

# Pallas

## NEWSLETTER

### 2024-1

---

**Liebe Pallas-Trainerinnen**  
**Liebe Pallas-Assistenztrainer**  
**Sehr geehrte Damen und Herren**

Hinter den Türen von Pallas wird viel gearbeitet und es ist auch immer wieder schön, selber auf die geleistete Arbeit und die Wertschätzung der Teilnehmerinnen zurückzublicken. Bereits seit 30 Jahren gibt es Pallas nun... 30 Jahre Einsatz gegen Ungerechtigkeit und gegen Gewalt an Frauen und Mädchen. Es ist vielerorts Bewegung spürbar und das grosse Interesse an unseren Kursen, sowohl Aus- und Weiterbildung als auch Verbraucherinnenkurse, zeigt, wie dringlich das Thema nach wie vor ist! Die Art der Gewalt hat sich in den Jahren gewandelt, so wie auch Pallas sich gewandelt und jeweils dem Zeitgeist und der Entwicklung der Gesellschaft stetig angepasst hat. Dies wird sich auch in Zukunft nicht ändern: **30 Jahre Pallas und kein bisschen müde!** Danke an alle, die sich für Pallas und unsere Arbeit einsetzen, uns weiterbringen, fordern und fördern und unsere Pallas Power zum Glühen bringen.

In unserem Newsletter geben wir unserer Arbeit ein Gesicht und informieren über einige unserer Aktivitäten seit dem Sommer 2023. Es gab viele spannende Projekte und Kurse!

Katharina Eisenring

## Aus- und Weiterbildungen

### **Pallas FK „Mädchen nur Mut“, Steinhausen 26.11.2023**

Der Fortbildungskurs „Mädchen nur Mut“ mit dem Ziel Pallas-Kurse an die Bedürfnisse von Mädchen bis zur sechsten Klasse anzupassen, fand unter der Leitung von Karin Vonwil und Clarissa Walther in Steinhausen statt. Nach einem kurzen Kennenlernspiel teilten die neun Teilnehmenden ihre Erwartungen mit. Anschliessend wurden unter anderem die Themen Unterschied zwischen Mobbing und Streit, Inspiration zu Mut mittels Leitfiguren wie Pipi Langstrumpf und Wichtigkeit von anschaulichem Material (Plüschtiere, Plakate und andere Requisiten) interaktiv und spielerisch vermittelt.



Karins „Ganzkörper-Schere-Stein-Papier“ lockerte die Runde ordentlich auf und Übungen wie „Krone tragen“, vermittelten, wie das Gehen mit erhobenem Haupt kinderleicht unterrichtet werden kann. Rollenspiele wurden altersangepasst angespielt und die Wichtigkeit der Beobachterrolle herausgearbeitet. Einen grossen Stellenwert nahm das spielerische Vermitteln der sieben Präventionspunkte ein, welche kindgerecht und mit ganz viel Spass auch in Eltern-Kind-Kurse eingebaut werden können.



Vor der Diplomüberreichung wurden die zentralen Erkenntnisse mit der Frage „Was möchtest du jetzt und in Zukunft umsetzen?“ gefestigt. Schliesslich liessen die Kursleiterinnen den Tag mit einer mutmachenden Traumreise ausklingen.

Ein grosses Dankeschön gebührt den beiden Leiterinnen Karin und Clarissa für den wertvollen und spannend Inhalt. Die beiden haben es nicht nur geschafft, alle wesentlichen Lerninhalte in einen einzigen Tag zu packen, sondern diese auch noch spannend und aufregend zu vermitteln. Nicht zuletzt bedanken wir

uns bei allen Teilnehmenden. Bis zum nächsten FK! Bericht und Fotos Clarissa Walther und Patrick Roth



### **Pallas Fortbildungskurs „Believe in yourself“- Schulprojekt für 1.Oberstufe, Zürich 20.1.2024**

An einem frostigen und strahlenden Wintermorgen fanden sich 14 Teilnehmer:innen aus der ganzen Schweiz in Zürich ein, um sich für das Schulprojekt für die 1. Oberstufe mit dem Namen „Believe in yourself“ ausbilden zu lassen. Leider haben die Grippe und andere Krankheit drei Teilnehmer so hart getroffen, dass sie kurzfristig absagen mussten.



