer wieder auch auf FIB-Veranstaltungen, und haben den Zusammenhang genossen.

Ihr seid alle herzlich eingeladen, uns zu besuchen, real oder auf unserer Internetseite: [www.chohwa.de](http://www.chohwa.de).



## HOLZHEIM

### Moo Do Holzheim

Die Holzheimer Gruppe wurde von der ehemaligen FIB-Frau Romy Kreitner (2. Dan) gegründet. Seit November 2003 leitet Judith Felden aus Diez die Gruppe, die jeden Mittwoch und Freitag in der Ardeckhalle in Holzheim trainiert. Bemerkenswert: Judith hat diese Aufgabe bereits als Grüngürtel übernommen. Moo Do Holzheim gehört zur Turnabteilung des TUS Holzheim. Für alle, die noch nie bis Rheinland-Pfalz vorgedrungen ist: Holzheim liegt in der Nähe von Diez bzw. Limburg ...

„Für die Weiterentwicklung der Gruppe und zum Ablegen der Gürtelprüfungen halten wir engen Kontakt zu FIB in Frankfurt“, berichtet Judith. „Wir sind im Moment eine kleine Gruppe von fünf Frauen, und natürlich wäre es schön, wenn wir noch neue Mitglieder gewinnen könnten. Doch die Frauen fühlen sich wohl und wollen weitermachen. Wir möchten Taekwondo als Kampfkunst betreiben, uns gefällt einfach unser Stil Moo Gong Ryu. Wir haben mal bei einem anderen Verein reingeschaut, aber Wettkampf-Taekwondo ist einfach nicht unser Ding.“



Kontakt: [j.felden@web.de](mailto:j.felden@web.de)

## Wir sind so ... verschieden. Und das ist gut so.

Wir sind blond oder schwarzhaarig. Schwarz oder weiß. Unsere Eltern kommen aus Frankfurt oder Äthiopien. Aus dem Rheinland oder der Türkei.

Wir sind seit zwei Wochen dabei, seit über 20 Jahren, oder wir trainieren bereits in der zweiten Generation.

Als wir zum ersten Mal den Dojang betraten, waren wir über 40. Oder konnten noch nicht laufen.

Wir trainieren jeden Tag. Oder einmal alle drei Wochen.

Wir sind 72 Jahre alt. Oder 6.

Wir sind arm. Oder reich.

Wir haben noch nie eine Prüfung abgelegt. Oder tragen den 7. Dan.

Wir sind lesbisch, bi- oder heterosexuell.

Wir glauben an einen jüdischen, christlichen oder muslimischen Gott. Oder an gar keinen.

Wir haben Kinder. Oder keine.

Wir wollen einfach nur Sport treiben. Oder lieben und leben die Philosophie dahinter.

Wir sind Schülerin oder Rechtsanwältin. Arbeitslos oder Arzthelferin. Studentin oder Hausfrau. Selbständig oder Beamtin.

Wir schlafen im Spagat ein. Oder wachen schon mit Rückenschmerzen auf.



## Wir sind nicht beliebig. Und das ist noch besser.

Wir erleben es als großen Reichtum und Gewinn, mit so vielen unterschiedlichen Frauen und Mädchen zusammen zu trainieren und schöne Erlebnisse wie Prüfungen und Feste mitsamt den stressigen Vorbereitungen teilen zu können.

Die Trennlinie zwischen Verschiedenheit und Gleichgültigkeit erkennt man manchmal gar nicht so leicht. Respekt und Toleranz, Geduld und Verantwortung sind deshalb Worte, die nicht nur unseren Trainingsraum dekorieren. Wenn sie nicht jeden Tag gelebt würden, würden wir tatsächlich schnell zu einem beliebigen Haufen. Wichtig ist, dass wir diese Werte nicht als gegeben ansehen, sondern unser eigenes zwischenmenschliches Verhalten jeden Tag von Neuem hinterfragen und überprüfen.

