

Selbstverteidigung der Frauen

Band 1

97 Thesen

© Vera M. Weld, März 2016

Stephansplatz 10, 1010 Wien

Alle Rechte bei der Autorin

Inhaltsverzeichnis

| | Seite |
|--|-------|
| Vorwort | 3 |
| 1. Eine Norm – welche Norm? | 5 |
| 2. Strukturelle Gewalt: Leben mit und ohne Angst | 8 |
| 3. Grundlegendes zur geistigen und seelischen Selbstverteidigung der Frauen | 17 |
| 4. Massenzustrom vom 04.09.2015 nach Österreich und Selbstverteidigung der Frauen | 25 |
| 5. Körperliche Selbstverteidigung der Frauen | 30 |
| 6. Recht, Freiheit und Selbstverteidigung der Frauen | 34 |
| 7. 97. These | 42 |

Vorwort

Etwas Besorgniserregendes ist kaum sichtbar, jedoch für uns Frauen fühlbar. Ich halte es für meine Pflicht, für uns und die Töchtergeneration ein vor allem geistig- seelisches Konzept vorzustellen und als seine Folge die Grundlagen der körperlichen Selbstverteidigung, die in ihrer Weiterentwicklung – nach längerer Übung – zur kontaktfreien Selbstverteidigung führt.

Es gibt viele Möglichkeiten, das Übel von uns Frauen abzuwehren beziehungsweise abzulenken.

Ich habe Jahre darunter gelitten, dass meine Mutter als Frontsoldatin während des Zweiten Weltkriegs im Einsatz war. Ich möchte meinen Beitrag zum Frieden leisten. Die Selbstverteidigung von uns Frauen auf geistiger, seelischer und körperlicher Ebene soll als Beitrag dienen. Ohne uns Frauen geht es nicht – wir haben die Zukunft in der Hand. Für den Fall, als uns ein Mann dabei hilft, dass wir eine neue Zukunft haben, herzlich willkommen!

Es gibt manche, meine Deutschprofessorin gehörte zu ihnen, die meinten, dass Frauen in Machtpositionen den Untergang des Abendlandes darstellen würden. Andere wiederum – dazu zählen einige Bekannte aus der Männerfraktion – die den Prozess der Frauenbeteiligung in Österreich als unumkehrbaren Ist-Zustand empfinden, finden es gar nicht so bedauernswert, dass hierzulande Söldner oder Wanderarbeiter mit Kriegserfahrung aus der Islam-Welt einwandern. Sie fühlen sich in ihrer Position gestärkt.

Doch anders gefragt: Wollen Sie wirklich – wenn Sie weiblich sind – in Ihrem Haus einem Pascha dienen, der sich auch noch zwei bis drei weitere Frauen halten darf? Nein? Dann sehen Sie sich die derzeitige Situation genau an. Und

wenn Sie finden, dass hier die Geschlechtersymmetrie nicht mehr stimmig ist, dann lesen Sie meinen Ratgeber und beginnen mit den einfachen Schritten Ihrer Selbstverteidigung.

„Wo aber die Gefahr ist – wächst das Rettende auch.“ (Friedrich Hölderlin, aus dem Gedicht „Patmos“)

Keiner von denen, die uns Frauen derzeit mit salbungsvollen Worten einschläfern, haftet für dieses Tun uns gegenüber, wenn wir ihnen geglaubt hätten und dann von ihnen im Stich gelassen worden sind. Wir Frauen sind allein auf uns angewiesen! Wir allein müssen wissen, wie wir uns zu wehren haben.

Wenn wir Frauen uns gegenseitig helfen, geht es auch den Männern gut bzw. besser. Ohne uns Frauen geht es nicht, alles andere ist Spekulation oder Manipulation. Ohne uns Frauen an allen demokratischen Hebeln der Macht, sehe ich schwarz für die Frauen Europas.

Europa ist eine Frau gewesen, die uns hier den Namen gab. Sie wurde von Zeus entführt. Jetzt ist die Zeit gekommen, wo ihr diese Tatsache bewusst geworden ist und wo sie sich ihrer (auch unsichtbaren) Fesseln oder Ketten entledigt und in die Freiheit findet.

Sie wird selbst entscheiden, was für eine Rolle sie in der Gesellschaft übernehmen wird und kann. Sie wird alle Förderungen erhalten. Sie wird dann, wenn sie schutzbedürftig wird (Schwangerschaft), nicht mehr bestraft werden können wie bisher, sondern im Gegenteil.

1. Eine Norm – welche Norm?

1. These: Ich bin gegen Gewalt. Ich bin für die Kultur des Kompromisses.

2. These: Wie die nächste Generation aussehen wird, hängt allein von uns Frauen ab. Wir Frauen können hierzulande nicht mehr zur Schwangerschaft gezwungen werden. In unserer Gesellschaft wählen Frauen den Vater ihrer Kinder selbst aus.

Vorsicht also vor vorgetäuschten Gefühlen, Liebesschwüren, schönen Augen machen, Ausnützen von eigenen Beziehungskonflikten, Beuteschema-Verhalten, Eroberung sogenannter Mauerblümchen.

Wie stark die Abweichung der Kulturen wirklich ist, soll hier nur illustrativ durch ein Zitat dargestellt werden: Bülent Arinc, ehemaliger Türkischer Parlamentspräsident, forderte von den Frauen ein Lachverbot in der Öffentlichkeit. Außerdem konstatierte er befremdet, wo denn „unsere Mädchen“ seien, die leicht erröteten, ihren Kopf senkten, ihre Augen abwendeten, wenn er oder Männer wie er in ihre Gesichter schauten, die durch das Gesenkthalten ihres Kopfes und die Abwendung ihrer Augen zum Symbol ihrer Keuschheit werden würden ... (zitiert nach „Süddeutsche Zeitung“).

3. These: Schenken Sie so viel Sie können und so oft Sie können. Doch bleiben Sie sich bewusst: in unserer Geldwirtschaft hat Geschenktes wenig Wert. Obwohl nur wenigen bewusst ist, dass die Geschenke der Natur (Bodenschätze, Früchte, Ernte, usw.) erst eine Produktion und damit unsere Warenwirtschaft für unseren Konsum möglich machen, bleiben Sie dabei, nur wirklichen Freundinnen und Freunden außerhalb Ihres Familienkreises zu schenken.

4. These: Wer hat uns Frauen gesagt, dass unsere Talente überwiegend für Berufe als Verkäuferin, im Bürohilfsdienst und als Friseurin (über 90% aller von Frauen gewählten Ausbildungen) reichen? Prägungen in der Kindheit allein? Es ist verhängnisvoll, uns Frauen von der Teilnahme an technischen Herausforderungen auszuschließen, frei nach dem Motto: Alles Technische ist gefährlich. Lichtschalter einschalten, Handy oder Auto bedienen gehen gerade noch. Lassen Sie sich nicht mehr manipulieren. Nehmen Sie sich vor, einmal in der Woche etwas Neues auch am technischen Sektor zu probieren!

5. These: Beschnitten oder nicht beschnitten – egal. Viele Männer, auch in unseren Breiten, sind beschnitten worden, meist aus medizinischen Gründen, wegen einer Phimose usw. Es spielt keine wesentliche Rolle mehr für uns Frauen. Ihre Beschneidung soll nicht mehr ihrer Beherrschung von uns Frauen dienen. Sie selbst sollen die Gewissheit haben, dass ihre männliche Überbetonung nur den einen Zweck haben kann, uns Frauen und unseren Plänen zu dienen.

6. These: Die Macht im Staat anlässlich demokratischer Wahlen auszuüben, stellt für uns Frauen den effizientesten Weg unserer Selbstverteidigung dar, da es um das Überleben von uns Frauen geht und um nichts anderes. Der faktische und quantitative Überhang von Männern im Lande gibt uns die Information, dass es nicht um das Überleben der Männer gehen kann. Alle, die eine wählbare Frau zu Wahlen aufstellen, werden gewählt. Alle Unternehmen, die Frauen als Führungskräfte führen lassen (nicht nominell, sondern wirklich), können wir ab jetzt gut für uns Frauen empfehlen. Wo eine Lücke entsteht, weil es keine Frau in der Führungsebene gibt und auch nicht auf lange Sicht geben wird, sollten wir selbst Hand anlegen und wenn es sein muss, eine Produktion selbst aufbauen. Nur zu oft in der Vergangenheit waren wir zum Nachgeben gezwungen, weil wir Frauen keine Wahl hatten (das ganze Elend der Versorgungsehen, die ohne Liebe geschlossen wurden, Effi-Briest-Schicksale & Co). Jetzt haben wir die Wahl, ohne Qual, denn wir sind diejenigen, um die es geht, nämlich der „Wirt“.