Gewaltprävention mit Jugendlichen, deren Gehirn, Körper und Leben gerade im Umbau sind, bietet einiges an Herausforderungen aber auch viele Möglichkeiten.



Die Kursleiterinnen Katharina Eisenring, Clarissa Walther & Elena Grebenarov haben die Teilnehmer:innen (externe Fachleute aus der Gewaltprävention, Schule & Kampfkunst, sowie auch viele Pallasmitglieder) mit auf eine Reise genommen, in der sie sich oft in die Rolle der Jugendlichen versetzen durften. Dies war mitunter sehr schweißtreibend und spassig und alle haben bis zum Schluss ihren Enthusiasmus und die treibende Energie aufrechterhalten.



Das Ziel, den Jugendlichen den Unterschied zwischen Kämpfen und Gewalt näherzubringen und sie in Selbstverteidigung zu schulen, sie zu stärken, aber auch mit Spielvarianten auf die Problemstellungen der Impulskontrolle und Teamarbeit einzugehen, wurde erreicht.

Verständnis basiert auf Wissen, daher legt Pallas bei den Aus- und Weiterbildungen stets viel Wert auf fundiertes Wissen in Theorie und Praxis. Neben Kämpfen, Kampfspielen, Spiele zur Teambuilding wurden auch Übungen zur Impulskontrolle durchgespielt. Die Theorieinputs im Bereich Gruppenbildung,



Neuropsychologie, Jugend und Gewalt, Entwicklungspsychologie, sowie Stereotypen/ Rollenbilder und ihren Einfluss auf das Verhalten der Jugendlichen wurden immer in Bezug zu den jeweiligen praktischen Übungen gestellt. Die aufkommenden Fragen konnten jeweils direkt beantwortet werden, was ein vielschichtiges und stimmiges Ganzes erzeugte. Das Leitungsteam dieser Fortbildung kann auf einen großen Fundus an Wissen zurückgreifen und ergänzte sich sehr gut.



Tipps und Vorlagen für den Aufbau und das Organisieren eines solchen Projektes mit einer Schule rundete den Tag und das Konzept ab. Wir sind unserem Ziel einen großen Schritt nähergekommen. So möchten wir ein Netzwerk mit fähigen Kursleiter:innen aufbauen, um überall Umsetzungspartner:innen finden und an möglichst vielen Schulen dieses Projekt durchführen zu können. Das Projekt soll immer zu zweit umgesetzt und mit einem Wiedererkennungswert durchgeführt werden.

Die interessierten Frauen und Männer haben den Tag durch ihre Fragen und das aktive Mitgestalten zu einem bereichernden Event gemacht. Wir freuen uns, wenn sie das Projekt möglichst weit verbreiten und umsetzen werden.

Bericht und Fotos: Katharina Eisenring



## Leitungs- und Ausbildungsteam

### Bericht Pallas-Power-Tag in Bern 28.10.2023

Am diesjährigen Pallas-Power-Tag trafen sich Pallas-Trainer:innen im Goju Kan Dojo in Bern, um gemeinsam die Diplomierung der neuen Mitglieder zu feiern, sich auszutauschen, Kontakte zu knüpfen und zusammen an einem Workshop teilzunehmen.

In der kurzen Eröffnungsrede berichtete Clarissa von einem mutmachenden Erlebnis, nämlich dem verspüren einer immensen Energie, welche sie wie ein Schutzschild umgab und sie sicher durch die nächtlichen Strassen Mexikos führte. Anschliessend betreten Rahel



Ackermann und Fabian Wirthwein, zwei Trainer:innen für Personal Leadership, die Bühne, um den Workshop „Das Geheimnis der Wahrnehmung – Wie du deinen emotionalen Raum schützt“ zu geben.

Anhand der ersten Übung, einem Muskeltest mit ausgestrecktem Arm, wurde eindrücklich demonstriert, wie stark uns unser Umfeld beeinflusst und dies oft völlig unterbewusst. Obwohl Fabian immer den gleichen Druck ausübte, gelang es ihm nur



sehr mühevoll, den Arm eines Freiwilligen nach unten zu drücken, wenn das Plenum insgeheim positive Gedanken zur Bühne sendete. Negative Gedanken schwächten den Arm dagegen, sodass dieser mit Leichtigkeit heruntergedrückt werden konnte.