[ Susanne Beck ]



## Frühe Kämpfe oder: Schlüsselsituation im Leben eines Vereins

Aller Anfang ist schwer: Nach der legendären Anfangszeit in der Sparkasse findet FIB 1986 eine Bleibe bei einer Aikido-Schule in Nied. Die weichen Aikido-Matten und die anfänglich noch schwach trainierte Muskulatur der Frauen sorgen allerdings für zahlreiche Verletzungen. Das ruft Sunny auf den Plan, die zügig neue Matten besorgt. Die bisherigen Matten werden in Abstimmung mit dem Leiter des Dojo auf den Dachboden befördert.

Der Mietvertrag ist befristet, die Lage sowieso nicht so toll, und somit sucht man parallel nach einer neuen, eigenen Bleibe. Im Herbst 1989 ist es dann endlich so weit: Wir finden unser heutiges Domizil in der Gaußstraße. Freudestrahlend verkündet Sunny den bevorstehenden Auszug am übernächsten Tag, samt Abtransport der Matten – diese gehören ja schließlich FIB. Der Dojo-Leiter ist allerdings weit weniger enthusiastisch, denn die alten Matten sind zwischenzeitlich weggeworfen worden. Am Sonntag solle aber ein Lehrgang stattfinden ... Nach harten Verhandlungen einigt man sich schließlich darauf, dass die Matten erst nach dem Lehrgang umgezogen werden.

Gesagt, getan. Das Erstaunen der Frauen ist groß, als sie an besagtem Sonntag vor einem verschlossenen Tor stehen – der Leiter des Dojo hat tatsächlich ein Vorhängeschloss anbringen lassen. Taekwondo-Frauen wissen sich jedoch bekanntlich zu helfen: Man probiert kurzerhand einen Schlüssel aus, der eigentlich zum Keller der Oma einer FIB-Frau (!) gehört – der jedoch passt! Flugs fangen die Frauen an, die Matten auszuräumen.

Es kommt, wie es kommen muss: Just in diesem Moment treten die Aikidoka auf den Plan, offenbar wild entschlossen, den Abtransport der Matten zu verhindern. Viel fehlt in dieser Situation nicht zu einer gepflegten Schlägerei, aus der nach harten Kämpfen selbstverständlich die FIB-Frauen siegreich hervorgegangen wären. Im letzten Moment einigt man sich gütlich und überlässt der Gegenpartei großzügigerweise ein paar Matten: „Wächterin des Friedens“ steht vermutlich für genau solche Situationen ...

[ Susanne Beck nach einer Erzählung von Sunny Graff ]



# Unsere Nachbarn: Der Blick von außen

„Asiatische Kampfkunst und irgendwas Transzendentes“

Wir alle gehen hier ein und aus – manche jeden Tag, manche nur zweimal im Monat, einige seit vielen Jahren, wieder andere erst seit ein paar Monaten – in dem unauffälligen Hinterhaus der Gaußstraße 12. Immer wieder der Weg von der Straße durchs große Tor, den Hof überquert, vielleicht noch schnell das Fahrrad angeschlossen. Dann wird die Haustür aufgedrückt, der bekannte leicht muffige Geruch des vielgenutzten Treppenhauses steigt in die Nase. Achtlos vorbei an der Kita im Erdgeschoss, steigen wir die zwei Treppenabsätze hoch, entledigen uns des Schuhwerks und dort endet der Weg. Immer. Dann verschwinden wir in unserer hellen, verspiegelten Welt, wo nur Frauen in weißen und schwarzen Anzügen existieren. Doch wie wäre es, einmal den Aufstieg weiter hoch zu wagen. Was gibt es dort oben, von wo wir nur alle Jubeljahre mal einen unbekanntem Mann durch unser Revier hinabsteigen sehen?