7. These: Wir haben Verträge mit Europa abgeschlossen und wie Österreich sie erfüllt, ist wohl unser Werk! Ich interpretiere das so, dass wir Frauen die „andere Norm“ sind, weil unsere Kinder, Söhne und Töchter – beides sind und wir – leicht nachvollziehbar – beweisen können, dass Männliches noch kein Weibliches hervorgebracht hat, Weibliches jedoch sehr wohl Männliches, haben wir Frauen beide Eigenschaften (männliche und weibliche) in uns verwirklicht.

8. These: Wir Frauen sind für den Fortbestand des Lebens in Österreich unverzichtbar. Wir sind jedoch eine verletzbare Gruppe. Unsere Freiheit ist kostbar. Um sie zu verteidigen, müssen wir die entscheidenden Positionen auf demokratischem Wege einnehmen. Viele Männer haben uns Frauen bisher nur Eines gezeigt, nämlich dass sie eine Situation, in der ihr Geschlecht betroffen ist, nicht in den Griff bekommen haben, auch nicht, wenn sie Gewalt ausübten.

2. Strukturelle Gewalt: Leben mit und ohne Angst

9. These: Im UR-Anfang waren wir Frauen gleichberechtigt. Was ist aus dieser Gleichberechtigung hierzulande geworden? Durch die gewaltsame Einführung des Römischen Rechts („Romanisierung“) wurden wir Frauen zu Sklavinnen. Die Benachteiligung von uns Frauen konnten wir bis heute hierzulande nicht aufheben.

10. These: In einer Welt, die noch immer das Design einer Männerdominanz hat, sieht es bekanntlich so aus, dass sich der männliche Teil der Bevölkerung leichter, öfter und stärker artikuliert; das führt zu Lebens- und Arbeitsbedingungen, die für uns Frauen nicht optimal sind. Sobald Frauen nicht als Hausfrauen und Mütter, Mütter ohne eigenes Einkommen lebenslanglich von

ihrem Ernährer abhängig sind, sprechen die Scheidungsraten von 30-50% eine andere – realistische – Sprache.

11. These: Wenn der Beruf, den eine Frau ausübt, sie erhalten kann, selbst gewählt ist, Entwicklungschancen bietet und zur Zufriedenheit führt, sollte er eben auch noch familienfreundlich sein. Dann wäre alles in Ordnung. Gerade dies ist es aber regelmäßig nicht. Nur etwa 5% der Betriebe Österreichs gelten als familienfreundlich. Bleibt der Spagat, Familie und Beruf unter den Hut zu bringen, die Doppelbelastung verringert sich nicht. Wenn Familienväter ganztätig arbeiten, führt dies zur Abwesenheit von der Familie; wenn sie noch mehr arbeiten, um mehr Familieneinkommen zu erwirtschaften, führt dies zu noch größerer Abwesenheit. Auf Kosten der Frauen hilft es in der Berufswelt ungemein, wenn „zu Hause alles in Ordnung ist“ und die Regeneration – 50% - als wertvolle Voraussetzung für die berufliche Tätigkeit gelingt. Kinder kommen in der männlich dominierten Berufswelt nicht vor.

12. These: In einem solchen Design der Männerdominanz innerhalb der gesellschaftlichen Prozesse sind wir Frauen, die wir unsere Stimme erheben, unsere Position zeigen, mutig unsere Stellungen beziehen, „auffällig“. Doch wir Frauen werden es in Zukunft noch viel mehr tun müssen, wollen wir verhindern, dass wir weiterhin übergangen werden, weil wir ohnehin „mitgemeint“ sind mit

der männlichen Norm. Die männlicher Norm und das „Andere“. So kann es nicht weiter gehen.

13. These: Sie stehen vor einem Abgrund und einer befiehlt Ihnen, zu springen, dann springen Sie im Stand und sehen, was danach geschieht. Es könnte sich dabei nicht mehr als um einen Test handeln. Bleiben Sie cool und lassen Sie nicht Alles mit sich geschehen.

14. These: Versuchen Sie, der Geldwirtschaft gegenüber distanziert zu bleiben.

15. These: Eine zu stark geprägte Kultur des Gehorsams öffnet die Türe zu stark geprägtem Machtmissbrauch. Wir sind weit davon entfernt, eine kinderliebende Gesellschaft zu sein. Kinder kommen in unserer Gesellschaft nicht vor. Die Ursachen liegen in historischen Bezügen des Römischen Rechts usw. Sollte sich daran jemals etwas verbessern, muss eine Situation geschaffen werden, in der unsere Kinder willkommene Ereignisse werden. Bekanntlich macht die mütterliche (elterliche) Liebe Kinder stark und lässt sie gedeihen. Wir Frauen sollten zum glücklichen Leben bereit und imstande sein, einerlei, zu welcher Rolle wir uns entschieden haben. Leider ist die Realität so, dass in Österreich inzwischen in jedem Bundesland Kindesabnahmen gleich nach der Geburt von der Mutter weg in fremde Obhut stattfinden und entsprechende Gutachten, aus dem Schutzbedürfnis von werdenden Müttern unzulässigerweise eine

Bedürftigkeit derselben konstruieren. Es gibt in Wirklichkeit keine Bedürftigkeit der Mütter, sie wird erzeugt, indem ihr Schutzbedürfnis pervertiert wird.

16. These: Lassen Sie sich nicht zu sehr durch negative Meldungen verunsichern. Ängstlichkeit in Frauen zu erzeugen ist ein bewährtes Mittel des Patriarchats, Frauen „unten“ zu halten. Bleiben Sie ruhig und Sie erhalten die richtigen Impulse rechtzeitig. Und wenn Sie ruhig bleiben, werden Sie diese Impulse auch richtig deuten können.

17. These: Im Werk „Grundformen der Angst“ von Fritz Riemann (München, Basel, 1990) stellt der Autor einen Zusammenhang zwischen den vorherrschenden Persönlichkeitstendenzen und der Neigung zu einer bestimmten Ängstlichkeit her und findet dabei vier Grundtypen:

- „Die Spezialistin“ in ihrem Bedürfnis nach Unabhängigkeit und Freiheit hat Schwierigkeiten im Umgang mit Gefühlen und scheut sich vor einer positiven Zuwendung durch Andere, hat daher Ängste in Bezug auf zu viel Nähe und Vereinnahmung.
- „Die Soziale“ im Gegensatz dazu zeichnet ein großes Bedürfnis nach Nähe und Geborgenheit aus, sie lässt sich eher ausnutzen und fühlt sich für viele Dinge verantwortlich, hat daher auch Ängste in Bezug auf zuviel Distanz und Ablehnung.

- „Die Beständige“ wiederum zeichnet ein Bedürfnis nach Sicherheit und Ordnung aus, sie ist verlässlich und genau, neigt zu Perfektionismus und gilt als pedantisch, sie hat daher entsprechende Ängste vor Veränderung und Unsicherheiten entwickelt.
- „Die Kreative“ braucht dagegen Veränderung und lässt sich von ihrem Bedürfnis nach Neuem leiten, sie ist sehr flexibel in ihrer Suche nach unorthodoxen Lösungen, liebt oft auch das Risiko, das in neuen Herausforderungen liegt; hat dadurch naturgemäß Ängstlichkeit gegenüber starrer Struktur, langweiligen Ordnungen und dauerhaften Dingen.

Vorherrschend sozial eingestellte Frauen und auch beständige Frauen benötigen Praxis darin, „Nein“ zu sagen gegenüber jenen, die sie ausnutzen; sozial eingestellte Frauen werden häufiger um Gefallen gebeten, die Rolle der Helfenden fällt ihnen leichter, daher ergeben sich bei ihnen oft Probleme, sich bei Konflikten zu behaupten.