Im Verlauf des lehrreichen Programmes durften die Teilnehmenden den Muskeltest in verschiedenen Partner:innenübungen selbst üben, gelerntes Wissen durch Reflektion und

Wiederholung festigen und spielerisch die Kraft der *Neutralität* erfahren. Jede:r konnte am eigenen Leib erfahren, dass die Zielerreichung nicht nur viel einfacher, sondern auch erfolgreicher ist, wenn der Fokus statt auf dem Weg gleich auf das Ziel gerichtet wird.

Und wie funktioniert das nun mit dem Schützen des eigenen emotionalen Raums? Gemäss dem Leitsatz *Energie folgt deiner Aufmerksamkeit* können wir uns schützen, wenn wir in der *Neutralität* bleiben, also ganz achtsam bei uns sind, unsere Stressquellen analysieren und durch gezielte Atmung mehr Raum für Entscheidungen schaffen.



Im Anschluss fand die diesjährige Diplomierung der Basisausbildungsabsolvent:innen statt. Sie wurde musikalisch begleitet und mit Foto-Highlights der Ausbildungskurse untermauert. 10 Trainerinnen und 3 Trainer haben die Basisausbildung im 2023 absolviert. Zudem hat eine Trainerin eines früheren Jahrgangs im 2023 ihr fehlendes Modul nachgeholt und hat so ihr Diplom erreicht. Wir freuen uns auf viele weitere tolle Momente mit euch und sind stolz auf euren Abschluss!

Der reichhaltige Apéro nutzen alle Teilnehmenden, sich bei Speis und Trank fröhlich und frei auszutauschen.

Wir bedanken uns noch einmal herzlich bei Fabian und Rahel für den grossartigen Nachmittag mit tollen Erkenntnissen. Ebenfalls bedanken wir uns herzlich bei Aurelia Golowin für die Bereitstellung des Dojos, bei Romy Bucher und Clarissa Walther für die Organisation, bei Karin Vonwil für die Vorbereitung und Durchführung der Diplomierung und bei Katharina Eisenring für die Fotos. Nicht zuletzt bedanken wir uns bei allen Teilnehmenden, die diesen Tag zu einem besonderen Erlebnis gemacht haben. Wir freuen uns schon sehr auf den nächsten PPT (Pallas Power Tag)! Bericht Clarissa Walther, Fotos Katharina Eisenring



### **Jahrestreffen Pallas Leitung und Ausbildung in Kriens, 27./28.1.2024**

Unser alljährliches Jahrestreffen im Januar fand dieses Jahr in Kriens LU statt. Am Samstag wurden die Belange besprochen die unsere Aus- und Weiterbildungen betreffen. Karin Vonwil, unsere Ausbildungsverantwortliche, leitete uns fokussiert durch die Themen die



bearbeitet werden sollten. Da uns die Qualität sehr wichtig ist, investieren wir immer viel Zeit in die Reflektion der vergangenen Aus- und Weiterbildung und Weiterentwicklung derselben. Wir wollen am Puls der Zeit bleiben und weitergehen. Da kann es auch vorkommen, dass uns nach einem langen Sitzungstag die Köpfe rauchen. Pendenz um Pendenz wurde abgearbeitet, verteilt und diskutiert.

Am Sonntag sind jeweils die verschiedenen Ressort Arbeiten das Kernthema. Unsere Präsidentin Romy Bucher führte uns gekonnt und gut vorbereitet durch die Pendenzen. Am Ende des Tages waren alle müde, aber voll mit positiver Energie, um für die Zukunft von Pallas und der Gewaltprävention zu arbeiten. So fehlt es auch nicht an Arbeiten, die wir als Pendenzen mitnehmen und jede:r für sich erfüllen und ausarbeiten kann. Wir alle haben unterschiedliche Charaktere und Fähigkeiten, aber zusammen sind wir fokussiert auf unser Ziel gegen Gewalt an Frauen und Mädchen. Danke für die wohlwollende und nährende Stimmung im Team, die so viel Energie freisetzt und einen immer wieder bestätigt, das Richtige mit den richtigen Leuten zu tun.