Die nächsten beiden Treppenabsätze zum ersten Mal erklommen, klopfen wir an eine weiße Tür. Es öffnet Florian Koch. Der Mann mit rotem Poloshirt, Jeans und Brille führt uns zunächst in einen Raum, der von der Lage her unserem kleinen Dojang plus Umkleideraum entspricht. Hier oben allerdings keine Spiegel, keine Matten auf dem Boden und keine „Words of Wisdom“ an der Wand. Stattdessen reihenweise Regale, darauf Pappkartons in allen Größen. Einer steht auf dem Boden, der Deckel ist auf. Ein Blick hinein verrät mehr über das geheimnisvolle Treiben im zweiten Stock: Es ist ein Spiel, heißt „Gemischtes Doppel“ und funktioniert wie eine Art sehr cleveres Memory mit Paaren wie „Mastferkel“ und „Fastmerkel“. Des Rätsels Lösung: Florian Koch und seine vier Mitstreiter, alles alte Freunde, herrschen von den Höhen der Gaußstraße 12 über ein kleines Imperium namens „Metermorphosen“, einen Non-Book-Verlag. Sie konzipieren Geschenke „für Menschen, die sich für die Welt interessieren“, wie etwa ihr berühmtestes Produkt, der historische Zollstock, der auf zwei Metern die gesamte Weltgeschichte abbildet.

Gut, von der Seite wären die Verhältnisse nun geklärt. Was aber denkt man hier oben im hellen Büro, das „in“ unserem großen Dojang liegt, von dem Verein ein Stockwerk weiter unten? Florian Koch schmunzelt: „Wir glauben, es ist eine Mischung aus Selbstverteidigung, asiatischer Kampfkunst und irgendwas Transzendentes ...“ Gar nicht mal so verkehrt, was sonst noch? Die Kernarbeitszeit oben sei zwar nur von 10 bis 18 Uhr, aber häufig blieben sie länger da „und dann hören wir abends

immer die Heizung scheppern und dann wird geschrien.“ Dass bei uns nur Frauen ein und aus gehen, haben sie auch schon festgestellt. Man kann eine gewisse Ironie darin finden, dass sich im ersten Stock ein ausgewiesener Frauenverein angesiedelt hat, während eine Etage höher die Herren unter sich sind – auch wenn das bei denen keine bewusste Entscheidung war. „Ich hatte sogar mal eine Assistentin“, erinnert sich Koch mit gerunzelter Stirn, „die hat dann aber irgendwann aufgehört“. Ob es am Job lag (Kundenakquise, nicht sehr spaßig) oder an der männlichen Übermacht im Verlag, jedenfalls sind die Fünf jetzt wieder frauenlos. Vielleicht hätte die junge Dame ja einen Stock tiefer eher ihr Glück gefunden ...

[ Alicia Lindhoff ]



Metermorphosen-Jungs: Was denken sie über „die von unten“?

Nichts ist neu – vorbildliche Abwehr eines bewaffneten Angreifers durch Stich in die Augen vor etwa 400 Jahren...



Bethlehemitischer Babymord, nach einer Graphik von Raffael, 16. Jahrhundert

## Glossar:

**OMAC** = Oriental Martial Arts College, Taekwondo-System von Großmeister Choi aus Columbus, Ohio

**Moo Gong Ryu** = „Wächter(in) des Friedens“, Taekwondo Stil, der bei FIB praktiziert wird

**Dobok** = Anzug, in dem Taekwondo trainiert wird. Bis zum Lilagürtel trägt man (bzw. frau) einen weißen Anzug, ab dem Braungürtel einen weißen Anzug mit schwarzem Revers, ab dem Dunkelblaugürtel darf ein schwarzer Anzug getragen werden

**Dojang** = Trainingsraum

**SV** = Selbstverteidigung

**Lapunti** = Lapunti Arnis de Abanico („Fächerstockkampf“), philippinisches Stockkampfsystem

**Taekwondo** = koreanische Kampfkunst, „Der Weg von Fuß und Faust“

## Impressum:

**Herausgeberin:** ,  
Frauen in Bewegung e.V.

**Redaktion:**  
Susanne Beck, Alicia Lindhoff

**Layout, Grafik, Druckvorstufe:**  
www.42gbr.de - Bettina Zink & Stefan Lohmeyer

**Fotos und Nutzung:**  
Frauen in Bewegung e.V., www.pixelio.de

## Frauen in Bewegung e.V.

Gaußstraße 12 (Hinterhof)  
60316 Frankfurt am Main  
Tel: 069 – 49 50 71 0  
Fax: 069 – 48 00 60 30  
info@fib-ev.com  
www.fib-ev.com



[www.fraueninbewegung.com](http://www.fraueninbewegung.com)