Je nachdem, welches persönliche Profil bei Ihnen vorherrscht, wäre eventuell ein Coaching angebracht, wo Sie Strategien entwickeln können, um mit Situationen, die Ihnen Angst machen, umzugehen.

18. These: Wenn Frauen kontrolliert werden, kann diese Kontrolle vielfältig sein und weitreichend wirken – bis zur Kontrolle über ihren weiblichen Zyklus beispielsweise oder dem Verbot, das Haus zu verlassen, usw. Frauen, die

Männern gehorchen mussten, ihren Vätern, Brüdern, Ehemännern, die wirtschaftlich abhängig sind – und das war in einer bestimmten Generation die Regel – haben eher weniger Chancen, ohne persönliche Nachteile in ihr Selbstbewusstsein zu finden. Es gibt inzwischen mehr Frauen, die diese persönlichen Nachteile in Kauf nehmen und ihre eigenständige Entwicklung beginnen.

19. These: Wer hat uns Frauen gesagt, dass unsere Arme schwach und wenig muskulös sein sollen? Glauben Sie mir, es hat viele Vorteile, wenn Sie Ihre Arme und Hände trainieren. Muskeltraining bringt Ihnen mehr Selbstvertrauen, auch kompliziertere und sogar unmöglich erscheinende Hindernisse zu bewältigen - nicht nur physischer Art.

20. These: Patriarchat hält zu Patriarchat, eine traurige Wahrheit. Gemeinsam kann man sich über Frauen lustig machen. Versuchen Sie, auf Durchzug zu schalten, falls Sie wünschen, dass Deeskalation Ihr Ziel sein soll.

21. These: Wer wird uns beistehen, sobald wir Frauen Opfer von Gewalt werden? Wer wird uns Frauen helfen können, wenn die selbsternannten Helfer versagen werden?

22. These: Nicht zum Opfer werden! Meiden Sie Filme/Bücher, in denen Frauen gehalten, gefesselt, misshandelt werden. Meiden Sie Gewaltszenen von Frauen, auch Selbstschädigungen von Frauen. Meiden Sie Filme, in denen ausschließlich Männer handeln und Frauen Beiwerk sind, warten, sehnsüchtig blicken usw. Weichen Sie immer mehr Begegnungen aus, in denen von Ihnen alles gratis erwartet wird, außer in den Fällen, die Sie selbst bestimmen, mit Freundinnen, Familie usw. Meiden Sie eine Umgebung, in der alles, was Geld kostet, von Männern und was gratis ist, von Frauen angeboten wird.

23. These: Nicht zur Täterin werden! Alle Frauen, die ihrem Auftrag nachkommen (Erziehungsauftrag), Frieden zu stiften, sollten nicht gezwungen werden, plötzlich Angreifer womöglich mit Gewalt abzuwenden. Eine Lehrerin fragt ihre Schülerinnen: „Was macht eine Frau, die alleine durch den Wald geht und plötzlich einem wilden Panther begegnet?“. „Ducken“, „davonlaufen“; „Haken schlagen“, „schreien“, „angreifen, Angriff ist die beste Verteidigung“. Die Lehrerin: „Mir begegnet ein Panther erst gar nicht. Meine Vorfahren werden mir die richtigen Impulse geben, dass er mir gar nicht um die Ecke biegen kann.“

24. These: Niemand kann in seiner/ihrer eigenen Sache Zeuge/Zeugin sein. Das ist altes und bequemes und heute noch weithin geltendes Recht hierzulande vor Gericht. Fazit: Machen Sie Zeuginnen und Zeugen, setzen Sie Spuren!

25. These: Setzen Sie sich Limits. Ablenkungen werden meist erst erkannt, wenn sie schon geschehen sind. Wenn Sie Aufgaben zu erledigen haben, geben Sie sich eine begrenzte Zeit dafür. Große Aufgaben zerteilen Sie in kleinere usw, damit sie in Tages-, Halbtages- oder Stundeneinheiten hineinpassen. Die arbeitsteilige Gesellschaft zwingt uns Frauen, viele Rollen zu spielen und manche, die uns weniger gefallen, schieben wir hinaus und diejenigen, die uns mehr gefallen, kosten uns am Ende ungebührlich viel Zeit. Meistens ist der Abend vorher idealer für die Planung des nächsten Tages als der Morgen. Es sind selten ungewöhnliche Dinge und ganz selten große Störfälle, die uns viel Zeit kosten können, sondern Alltäglichkeiten.

26. These: So manche Frau sitzt auf ihrem Ersparten oder Ländereien und weiß nicht, was sie tun soll. Sie sieht, wie sich die Lage in manchen Bereichen zugespitzt hat, schließt sich vielleicht einer Oppositionsgruppe gegen staatliche Einrichtungen an, anstatt eine Landsitzsiedlung mitzugründen und eine neue Zivilisation aufzubauen. Selbst auf die Gefahr hin, lächerlich gemacht zu werden, gegen wen soll sich ein Massenzustrom von Wanderarbeitern mit Kriegserfahrung richten? Wir Frauen sind das Ziel, oder wissen Sie es besser? Es wird sich bald offenbaren. Egal wie, gemäßigt, radikal, laut und deutlich, wird sich der männliche Teil überall auf Kosten von uns Frauen in den Vordergrund spielen, wenn wir Frauen uns nicht rechtzeitig eine Rolle geben, am besten wohl

die in vorderster Reihe. Wer soll in Gegenwart und Zukunft unsere Frauenrechte weiter verteidigen und ausbauen?

27. These: Neid – früh wird uns Frauen der Neid implantiert, bereits als Mädchen schon. Es fängt irgendeine Autoritätsperson damit an, den Neid zu stimulieren, bis ein richtiger Komplex daraus wird. „Das Kleidchen, die Schühchen, das Haarbändchen des Nachbarmädchens ist aber viel schöner, sauberer, adretter usw. als deines ...“ schreibt sich fort und verschafft uns weiche Knie. Die Zeit vergeht, der Komplex bleibt. Bis wir aufarbeiten und es uns egal wird, um wie viel besser unsere ganze Umgebung ist. Das, nämlich wie weit wir den Neidkomplex aufgearbeitet haben, merken wir Frauen am leichtesten, wenn einer in unserer Nähe sagt: „Die Frauen sind ja nur neidisch auf ... weil ...“ – und wir Frauen dazu lächeln. Es trifft niemanden mehr von uns.

28. These: Das „Schwarze Loch“. Ein physikalisches Grundgesetz lautet: In der Nähe des „Schwarzen Lochs“ ist die Schwerkraft am größten. Angst und viele ungute negative Emotionen (Neid, Hass, Rache, ...) führen auch physisch in die Schwere und damit in die Nähe zum „Schwarzen Loch“. Lassen Sie es nicht zu. Versuchen Sie, trotz des Ernstes der Lage, dass Sie leichteren Fußes durch den Tag gehen. In einigen Familienaufstellungen, die ich erlebt habe, haben Frauen in ihrer Stellvertreterrolle versucht, buchstäblich in den Boden zu versinken oder sich zu verkriechen. Gleichzeitig sagte der Ehemann oder Lebenspartner in der

Stellvertreterrolle: „Mir gefällt es, dass SIE unten ist.“ Erst wenn wir Frauen in einer solchen Situation den Kopf heben, werden wir erkennen, wie furchtbar die Perspektive ist, die uns Frauen in der Vergangenheit wohl zugemutet wurde und dass es im Sinne der Gleichberechtigung unsere eigene Kraft ist, die in Männerhand gegen uns verwendet wurde.