## **Kurse**

### **Selbstverteidigungskurs für Mädchen – Basiskurs im Kampfsportcenter Siggenthal, August 2023**

Erst waren es fünf Mädchen, deren Mütter sich für ihre Töchter einen Selbstverteidigungskurs gewünscht haben. Das Schuljahr hat gerade erst neu begonnen, die Mädchen sind neu aus der Primarschule in die Oberstufe gekommen. Der Radius ihres Alltags wurde grösser, sie hatten ab August nun plötzlich einen längeren Schulweg, mussten das erste Mal täglich alleine Bus oder Zug fahren um in die Schule zu kommen. Die Mütter waren besorgt: Schafft meine Tochter das? Was, wenn es auf dem Schulweg oder in der neuen, grösseren Schule Probleme gibt? Kann sie sich behaupten, schützen und allenfalls verteidigen?

Der Kurs im Kampfsportcenter Siggenthal in Kirchdorf war innerhalb von wenigen Tagen ausgebucht. So starteten am 19.08.2023, einem Samstagvormittag, während einem ers-



ten, dreistündigen Block 20 Mädchen in den Kurs. Alle hatten nur ein Ziel: Sie wollten lernen, wie sie sich im Ernstfall verteidigen können. Erst gab es noch viel Gelächter in der Gruppe, als sie unter Anleitung üben sollten ihre Grenzen wahrzunehmen und zu schützen. Die meisten Mädchen haben sich mit einer Freundin angemeldet und natürlich wollten sie auch mit der Freundin zusammen üben. Dabei wäre es meist einfacher, sich einer fremden Person gegenüber durch ein bestimmtes «Lass mich in Ruhe!»

oder «Stop!» abzugrenzen – die beste Freundin will man schliesslich nicht kränken. Mit der Zeit kam immer mehr Ernsthaftigkeit auf. Die Mädchen konnten sich immer besser in die verschiedenen Rollen hineinversetzen und mit passender Körperhaltung, Gestik, Mimik und Stimme, reagieren. Es fiel ihnen zunehmend leichter überzeugend aufzutreten, aus sich herauszukommen, zu schreien, zu schlagen, sich zu befreien – egal ob mit der besten Freundin als Übungspartnerin oder einem Mädchen, das sie vor dem Kurs noch nicht kannten.

Die Rückmeldungen nach dem ersten Kursvormittag waren ziemlich einheitlich: «Ich fühle mich jetzt schon viel stärker und sicherer.» Oder: «Das ist ja alles gar nicht so schwer, wie ich zuerst gedacht habe.»

Bis zum nächsten Selbstverteidigungs-Block lagen immer zwei Wochen dazwischen. Die Mädchen hatten also genug Zeit, das Gelernte zu reflektieren, für sich zu repetieren und auch im Alltag zu erproben: Nur schon, wenn es darum ging, selbstsicher aufzutreten und dies durch die entsprechende Körperhaltung und Ausdrucksweise auch zu zeigen. Oder vielleicht auch mal zu üben, jemandem gegenüber standhaft «Nein» zu sagen.



Am zweiten Vormittag wurden alle wichtigen Befreiungs- und Schlagtechniken repetiert und ergänzt. In einem Spiel, wo alle Techniken spontan angewendet werden mussten, wurden alle Mädchen mit grosser Begeisterung aus der Reserve gelockt. Die Angreiferinnen durften immer wieder nachfassen, es war also ein bisschen wie im echten Leben bei einem Angriff. Auch da kann es sein, dass man in einen längeren Kampf verwickelt wird: Man wird gepackt, kann sich vielleicht zunächst befreien, aber während man wegrennen will, wird man erneut umklammert, vielleicht zu Boden geworfen. So muss man immer wieder versuchen frei zu kommen, bis man es schliesslich schafft, sich in Sicherheit zu bringen.

Bei dieser spielerischen Übung kam nun riesiger Kampfgeist in den Mädchen auf.

Alle haben enorme Kräfte freisetzen können und mit riesiger Ausdauer um ihre Sicherheit gekämpft. Mit rasendem Puls, ausser Atem und nass geschwitzt aber mit strahlenden Augen gingen die Mädchen nach diesem zweiten Teil nach Hause.