3. Grundlegendes zur geistigen und seelischen Selbstverteidigung der Frauen

29. These: Als Jugendliche kämpfte ich mit Judo, verteidigte mich mit Jiu-Jitsu, wandte mich später – nachdem ich aufgrund von Karateschlägen einmal sieben Tage im Krankenhaus verbrachte – einer Ausbildung im Taekwondo bei verschiedenen Meistern zu. Ehrgeizig wie Eva Winkelbauer und Edith Horvath, die Welt- und Europameisterinnen in Judo meiner Generation war ich nicht; ich stellte schnell fest, dass mir jede Motivation fehlte, gegen Frauen in Wettkämpfen einzutreten. Gebraucht hatte ich meine Jiu-jitsu-Kenntnisse häufig, während der Gymnasialzeit sowieso, auch als Studentin und sogar einmal gegenüber einem Lebensgefährten. Selbst auf die Gefahr hin, verlacht zu werden, sind die derzeitig entstandenen neuen Strukturen alles andere als beruhigend und geben zu Befürchtungen Anlass, dass wir Frauen einer von vielen (Männern) nicht erkannten massiven Bedrohung unseres Lebens und

unserer Freiheit ausgesetzt werden könnten. Daher werden wir in der Frage der Selbstverteidigung von uns Frauen voraussichtlich allein gelassen, weshalb dieses Werk entstand.

30. These: Gehen Sie mit mir davon aus, dass wir als Körper-, Seele- und Geistwesen existieren. Auf diese Weise fällt es Ihnen leichter, Ihre effektive Selbstverteidigung anzunehmen. Selbstverteidigung besteht zu neunzig Prozent aus Ihrer Vorbereitung. Das ist nicht neu, es wird nur manchmal vergessen.

31. These: Nehmen Sie sich Zeit, sich täglich vor dem Spiegel einzuprägen, am besten laut und deutlich und indem Sie sich in die Augen schauen:

„Ich bin gesund und stark. Ich trete aus dem Schatten ins Licht. Ich habe Kraft und Mut.“

Dort, wo Sie hindenken, von dort erhalten Sie auch die Kraft und positive Energetik.

32. These: Wir Frauen sind zu jeder Zeit in Kontakt mit unserer Umgebung. Unsichtbare Antennen melden uns die für uns wichtigen Informationen. Mit diesen Antennen können wir Frauen in Kontakt treten, auf diese Weise können wir auch Aufträge an sie erteilen, uns die Qualität der Umgebung mitzuteilen. Dazu gehört auch, Ungewöhnliches oder einen bevorstehenden Störfall zu melden.

33. These: Achten wir Frauen darauf, dass unsere Gleichberechtigung hergestellt, gewahrt und verteidigt wird. Dies schließt mit ein, dass wir Frauen unsere Rolle, die wir in der Gesellschaft übernehmen wollen, selbst aussuchen können und den Vater unserer Kinder selbst bestimmen.

34. These: Die Selbstverteidigung von uns Frauen muss mit jeder Art von Kleidung und mit jeder Art von Schuhen möglich sein.

35. These: Seien Sie vorsichtig, was Dankbarkeit anbelangt. Dankbarkeit ist keine gesicherte Währung. Wer uns heute für unseren Einsatz dankbar ist, könnte morgen bereits etwas Anderes im Sinn führen.

36. These: Die Sibirischen Kosaken haben das Prinzip: „Deine Beine retten dich“. Achten Sie darauf, dass Sie Ihren Rücken nicht zu häufig beugen, versuchen Sie eher, in die Knie zu gehen, als Ihren Rücken zu sehr herab zu beugen.

37. These: Stellen Sie sich vor, Sie sind das erwachsen gewordene Schneewittchen, also „Schneewitt“ und benötigen sieben Helfer, die Ihren Familienlandsitz anlegen helfen, einen kleinen Teich anlegen, einen von Ihnen gesäten Wald anlegen, Wege anlegen, Beete anlegen, Vorbereitungen für den

Bau Ihrer Holzhütte treffen und Sie haben vor, diese sieben Helfer für Ihren Hektar Familienlandsitz unter den eingewanderten Wanderarbeitern anzuwerben.

38. These: „Vor dem Angriff“ ist „nach dem Angriff“. Das lässt Sie gedanklich zur Überzeugung reifen, dass Sie den Angriff nicht nur überlebten, sondern auch in Sicherheit sind.

39. These: Bleiben Sie möglichst fortlaufend im Training. Warten Sie irgendwo auf irgendetwas? Üben Sie die Lemniskate (liegende Acht) in der Hüfte, im Stand, im Sitzen.

40. These: Alle Guten Dinge sind vier. Vier Elemente- Lehre, Näheres etwas weiter unten.

41. These: Je weniger Körperstärke Sie aufweisen, desto mehr geistige Kraft und Macht gleichen dies aus.

42. These: Ändern Sie immer wieder etwas an Ihren Gewohnheiten. Sie könnten beobachtet werden. Wenn Sie immer wieder einmal zu geänderten Zeiten und in anderen Geh- und Fahrrichtungen unterwegs sind, wird es zu mühsam für einen Beobachter mit einem möglichen Tatplan.

43. These: Ein uns Frauen unterjochendes männliches Verhalten kann nur von uns Frauen verhindert werden. Wie? Reden allein genügt nicht und birgt die Gefahr, dass unsere Worte ungehört verhallen. Geben Sie so oft als möglich anderen Frauen ein Zeichen Ihrer Solidarität.

44. These: Ihre Atmung ist ein zentrales Thema. Zahlreiche Bücher sind darüber schon veröffentlicht. Ich empfehle das Atmungsbuch „Let Every Breath ..., Secrets of the Russian Breath Masters based on the teachings of Mikhail Ryabko“, 2006 V. Vasiliev, Toronto, Canada von Vladimir Vasiliev (ISBN-13: 978-0-9781049-0-0), derzeit leider nur in Englischer Sprache erhältlich. Atmen Sie durch die Nase ein und durch den Mund aus. Ausatmen ist sehr wichtig, weil Sie das Ausatmen entspannt.

45. These: Beginnen Sie, Ihr Gesichtsfeld zu erweitern. Gewöhnen Sie sich den 180-Grad-Blick an. Üben Sie Ihr weites Gesichtsfeld immer wieder. Wenn Sie dann Ihren Kopf um 90 Grad nach rechts oder links wenden, sehen Sie auch, was hinter Ihrem Rücken geschieht!

46. These: Es gibt eine körperliche, seelische und geistige Reinigung, die sehr effizient ist und die ich Ihnen hiermit vorstellen möchte. Diese Reinigungsprozesse führen zu mehr Kraft und Stärke und sonst noch zu einigen Vorteilen, zum Beispiel Hellhörigkeit und Hellsichtigkeit.

Üben Sie vor dem Spiegel, halten Sie die rechte Hand über den Scheitel, legen Sie die linke Hand auf den Nabel und stellen Sie sich vor, dass Sie überall, wo ich Ihnen jetzt eine Stelle nenne, ein Energiezentrum oder Chakra haben. Stellen Sie sich der Reihe nach vor, dass Sie einerseits mit der rechten Hand den Scheitel leicht berühren, und die linke Hand zur Stirn führen und dreimal „SAMPO“ sagen. Gehen Sie mit der linken Hand in den Halsbereich und sagen dreimal „BUAGIR“. Führen Sie die linke Hand zum Zentrum unterhalb der linken Schulter und sagen dreimal laut „LELJA“. Sodann führen Sie Ihre linke Hand rechts unter die rechte Schulter und sagen laut dreimal „LADA“. Mit Ihrer linken Hand berühren Sie leicht die Herzgegend und sagen dreimal laut „ILLA“. Mit der linken Hand berühren Sie nun den Solarplexus und sagen dreimal laut „TARA“. Nun gehen Sie mit der linken Hand zum Nabelbereich und wiederholen dreimal laut „HARA“. Unterhalb des Nabels liegt das Energiezentrum, das Sie mit den Naturkräften der Erde verbindet. Dieses reinigen Sie mit der Silbe „HUM“.

Zuletzt denken Sie an das oberste Energiezentrum, das Sie mit Ihrer rechten Hand am Scheitel berührt haben. Reinigen Sie dieses Zentrum, das Sie mit Ihren väterlichen Ahnen verbindet durch dreimaliges „ACHARATA“. Bedanken Sie sich für die Reinigung, die jetzt in Ihnen stattfindet. Mit dem Nabelbereich (Hara-Zentrum) sind Sie mit den Ahnen mütterlicherseits verbunden. Sie verdanken ihnen Ihren Charakter, mit dem Scheitel-Chakra sind Sie mit den Ahnen väterlicherseits verbunden, sie werden Ihnen bei der Entwicklung Ihres Charismas helfen.