Der dritte und letzte Selbstverteidigungs-Vormittag wurde dann noch realistischer: Nun übten die Mädchen unter anderem in Rollenspielen verschiedene Situationen, die besonders schwierig waren oder die sie auch schon so erlebt haben. Beispielsweise: Wie reagiere ich, wenn eine fremde Person im Bus oder im Zug neben mir sitzt und mich berührt? Was kann ich tun, wenn ich verfolgt werde oder mich verfolgt fühle? Wie komme ich aus der Situation raus, wenn eine Gruppe Mitschüler mich im Treppenhaus, in der Turnhallengarderobe oder auf der Toilette umzingelt, mich herumschubst und mir meine Tasche wegnehmen will?

In all diesen und noch vielen weiteren Beispielen bestand die Möglichkeit, verschiedene Handlungen auszuprobieren, von der Deeskalation bis zu «sehr brutal», wie eine der Teilnehmerinnen meinte. Die Mädchen haben mit viel Enthusiasmus und Ernsthaftigkeit die Rollenspiele umgesetzt und dabei viel gelernt. Sie haben auch erkannt, dass mit der richtigen Körperhaltung und Kommunikation vieles entschärft werden kann, oder dass man gar nicht unbedingt in gefährliche Situationen geraten muss, wenn man ein wenig sensibilisiert ist und die Gefahr rechtzeitig erkennt.

Am Ende des Kurses waren sich alle Mädchen einig: Ihre Erwartungen wurden erfüllt und auch ihre Mütter können die Mädchen nun hoffentlich etwas beruhigter jeden Morgen in die Schule schicken. Bericht und Fotos: Nicole Müri

### SV Zentrum für Arbeitsmedizin Baden, 16.9.2023

Das Zentrum für Arbeitsmedizin mit Sitz in Baden wollte den Mitarbeiterinnen für den Teamevent etwas besonderes bieten. So bekamen die beiden Gruppen mit je 20 Mitarbeiterinnen von Sabina Teuscher und Katharina Eisenring einen



Schnupperkurs in Selbstverteidigung. Die Akustik in der Turnhalle war sehr schlecht, was die Leiterinnen herausforderte.

Die Frauen bemerkten schnell, dass sie aufgrund ihrer Arbeit wenig natürliches Gefühl für Distanz bemerken, da sie ihre Alarmanlage berufsmässig unterdrücken müssen. Da gilt die Aufmerksamkeit zu schulen, im Privatleben und auch bei der Arbeit Nähe und Distanz je nach Bauchgefühl ernst zu nehmen und dem entsprechend zu reagieren. Sie waren sowohl bei den Selbstbehauptungsübungen als auch bei den Handgelenksentwindungen

mit Feuereifer und viel Freude dabei. Es war spürbar, dass ein sehr gutes Arbeitsklima herrscht. Bei den Rollenspielen haben wir uns auf die Arbeitssituationen konzentriert.



Vor allem die Lernenden konnten sehr von den langjährigen Mitarbeiterinnen und der grossen Erfahrung lernen. So wurde auch klar, dass sie jederzeit eine andere Mitarbeiterin um Hilfe bitten dürfen, wenn sie sich unwohl fühlen und dass sie auch schon einige Grenzüberschreitungen von Patienten erlebt haben. Zum Teil ist es kaum

nachvollziehbar, was in der Realität passiert. Es ist aber toll zu hören, dass es Ärzte gibt, die Patienten ablehnen, nachdem sich diese grenzüberschreitend verhalten haben. Der Nachmittag hat das Team gestärkt und es wird nun auch wieder ganz offen über Grenzverletzungen gesprochen in der Firma. Bericht und Fotos: Katharina Eisenring

### SV AÖZ Truppenlager Glaubenberg - Sarnen, 4.10.23

Die Anfrage für den Kurs für die Mitarbeitenden des Bundesasylzentrum Glaubenberg in Sarnen kam bereits im Frühjahr 2023. Am 4.10.23 war es dann endlich soweit und die Trainerinnen Silena Medici und Katharina Eisenring reisten auf den Glaubenberg, um die Mitarbeiterinnen für ihre weitere Arbeit zu unterstützen.