47. These: Bleiben Sie im Training. Legen Sie sich eine Morgengymnastik für Sie persönlich zurecht. Üben Sie Standhaftigkeit. Üben Sie, auf einem Bein zu stehen, stemmen Sie den rechten Fuß auf den Boden und sagen Sie sich dabei: „Jetzt erschaffe ich meine neue Realität hier.“ Sie können diesen Satz ausdehnen, wenn Ihnen dazu einfällt, wie Ihre neue Realität aussehen wird. Es kann ein Zukunftsprojekt, das Ihnen gefällt, sein.

48. These: Nehmen Sie sich einmal in der Woche, vielleicht donnerstags, etwas vor, das Sie noch nie vorher gemacht hatten, und sei es nur, dass Sie spontan eine andere Wegroute einschlagen auf Ihrem Nach-Hause-Weg. Ein Kinobesuch allein, ein Ausflug in die Vergangenheit, vielleicht durch Besuch eines Museums oder Antiquitätenladens. Oder Sie zeichnen eine Struktur, die Sie auf dem Waldboden gefunden haben. Sie können auch ein Spielzeug basteln oder Feiertagsschmuck. Ein Schild malen und mit einem Spruch beschriften, der Ihnen gefällt, und das Sie in Ihrer Küche aufhängen können, ...

49. These: Überlegen Sie, wie Sie persönlich einmal eine mutige Tat vollbringen könnten. Nichts Übermenschliches, nichts Unmögliches, ein Ding, das Ihrer Überwindung bedarf. Ich überwinde mich öfter, indem ich in Quellwasser schwimme, irgendwo, wo ich fremd bin, in meinem Zelt übernachte, in Russland auf dem Land alleine unterwegs bin – dies in Gegenden, wo sicher kein Deutsch

oder Englisch verstanden wird. Ich ging nachts bei Vollmond alleine auf einen Berg oder trainiere – meist als einzige Frau – bei „Systema“.

50. These: Üben Sie das „Fanal des Halts“. Heben Sie die rechte Hand und sagen „Ich setzte ein Fanal des Halts“. Sie geben damit einen Umkehrpunkt vor für alles, das Ihnen begegnet.

51. These: Wagen Sie es, einmal in der Woche etwas zu tun, wofür Sie Mut brauchen. Vielen fällt es zum Beispiel schwer, jemand Fremden im Lift oder auf offener Straße anzusprechen. Sie können nach der Uhrzeit oder dem Wetterbericht oder nach den aktuellen Nachrichten fragen oder nach einem Weg, den Sie ohnehin kennen.

52. These: Betreiben Sie, gerade wenn Sie jung sind – „Altersvorbereitung“. Entscheiden Sie, oder stellen Sie sich vor, wie Sie Ihre fünf „B“ erreichen, verbessern oder halten können. Die fünf „B“ lauten: Beziehung, Berufung, Behausung, Balance und Beweglichkeit.

53. These: Lernen Sie eine außergewöhnliche Tätigkeit, die schwer aussieht, doch bei näherer Befassung zu schaffen ist – zB Traktor- oder Segway-Fahren. Ballonfliegen oder Origami-Falten. Landkarten zeichnen oder Keramiken brennen. Ich lernte mit 16 Jahren Amateurfunken, und als ich mit 21 Jahren beschlossen

hatte, mit dem Rauchen aufzuhören und mich deshalb nicht wohl fühlte, setzte ich mich zu den Büchern und lernte für die Amateurfunkprüfung, die ich in der Fernmeldebehörde Erster Instanz in Klagenfurt bestand. Das lenkte mich von den Entzugserscheinungen etwas ab und gab mir Selbstvertrauen.

54. These: Verarbeiten Sie Ihre Ängste, Komplexe, Aggressionen, ... rechtzeitig, damit Sie wahrnehmen lernen, was tatsächlich vorhanden ist. Nicht alles ist bedrohlich, was so scheint, Sie entwickeln Ihre Unterscheidungskraft.

4. Massenzustrom vom 04. September 2015 nach Österreich und Selbstverteidigung der Frauen

55. These: Wir Frauen reagieren nicht alle gleich, wenn wir vor einer gefährlichen Situation stehen. Besser, wir finden vorher heraus, welche Art von Selbstverteidigung uns liegt. Worauf reagieren wir und – vielleicht reflexartig – in welcher Weise?

56. These: Sollten Sie auswandern wollen, dürfte es Ihnen leichter fallen, sich als Österreicherin in die Russische Gesellschaft einzugewöhnen. In Westeuropa und im heutigen Russland fand die UR- Einwanderung statt, beides ist die Heimat unserer Vorfahren.

57. These: Wissenschaftlich unerforscht ist die Beschneidung der Buben. Meine These lautet: Die männliche bzw. sexuelle Dominanz wird gegenüber dem Weiblichen verstärkt. Eine Beschneidung dürfte im Gehirn eine nicht unerhebliche Reaktion auslösen. Es könnte sein, dass die männlichen Energiekanäle verstärkt werden oder auch die männliche Sexualität.

58. These: Versuchen Sie, mit Frauen – ohne Konkurrenzdenken – in Ihrer Nachbarschaft und näheren Umgebung Kontakt aufzubauen. In einem Tiroler Dorf, in dem ich lebte, hatten sich die Frauen untereinander angerufen, sobald sich die Jäger des Dorfes irgendwo versammelt hatten. Der Hintergrund war, dass diese Frauen ihre Hauskatzen hinein ins Haus genommen haben, weil sie mit Recht befürchteten, dass eben diese Jäger auf ihre frei herumlaufenden Katzen schießen würden. Sollten Sie eine Ahnung oder Befürchtung hegen, dass sich in Ihrer Gegend gleichzeitig eine große Anzahl von Personen einfinden würde, die allein oder zu zweit in einer großen Anzahl von Häusern oder Wohnungen nachsehen würden, dann seien Sie sicher, es betrifft in erster Linie uns Frauen. Vertrauen Sie nicht auf fremde Hilfe. Ein rechtzeitig aufgebautes Frauennetzwerk kann Sie in gefährlichen Situationen mit gegenseitiger Hilfe schützen.

59. These: Welche Konsequenzen sind darin zu sehen, dass uns Frauen eine derartige Asymmetrie an Männern zugewachsen ist? Welchem Zweck wird diese in unserer Gemeinschaft bzw. Generation dienen? Wir Frauen sind ja auf die Welt gekommen, um unsere Liebe (wie es die Tradition im Altai-Gebirge bis heute lehrt) zu finden, und vielleicht ist der eine oder andere unserer Dualpartner auch unter ihnen. **Seine** Anwesenheit würde jedenfalls gerechtfertigt sein, wenn sie auf Liebe gegründet wäre.

60. These: Die Geschlechter hierzulande sind aus ihrer bisherigen Symmetrie gefallen. Ihre Quantitäten werden nur von bestimmten Personen wahrgenommen. Für männliche Bewohner in unserem Land scheinen sie wie „normal“ zu sein, sie befinden sich sozusagen in ihrem Element. Das ist das Gegenteil des hierzulande ebenso nötigen Prinzips des „Frauen und Kinder zuerst“.

61. These: Ihnen ist wahrscheinlich auch bekannt, dass Hunderttausende vorwiegend um den 04. September 2015 herum das ihnen zugewiesene Erstquartier in ihrem Aufnahmeland nicht aufgesucht haben. Ihnen ist wahrscheinlich auch von einem Zeugen bereits gesagt worden, dass es sehr leicht war, in einem Bus von einer österreichischen Grenze zur nächsten, auf der Durchfahrt den Busfahrer durch einen oder mehrere zum Anhalten zu veranlassen, einer oder mehrere sich an ihrem Handy das Navigationsgerät mit

ihrer Position heruntergeladen hatten und dass bei einem bestimmten Standort, einem Parkplatz in der Nähe der Autobahn einer oder mehrere ausgestiegen waren. Es wäre fatal, diesen Umstand nicht mit zu berücksichtigen.