Die Problemstellungen sind in einer Asylunterkunft vielfältig. Einerseits herrschen klare Hierarchiestufen und die Asylsuchenden sind oft traumatisiert, andererseits sind die Gesuchsteller (GS) körperlich stark unterfordert, mental überfordert und leben tagein tagaus auf sehr engen Platzverhältnissen ohne Privatsphäre. Dies

kann eine explosive Mischung sein. Es gibt eine hohe Securitaspräsenz, die in den meisten Fällen körperliche Eskalationen im Keim ersticken können. Den Mitarbeiterinnen begegnen häufig subtile Grenzverletzungen von den GS aber auch von Mitarbeitern und von Securitas Mitarbeitenden. Sie befassten sich intensiv mit der Körpersprache und dem Thema Eskalation und Deeskalation. Die Mitarbeiterinnen haben über ihre eigenen Erfahrungen erzählt und so viele Vorlagen für die Rollenspiele geliefert. Alle waren nach dem 4 stündigen Coaching überzeugt, ihre Körpersprache besser lenken zu können, um damit das zu kommunizieren, was sie tatsächlich beabsichtigen. Gerade im Umfeld von traumatisierten, geflüchteten Menschen bekommt die Körpersprache und der Körperausdruck

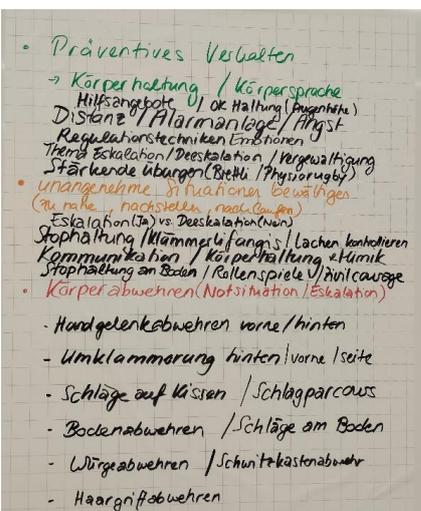
besondere Bedeutung, da diese auch ohne Sprachkenntnisse verstanden wird und die Geflüchteten auf ihrer Reise wohl nur durch diese Fähigkeit durchgekommen sind. Die Trainerinnen sind durch die Arbeit mit den Frauen an einigen Erfahrungen reicher und eines ist sicher... es wird nicht der letzte Besuch gewesen sein. Bericht und Foto: Katharina Eisenring

### SV Spezialwoche KZN Zürich, 2.10.-6.10.23

In der Kantonsschule Zürich Nord wird jeweils mit den 6. Klässlerinnen in einer Spezialwoche während 6 Tagen Selbstverteidigung geübt. Katharina Eisenring durfte als externe Fachleiterin diese Woche leiten. Sie wurde von Christel Täschler unterstützt, da sie sich körperlich noch schonen musste.



Die 23 Frauen im Alter zwischen 17 und 21 Jahren waren auch sonst zusammen in einer Klasse. Sie waren sehr aktiv bei den körperlichen Übungen und brachten auch bei den Diskussionen ihre eigenen Erfahrungen ein, die wir in den Rollenspielen aufarbeiteten. Das Vertrauensverhältnis untereinander war von Beginn weg da, so dass auch offen diskutiert wurde. Erschrocken hat die Leiterin, dass sexuelle Belästigung als normal gilt und jede einzelne betroffen ist. Sie haben sich damit arrangiert und haben erst in der Auseinandersetzung während dieser Woche gemerkt, dass dies nicht normal sein sollte und dass sie aktiv etwas dagegen tun können, in dem sie auch mit den männlichen Bekannten über diese Themen debattieren.



Das Lachen in unangenehmen Situationen war auch nach einer Woche noch schwierig zu kontrollieren, es gab aber eine klare Verbesserung durch die Bearbeitung und indem wir uns intensiv mit Regulationstechniken auseinandersetzten. Die vielfältigen Übungen zur Stärkung des Durchhaltewillens, des Mutes und des Vertrauens haben sie sehr gerne mitgemacht und vollen Einsatz gezeigt. Insgesamt haben die jungen Frauen gut profitiert, was sich in den sehr vielfältigen, präzisen Rückmeldungen widergespiegelt hat. Bericht und Fotos: K. Eisenring

### SV Rollstuhlfahrende SPZ Nottwil, 9.10.23

Einen Selbstbehauptungs-/ Selbstverteidigungskurs für Rollstuhlfahrende zu leiten ist spannend, dies für das Sport- und Freizeitcamp «move on» im Paraplegiker Zentrum Nottwil zu tun, ist eine Ehre.

Es nahmen 30 Personen zwischen 10 und 70 Jahren teil, die allesamt im Handrollstuhl unterwegs waren. Am Abend sollten unter anderem realitätsnahe Grenzüberschreitungen aus dem Alltag der Rollstuhlfahrenden in Rollenspielen thematisiert werden, aber auch körperliche Verteidigungen mit ein bisschen Action geübt werden.

Bereits beim Einfinden war die Stimmung locker, fröhlich und man merkte schnell, dass sich die Teilnehmenden schon gut kannten. Die jüngsten Teilnehmer flitzten durch den Raum und entdeckten sofort die Schlagkissen, die dort deponiert waren. Bei der Einstimmungsrunde sollten sie sich jeweils zu zweit austauschen, wie sie ihre Grenze nach aussen zeigen und ob sie bereits Erfahrungen mit Grenzverletzungen gemacht hatten. Es stellte sich heraus, dass die meisten bereits solche erfahren haben, als Rollstuhlfahrer:in aber oft auch aus *nicht-Wissen* und *gut gemeint als Hilfe*. Ein Teilnehmer wollte von den anderen wissen, ob sie die Grenzverletzung auch bereits vor der Rollstuhlzeit gemacht hatten und durch diese Diskussion wurde schnell offensichtlich, dass auch Fussgänger:innen von Grenzverletzungen betroffen sind. Katharina Eisenring hat 5 Posten mit Aufgabenstellung/ Rollenspiel aufgebaut, wobei jeweils bei jeder Gruppe mind. eine Fussgänger:in dabei war, die als Belästiger:in/ Angreifer:in und Leiter:in des Rollenspiels fun-



giert hat. Es wurde von einer Rollstuhlfahrerin angemerkt, dass sie lieber keine Gewalt (gemeint waren Abwehrschläge/ laute Stimme/ Rollstuhl als Abwehrwaffe benutzen) einsetzen möchte, wobei eine lebhafte Diskussion entstand, wieviel Gegenwehr es denn benötigt



und wie man das erkennen kann. Die Diskussionen öffnete bei allen Beteiligten die Wahrnehmung und sie fanden für jede Situation viele mögliche Handlungsweisen, je nachdem wie stark die eigene Alarmanlage anspringt. Auch der Einsatz von Rollstuhl, Stimme und Schriallarm wurde geübt. Das Credo des Kurses war ganz klar, laut sein, sich nicht verstecken und klar kommunizieren, sind essentiell, damit die eigenen Grenzen klar gezeigt und gewahrt bleiben können. Wir alle haben viele neue Eindrücke und Erkenntnisse mit nach Hause genommen. Was für eine tolle Gruppe.

Bericht und Fotos: K. Eisenring

### Kampagne 16 Tage gegen Gewalt an Frauen - 25.11.-10.12.2023

Auch in diesem Jahr waren die Pallas Trainerinnen sehr aktiv an der **Kampagne «16 Tage gegen Gewalt an Frauen mit dem Fokusthema «psychische Gewalt»** beteiligt und es wurden Selbstverteidigungskurse mit 104 Teilnehmerinnen durchgeführt.

Die Nachfrage nach Kursplätzen war in diesem Jahr sehr gross bei den Workshops in Zürich West, Zürich Nord und Zug. Es kamen trotz Grippezeit und Schneegestöber von den 35 angemeldeten Frauen und Mädchen 28 Teilnehmerinnen zum Kurs, in Zürich Nord waren es deren 23. «Starke Mütter – Starke Töchter» Mütter und Töchter lernen gemeinsam, sich gegen Gewalt zu wehren

Das Ziel des Workshops war, den Teilnehmerinnen Mut und Wissen zu vermitteln, um sich zu behaupten und im Notfall auch zu verteidigen. Gewalt beginnt nicht erst mit Schlägen, sondern bereits dann, wenn eine Frau sich von ihrem Partner oder Partnerin in ihrer Freiheit einschränken lässt. Es ist wichtig, Jugendliche bereits früh für dieses Thema zu sensibilisieren, damit solche Verhaltensmuster nicht tiefer in die Gewaltspirale führen. Im Wissen, dass die Mutter in diesem Thema eine Vorbildfunktion hat.