62. These: „Wenn du nicht weißt, was du tun sollst, dann beackere eine Frau.“

In unserem Land gibt es viele Regeln, die die Privatsphäre schützen. Es wird auch weiterhin zahlreiche Frauen geben, die sich keineswegs beackern lassen wollen, auch wenn sie intensivst umworben werden sollten. Viele von uns Frauen haben noch nicht ausprobieren können, bei welcher Gelegenheit sie „Nein“ sagen konnten. Nein-Sagen war in der Vergangenheit oft mit zu vielen Nachteilen verbunden. Wir sollten vielleicht auch lernen, unseren Beitrag zu leisten, dass unsere Privatsphäre geschützt bleibt. Im Ernstfall können wir Frauen uns nicht mehr darauf verlassen, dass uns von unserer Exekutive Schutz und Sicherheit geboten werden.

63. These: In Österreich wurde die Rechnung mit der Masseneinwanderung von Wanderarbeitern ohne den „Wirt“ durchgeführt. Der „Wirt“ sind wir Frauen. Wir Wirtinnen können als Einzige mit den Wanderarbeitern konstruktiv umgehen. Diese Einwanderer haben sich uns Frauen unterzuordnen. Es sind so viele Männer, dass wir Frauen über einen Männermangel nicht mehr klagen müssen. Wenn sich ein Wanderarbeiter uns Frauen nicht unterordnen will, sollte er in eines der umliegenden Männerdominate weiterziehen.

64. These: Unter der Annahme, dass es auf demokratischem Wege möglich ist, dass wir Frauen in diesem Land die bestimmende Kraft werden, kann auch eine Landreform durchgeführt werden. Diese Landreform soll so aussehen, dass die öffentliche Hand an uns Frauen und an Paare jeweils einen Hektar Land unterschiedlicher Widmung (z.B. Garten, Wiese, Acker, Wald u.ä.) ins Eigentum überträgt, welcher nicht verkauft, jedoch vererbt werden darf. Nach und nach können so etwa 260.000 Hektar in private Hände transformiert werden. In einem solchen Projekt besteht die historisch einmalige Möglichkeit, dieses Privateigentum auch sozial zu nutzen, indem jeweils sieben der eingewanderten Wanderarbeiter je Hektar den Familienlandsitz aufbauen helfen. Je 100 Hektar kann auch eine Einwandererfamilie einen Hektar ins Eigentum erhalten. Auf diese Weise kommt 1 Prozent der erwähnten 260.000 Hektar ins Eigentum von Wanderfamilien, geschätzt 2.600 Familien mit 13.000 Mitgliedern. Diese können sich ebenfalls jeweils sieben freiwillige Helfer unter den Wanderarbeitern für ihre Familienlandsitze zuteilen lassen, macht in Summe zirka 91.000 Wanderarbeiter bei diesen 2.600 Familien aus.

5. Körperliche Selbstverteidigung der Frauen

65. These: Bleiben Sie so oft als möglich im Training: üben Sie die Atmung, Durchatmen, Ein- und Ausatmung, wobei Sie bei jeder Ausatmung entspannter werden können. Sie können die Ausatmung auch bewusst und fest einsetzen, wenn in Ihrer unmittelbarer Umgebung eine unangenehme Situation oder eine unangenehme Begegnung bevor steht. Atmen Sie bewusst fest durch Ausatmen diese Situation oder Person einfach (gedanklich) von Ihnen weg.

Stellen Sie sich vor, Sie gehen mit leichten Schritten auf der Erde und versuchen Sie, in Hüfte, Händen, im Knöchel, die liegende „Acht“ zu formen, auch in Ihrer Vorstellung. Stellen Sie sich die „Welle“, die durch Ihren Körper vom Boden aufwärts mit Kraft erfüllt. Halten Sie Ihre „Antennen“ ausgefahren, achten Sie möglichst entspannt auf Ungewöhnliches oder Störfälle.

66. These: Haben Sie schon einmal Hilfe beansprucht, um einen Angriff, dem Sie ausgesetzt waren, aufzuarbeiten? Die Notwendigkeit therapeutischer Begleitung kann ich nicht oft genug betonen. Sollten Sie einmal eine Krisenintervention oder ein Coaching bzw. Supervision oder Psychotherapie in Anspruch genommen haben, werden Sie mir zustimmen, dass es sehr hilfreich ist, der Vertrauensperson gegenüber alles auszusprechen und vor allem „zum Punkt zu kommen“. Untherapierte traumatische Erlebnisse können das gesamte

weitere Leben dunkel färben bzw. in eine unfrohe Richtung lenken. Wenn Sie sich schlecht fühlen, suchen Sie sich jemanden zum Reden.

Erna, eine Pensionistin, erzählte mir vor einigen Jahren, dass ihr als etwa 10-Jährige durch einen alten Mann auf die Brust gegriffen wurde – aus diesem Anlass hatte sie beschlossen, in ihrem ganzen weiteren Leben keinen Mann mehr an sich „heran“ zu lassen. Hätte sie diesen Schock aufgearbeitet in einer Psychotherapie - wer weiß? - wäre sie nicht wegen des damaligen Anlasses traumatisiert geblieben.

67. These: Trainieren Sie im Alltag bei alltäglichen Verrichtungen, auch beim Essen, Telefonieren, Aufräumen usw. abwechselnd mit der einen oder anderen Hand oder mit beiden Händen! Lassen Sie Ihre Arbeitshand öfter ruhen und nehmen Sie bewusst die andere Hand, die Sie weniger oft im Alltag einsetzen.

68. These: Verstecken Sie Ihre Daumen nicht in der geschlossenen Hand. Zeigen Sie keine äußeren Zeichen von Unsicherheit. Üben Sie Ihren Gang, er soll bestimmt nach außen wirken.

69. These: Schauen Sie Ihrem Angreifer nicht in die Augen. Sie können längere Zeit auf eines seiner Ohren schauen, er wird denken, dass sich etwas hinter ihm befindet. Üben Sie coole Entschlossenheit in Alltagssituationen.

70. These: In einigen Selbstverteidigungskursen wird gelehrt, dass Frauen auf offener Straße ihren Angreifer „stellen“ sollen. Sie sollen sich bücken und vorgeben, ihr Schuhband zu richten, um herauszufinden, ob sie tatsächlich von einem Angreifer verfolgt würden. Welche Strategie ist hier richtig? Gehen Sie davon aus, dass der Angreifer einen Plan hat. Es könnte sein, dass es ihm darauf ankommt, Sie zu erschrecken. Ihre Angstreaktionen könnten den Angreifer noch mehr erregen. Durch entschiedenes Entgegentreten kommen Sie hier noch am ehesten heraus.

71. These: Lieben Sie mehr und mehr die Öffentlichkeit. Bewegen Sie sich im öffentlichen Raum. Seien Sie sich dessen bewusst, dass Sie wahrnehmen und auch wahrgenommen werden.

72. These: Es kann sein, dass Sie Zeugin oder Betroffene werden und selbst angerempelt werden können. Ausweichen oder zurückkrepeln? Es kommt darauf an. Wenn Sie einen „Punch“ (Rempler) aushalten können, weichen Sie einmal nicht aus und halten Sie stand. Machen Sie diese Übung nur, wenn Sie sich ihr gewachsen fühlen. Die Überraschung auf der anderen Seite wird groß sein!

73. These: Üben Sie Ihren Schrei! Einen unartikulierten richtigen lauten Schrei. Rufen Sie nichts, schreien Sie, wo man Sie nicht hört, vielleicht in einem Wald. Der Schrei wird Sie erschöpfen. Mit einem solchen Schrei können Sie im Notfall

arbeiten. Schon mehrere Male hat mir mein Schrei geholfen, große aggressive Hunde abzuwehren.

74. These: Erheben Sie Ihre Stimme. Sie sind schon öfter in Situationen geraten, wo Sie hätten deutlich „Nein“ sagen sollen oder wollen? Sie riskieren, Ihre Stimme zu verlieren, wenn Sie Ihre Stimme nicht erheben! In Ihrem Unbewussten wird nämlich registriert, dass Sie mit Ihrem Protest nicht durchgekommen sind, dass nicht auf Sie gehört wurde und dass Dinge geschehen sind, die Sie nicht wollten. Auf Dauer wird sich daraus eine Resignation entwickeln, die sich auf Ihre Stimme legen kann. Viele von uns Frauen werden dadurch leiser und verstummen ganz.