Das diesjährige Thema psychische Gewalt ist in den Pallas SV-Kursen ein grosses Thema, vor allem in der orangenen Phase der Bedrohung und kommt häufig bei verbaler Gewalt, häuslicher Gewalt, am Arbeitsplatz aber auch in Kombination mit körperlicher Gewalt vor. Drohungen und Einschüchterungen sind in dem meisten Fällen ein probates Mittel, um die Macht über die andere Person zu erhalten oder weiter beizubehalten. Die meisten Frauen und Mädchen kennen dies in irgendeiner Form und waren sehr interessiert am Thema: wie kann ich meine Grenze auf körpersprachlicher Ebene durchbringen... und was kann ich tun, wenn es nicht klappt... wie geht's dann weiter.



So wie die 16 Tage über die ganze Schweiz verteilt Aktionen anbot, hatte Pallas 8 Kurse von Langnau im Emmental, St. Gallen über Bern, Zug und Zürich bis nach Sarnen und Weinfelden ausgeschrieben. Auch dieses Jahr ging es darum Gewalt gegen Frauen in den Fokus zu stellen und sich besonders gegen psychische Gewalt stark zu machen. Sei dies mit einer langen Lichterkette entlang der Seepromenade in Zug (Die Zuger Seepromenade leuchtete am Sonntagabend, 26. November 2023 in tausend Lichtern. Die Zuger Arbeitsgruppe

«Frauen sind unschlagbar» hatte die Lichter aufgestellt, um die Bevölkerung für das Thema Gewalt an Frauen zu sensibilisieren) oder mit einem Schnupperkurs in frauenspezifischer Selbstverteidigung, die ein probates Mittel zur Selbsthilfe für die Frauen darstellt.

Im Emmental wurde unsere Trainerin Doris Hirschi von den Soroptimistinnen Emmental unterstützt. Vernetzung ist wichtig, um gemeinsam gegen Gewalt vorzugehen und auch um bekannt zu werden, denn was nützt es, ein tolles Angebot zu haben, wenn niemand davon weiss...



Während dem Workshop kommen neben technischen Abwehrreaktionen auch Tipps und Tricks zur Kommunikation und Abgrenzung vor und es werden Strategien zur Deeskalation in Rollenspielen erprobt. Jeder Kurs ist anders und gleichermaßen spannend.

Auch als Trainerin wird man dadurch bestärkt, den Weg weiterzugehen, um noch möglichst viele Frauen und Mädchen in ihrer Selbstwirksamkeit zu unterstützen. Wir geben nicht auf. So lange es uns braucht, machen wir weiter! Wenn wir zusammenhalten sind wir stark, denn zusammen sind wir viele! Bericht und Fotos: Karin Vonwil und K. Eisenring

Agenda 2024	
DV Pallas online	22.3.2024
30 Jahre Pallas Jubiläumsfeier	25.5.2024
Sommerarbeitstag SAT Pallas Leitungsteam	7./ 8.6.2024
ZJV DV online	15.5.2024
SJV DV	1.6.2024
<b>Aufbaumodul Technik und TiS/ TAR</b>	24./25.8.2024
<b>FK erste Liebe – erste Hiebe</b>	19.10.2024
<b>Spezialausbildung SV für Gewalt- betroffene</b>	Modul 1 27./28.9.2024 Modul 2 8./9.11.2024 Modul 3 29./30.11.2024 Modul 4 17./18.1.2025
16 Tage gegen Gewalt	25.11.-10.12.2024
Jahrestreffen JT Pallas Leitungsteam	25./26.1.2025

Weitere Informationen und Anmeldung unter: [www.pallas.ch](http://www.pallas.ch)