75. These: Das Geheimnis des 40ers: 40 Tage, 40 Wochen, 40 Monate, 40 Jahre. Wenn Sie möchten, dass eine Übung in „Fleisch und Blut“ übergeht, dann machen Sie diese Übung 40 Tage lang jeden Tag einmal!

76. These: Kaufen Sie in einem Tierfuttergeschäft eine Trillerpfeife. Im Notfall rechtzeitig dreimal lang, dreimal kurz, dreimal lang – S.O.S – laut pfeifen. Das verstehen viele und gehen den Tönen nach.

77. These: Wenn ein Großteil der Wanderarbeiter bleiben will – man sprach von der Hälfte – und ich gehe von zwei Millionen aus, also eine Million, dann bin ich

damit nur einverstanden, wenn alle diese unter weiblicher Führung arbeiten. Wenn wir von den Männern, die derzeit die Macht in Händen halten, ungehört bleiben sollten, empfehle ich einen Steuerstreik, zunächst auf drei Werktage, und wenn das nichts bringt, unbefristet. Manchmal müssen wir Frauen auch zeigen können, dass nichts ohne uns geht!

78. These: Frauen werden eher festgehalten an Armen, Schultern, Händen. Der beste physische Schutz besteht darin, nicht an dem Ort zu sein, wo es gefährlich wird. Eine direkte Konfrontation sollte wenn möglich immer verhindert werden, sei es durch Deeskalation, durch Herausreden, durch Ablenken, bedingt durch Verhandeln, möglicherweise auch durch eine Reihe von effizienten Taktiken, die ich in den nächsten Bänden näher vorstellen werde.

6. Recht, Freiheit und Selbstverteidigung der Frauen

79. These: Als Heranwachsende war ich des Öfteren Opfer von körperlicher und sexueller Gewalt. Da ich mein Schicksal nicht kannte, begann ich, so schnell es eben möglich war, mich mit Selbstverteidigung zu beschäftigen. Ich trug mich in die Judo- und Jiu-Jitsu-Kurse des Polizeisportvereines Villach ein. Gegenüber Frauen hatte ich eine große Hemmung, doch es geht beim Thema

Selbstverteidigung von uns Frauen in erster Linie nicht darum, Angriffe von Frauen abzuwehren.

80. These: Es macht für uns Frauen Sinn, unser Geld in ein zukunftsträchtiges Projekt zu stecken und Liegenschaften für Gemeinschaftsmodelle mit Bioanbau und Familieninfrastruktur zu erwerben.

81. These: Wir Frauen müssen uns dafür einsetzen, dass der Eigentumsbegriff eine soziale Komponente dazu bekommt. Der Privateigentumsbegriff nach Römischem Recht, bei uns noch stark vertreten, schließt soziale Komponenten so gut wie aus. Es ist wenig hilfreich für unser Land, wenn manche der Reichsten des Landes sich zu großen Egoisten entwickelt haben.

82. These: Ja, wir Frauen, können uns wehren! Geistig, durch unsere Einstellung und den Glauben, dass wir „durchkommen“, seelisch durch Geduld und Liebe uns selbst gegenüber, und körperlich, zunächst indem wir zu gefährlichen Zeiten an ungefährlichen Orten und an gefährlichen Orten zu ungefährlichen Zeiten sind! Das Geheimnis von gefährlichen Orten, die zu ungefährlichen Zeiten benutzt und von gefährlichen Zeiten, die an ungefährlichen Orten verbracht werden, liegt in der „Vier-Elemente-Lehre“. Zeit und Ort liegen nach dieser Lehre in unterschiedlichen Elementen und stehen mit denen in innerer Verbindung. Wichtige Informationen erhalten wir Frauen über Intuition,

Instinkt und Inspiration. Diese arbeiten zusammen mit den Sinnen – Sehen, Hören, Riechen, Schmecken, Tasten und dem Hautsinn – und lassen uns jederzeit Ungewöhnliches oder Störfälle wahrnehmen. Auch Träume zählen dazu. Sie haben dies sicherlich schon einmal gespürt und Recht behalten. Es ist eine Gabe, die wir Frauen weiterhin pflegen sollten und über die wir keine großen Worte verlieren müssen.

83. These: Auch eine weitere Möglichkeit geben uns die Impulse unserer Vorfahren. Ob wir irgendwo links statt rechts einbiegen – wir werden es wahrscheinlich selten nur erfahren, was geschehen wäre, wenn wir nicht auf diesen Impuls geachtet hätten.

84. These: Werden Sie zu einer Steuerzahlerin (nicht nur für Konsumgüter, die Sie kaufen) – falls Sie es nicht schon sind. Planen Sie, dass Sie eine zahlende Bürgerin werden bzw. sind. Sie werden merken, dass Ihre Worte ein größeres Gewicht bekommen. Im Ernstfall werden Sie sich vorstellen können, dass wir Frauen, die Steuern zahlen, unseren Einfluss auch geltend machen können. Ja, wir! Wenn wir Frauen Forderungen erheben, können wir feststellen, dass wir Frauen eine hohe Wirkungskraft besitzen.

85. These: Kennen oder erinnern Sie sich an den Fellini-Film „Stadt der Frauen“ (1980)? Ich plädiere für ein „Land der Frauen“. Frauen und wenn möglich

gemeinsam mit ihren Partnern als Schöpferinnen einer Umwelt am Land, die sie vollkommen gestalten können. Anregungen hierzu finden sich in den Büchern über die in der Taiga lebende Eremitin „Anastasia“ des Russischen Autors Wladimir Megre (Govinda Verlag).

86. These: Es gehört zum Selbstverständnis von uns Frauen, eine neue Zivilisation aufzubauen. Es ist unser ureigenstes Recht, den Vater unserer Kinder selbst zu bestimmen. Wir Frauen haben diese Erde als Wohnort gewählt, um unserer Liebe, im besten Fall unserem Dual, zu begegnen. Dual ist im besten Fall jener Partner, unser männliches Gegenüber, das gleichzeitig mit uns erschaffen wurde. Wir Frauen sind Seele, Geist im Körper und sollten unserem Dualpartner in Freiheit begegnen.

87. These: Wir Frauen haben das Recht, in unseren Läuterungsbeziehungen zu leben. Wir wählen die Partner für unsere Läuterungsbeziehung (Ehe) dazu selbst, bemühen uns, alle Aspekte dieser Beziehungen zu erkennen, die entsprechenden Programme, Schwierigkeiten, Bindungselemente usw. zu bereinigen und konsequent zu werden.

88. These: Weichen Sie, wenn es Ihnen möglich ist, „vorher“ aus. Wann beginnt „vorher“? Es beginnt eine Viertelsekunde vor dem Ereignis und dehnt sich nach hinten aus, je nachdem, wie Sie sich in Sicherheit bringen werden. Verkaufen Sie

rechtzeitig Gegenstände, solange es noch einen Markt gibt und nicht erst, wenn alle verkaufen wollen. Falls Sie eine Sammlerin sind, bedenken Sie, Gegenstände zu sammeln, die Sie nötigenfalls tauschen können. Reduzieren Sie nach und nach (Stichwort Flohmarkt) jene Dinge, die Sie nicht verschenken oder mit denen Sie nicht tauschen werden können. Auch wenn Sie planen, sich ins Ausland zu begeben, kümmern Sie sich rechtzeitig darum, indem Sie Visumsanträge stellen. Ein Visum, das gerade irgendwo läuft, übt eine beruhigende Wirkung aus, auch wenn Sie es im Moment gar nicht benötigen. Die Zeiten entwickeln sich und bleiben auch vor uns Frauen nicht stehen. Daher schärfen Sie Ihre Sinne und nehmen die Zeichen der Zeit wahr. Bleiben Sie ruhig, Ihre Nachbarinnen haben wahrscheinlich bereits Lebensmittelvorräte und Wasser eingelagert.

89. These: Nur Mut, liebe Frauen, es kostet Überwindung, eine Ausbildung für weibliche Führungskräfte zu besuchen, aber es lohnt sich. Haben auch Sie heute den Mut dazu, trauen Sie es sich zu und Sie werden sicher in diese Rolle hineinwachsen.

90. These: Jahrzehnte lang stand in unseren Gesetzen die Regeln über die Gleichberechtigung von uns Frauen. Das störte niemanden, solange keine einzige Frau in den Führungspositionen war. Kaum veränderte sich dies, und die erste Frau tauchte bis dahin in hundert Prozent männlichen Führungsgremien auf, herrschte große Bestürzung und die Befürchtung, das Abendland ginge unter.

Wenn wir Frauen jetzt nicht auf demokratischem Wege die Macht übernehmen,
DANN geht das Abendland unter!

91. These: Die demokratische Übernahme der Macht in weibliche Hände stellt den werkgerechten Ausgleich dafür dar, dass wir Frauen trotz zugesicherter Gleichberechtigung auf diese jahrzehntelang verzichten mussten. Durch die hundertprozentige Männerdiktatur wurde die Gleichberechtigung uns Frauen vorenthalten. Es ist nur fair und gerecht, diese nächsten Jahre auf die bisher Faktum gewesene Männerdominanz zu verzichten.

Die demokratische Übernahme der Macht durch uns Frauen in der Jetztzeit hat bisher schon die dritte Generation gedauert. In der ersten haben wir Frauen sie gefordert, in der zweiten haben wir Frauen gekämpft, und in der dritten – unserer heutigen – werden wir Frauen die demokratische Übernahme der Macht durchsetzen können.

92. These: Österreich ist das „Reich des Frühlings“ („Ostara“). Wir Frauen teilen uns die eingereisten Wanderarbeiter aus den Kriegsherden auf, es sind genug für alle da. Wir Frauen an der demokratisch errungenen Macht entscheiden, wie wir mit diesen umgehen werden. Wir Frauen wählen die Männer aus, mit denen wir die Landgebiete der Zukunft erschaffen werden, ähnlich der in den Büchern von Wladimir Megre über Anastasia vorgeschlagenen Weise. Je nachdem, wie diese Männer in unser „Beuteschema“ passen, suchen wir Frauen auch solche aus. Die

Lösung ist sehr einfach: Die öffentliche Hand stellt – wie bereits unter Punkt 4 näher ausgeführt - 260.000 Hektar Landfläche mit unterschiedlicher Widmung – Landwirtschaft, Garten, Acker, Wiese, Wald – 260.000 Frauen und Paaren in Partnerschaften zur Verfügung, und zwar ins Eigentum, das vererbt, aber nicht verkauft werden darf. Diese 260.000 Frauen und Paare in Partnerschaften erhalten je 7 der eingewanderten Wanderarbeiter je Hektar zugeteilt (ausgewählt oder freiwillig) ergibt in Summe 1.820.000 Männer als Helfer am Familienlandsitz zur Erschaffung von selbsterhaltungsfähiger Landwirtschaft. In den Städten bleiben auch diese Wanderarbeiter, nämlich 180.000.

93. These: Dann, wenn nach den geschätzten Zahlen in Österreich seit 2015 sechs Millionen Wanderarbeiter nach Europa unterwegs sind, werden uns zirka zwei Millionen von ihnen zugeteilt werden. Nur wir Frauen können mit den vielen einreisenden Wanderarbeitern adäquat umgehen. Nur wir Frauen haben auch das Recht und die Pflicht dazu. Männlich dominierte Regierungen haben von ihrer Zahl her gesehen bisher darin versagt, Menschenrechte wurden missachtet, die Berichte von Überlebenden zeugen davon. Wir Frauen in Österreich haben nun mit der dritten Generation seit Kriegsende genügend Aufbauarbeit und Führungskompetenz erarbeitet, um diese Verantwortung für unser Land jetzt zu übernehmen!

94. These: Übergriffe werden in Zukunft wohl ausgeschlossen sein können, da nur die Wanderarbeiter in die Obhut von uns Frauen und Paaren genommen werden können, die sich freiwillig unterordnen unter die essenziell wichtige Aufgabe, uns bei dem Aufbau der Landsitzsiedlungen zu helfen. Jene, die sich nicht unterordnen sollten, fühlen sich sicher wohler, wenn sie in eines der umliegenden Patriarchate umziehen. Ich betone die freiwillige Unterordnung der Wanderarbeiter unter die weibliche Führungskraft!

95. These: Wir Frauen haben uns jahrelang als Führungskräfte ausbilden lassen und uns bewähren müssen. Es muss uns die nötige Qualifikation zugetraut werden, dass wir mit der Aufgabe fertig werden. Doch macht diese schwere Aufgabe und der Wechsel in der Verantwortung zu uns Frauen nur dann Sinn, wenn auch die politische Führung und die Führung an den Schalthebeln der Macht weiblich dominieren können. Dies wird durch demokratische Wahlen möglich sein. Es macht wenig Sinn, wenn unsere schwierige Übernahme von Führungsfunktionen gegenüber den Wanderarbeitern (im Verhältnis 1:7, siehe oben) an der Basis auf höherer Ebene von – womöglich – „Komplizen“ der Männerherrschaft hinter unserem Rücken sabotiert werden kann. Dies womöglich aus falsch verstandener Männersolidarität gegenüber uns Frauen in den Führungspositionen.

96. These: Wenn ein Mann – irgendein Mann - diese Thesen liest, wird er uns Frauen Recht geben. An allen Ecken der Welt, wo Flüchtlingsströme entstanden sind, gingen zuvor Männer führend zu Werke. Ein solcher Mann wird uns Recht geben und uns Frauen an die Hebel lassen. Männliche Wirkungsmacht hatte bereits ihre Chance. Männer können vernünftigerweise uns Frauen bei unseren Forderungen und Unterfangen unterstützen.

Indem für die Bauten für die Wanderarbeiter derzeit geltende Gesetze in Wien (Bauordnung, Nachbarschaftsrechte, Aberkennung der aufschiebenden Wirkung bei Rechtsmitteln usw.) vonseiten der politischen Entscheidungsträger übergangen werden, ist es wohl sehr einfach zu argumentieren, dass zum Wohle der Frauen auch auf landwirtschaftlichem Gebiet beispielsweise Hütten aus Holz entstehen dürfen, obwohl diese in den Bauordnungen der Länder nicht mehr vorgesehen sind.

97. These zur Re-Formatierung der Gesellschaft durch Frauen: Falls Sie Details hierzu finden wollen, stehen diese in Band 2 meines Werkes „Selbstverteidigung der Frauen“.

Wollen Sie Näheres über die konkreten Schritte zur Erlernung der (kontaktfreien) Selbstverteidigung wissen, empfehle ich, bei www.rma-systema.at nachzusehen und folgende Adresse zu kontaktieren:

Alex Hermann™ (Graz / Wien / Österreich)
SYSTEMA - Austria™ steht für SYSTEMA in Österreich

Mobil: +43 (0)664 222 0149

Büro: office@rma-systema.at
systema.austria@gmail.com

Skype: systema.austria

life Trainingsberatungen nach Terminabsprache

UID ATU: 28258603

reg. UCC: 2014-279-7539-5

Anfragen für Gruppentrainings und Seminare vor Ort bitte an
systema.austria@gmail.com. Wir melden uns rasch.

Weitere Systema Adressen und Kontakte finden Sie im Internet unter:

| | |
|---|-------------------------------------|
| https://www.facebook.com/systema.graz/ | SYSTEMA Trainingsgruppe in Graz |
| https://www.facebook.com/systema.salzburg/ | SYSTEMA Trainingsgruppe in Salzburg |
| https://www.facebook.com/systema.austria.damen/ | Website für Damen |
| https://www.facebook.com/systema.austria.kids/ | Die Website für die Kinder |
| https://www.facebook.com/systema.bushcraftig/ | Bushcrafting und Überlebenstraining |
| https://www.facebook.com/systema.austria.seminare/ | Veranstaltungsankündigungen |
| http://www.systemaryabko.com/en.html | SYSTEMA - Zentrale in Moskau |
| http://www.rma-systema.de/ | SYSTEMA in Deutschland |
| http://www.systema-slovakia.sk/ | SYSTEMA in der Slowakei |
| http://systema-prague.com/ | SYSTEMA Prag |
| https://www.youtube.com/watch?v=E1x4YNwKZhU | SYSTEMA Sibirian Cossak |