

pallas

NEWSLETTER

2025-2

Liebe Pallas-Freunde

Dieser Sommer hat sich an manchen heissen Hochsommertagen zurückgezogen und dem Regen Platz gemacht, aber auch Regentage können schön sein! Ein besonderes Highlight war die Frauenfussball EM in der Schweiz und die Begeisterung der Menschen, die damit einherging. Es war schön zu sehen, wie die Meinung über Frauenfussball einen Wandel erfahren hat. Genau dies passiert, wenn man interessiert ist, mit Offenheit hinschaut und dazulernt. Auch wir wollen einen Wandel in der Gesellschaft bewirken, hin zu weniger Gewalt gegen Frauen und vulnerable Personen.

Hier haben wir einen Überblick über das letzte halbe Jahr für euch zusammengestellt, viel Spass beim Lesen und danke für euren Support!

Leitungs- und Ausbildungskader

Sommerarbeitstag SAT in Olten 23.&24.5.2025



Der Pallas Vorstand hat sich zu den zweitägigen Sommerarbeitstagen in Olten getroffen. Es kamen nebst dem Stammkader drei Schnupperkandidatinnen dazu, die sich für die Vorstands- und Ausbildungsarbeit interessieren. Es stehen Umbesetzungen im Leitungsteam bevor, darum sind wir froh, unser Team zu vergrössern.

Da wir uns nur zweimal pro Jahr treffen, ist die Traktandenliste jeweils ziemlich voll. Am Freitag wurden alle Belange der Ausbildungsplanungen fürs 2026 abgearbeitet und am Samstag die Angelegenheiten des Ressorts/Vorstandsarbeit besprochen. Unsere Ausbildungsleiterin Karin Vonwil und unsere Präsidentin Romy Bucher leiteten zielorientiert die Tages-Sitzungen. Alle Anwesenden diskutierten speditiv und fokussiert, was zu einem effektiven Fortschreiten der Pendenzen zur Folge hatte.

Es ist immer wieder schön in einem so wertschätzenden Team zu arbeiten, wo alle anpacken und sich unterstützen. Die flache Hierarchie, das Herzblut für die Prävention gegen Gewalt an Frauen/Mädchen und das Arbeiten auf Augenhöhe hilft, effizient miteinander weiterzukommen. Wir leben Pallas Power und Gleichberechtigung, dadurch entsteht ganz viel Energie bei allen!!!

Neue Kadermitglieder



Elisa Umiker erkennt man an ihrem ansteckenden Lachen und den farbigen Sneakers, mit denen sie in schnellen Schritten unterwegs ist. Mit 23 Jahren ist sie in die Wüste ausgewandert, ohne Plan aber mit ganz viel Abenteuerlust. Die Abenteuerlust hat sie sich bis heute erhalten und probiert gerne neue Sachen aus. Sie ist kreativ (manchmal auch etwas kreativ-chaotisch) und laut eigener Aussage ist ihr Traumberuf irgendwas zwischen Superheldin, Kommunikations-Chaos-Entwirrerin und Zukunfts-gestalterin – Hauptsache mit Sinn, Herz und einem Funken Rebellion. Im Ausgang mag sie gute Beats, Platz zum Atmen, Tanzen und Leute, die wie sie auch gerne philosophieren oder spontan für jeden Spass zu haben sind. Als Ausgleich liest sie viel, mag Reiten, Ski fahren, Wandern und Schwimmen, genauso wie Basteln, Malen oder neue Ideen ausbrüten. Sie glaubt fest an die Kraft von Frauen und daran, was möglich wird, wenn sie sich gegenseitig unterstützen und stärken. Pallas steht für sie für genau diese Energie und diesen Zusammenhalt, erklärt Elisa. Der Name Elisa bedeutet Gott in Fülle, Wir freuen uns, dass Elisa ihre innere Fülle in Zukunft mit Pallas teilen will und gewillt ist, diese weiterzugeben.



Patrick Packes erkennt man auf der Strasse an seiner prägnanten Brille, seine Kleidung ist casual und oft schwarz, aber häufig mit einem knalligen Gadget und einer Handtasche. Er liebt Bewegung in allen Varianten (von Fitness, Triathlon, Kampfsport aber auch Tennis, Squash und Wandern, Rock'n'Roll oder Boogie Tanzen) und übt bereits seinen Traumberuf als Ausbilder/Lehrer aus. Eine seiner Lebensphilosophie ist «Yesterday is history, tomorrow is a mystery and today is a gift ... this is why it's called the present» aus Kung Fu Panda bekannt.

Er ist besonders stolz auf den Iron Man, den er im Jahr 2000 absolviert hat und empfindet es immer noch als verrückt, dass er nach 25 Jahren seine Jugendliebe wiedergetroffen hat und seitdem eine wunderbare Partnerschaft führen darf.

Auf eine einsame Insel würde er das Buch die 1% Regel mitnehmen. Er legt viel Wert auf Harmonie und Teamgeist, ist ein positiver, leicht zu begeisternder und pro-aktiver Mensch. Gerechtigkeit und die Verteidigung der Schutzbedürftigen waren ihm schon immer wichtig. Der Drang das «Richtige» zu tun sind für ihn wichtige Werte. Er hat bereits zu Beginn seiner Budolaufbahn von Pallas gehört, wobei ihn der psychologische Teil der «Selbstverteidigung» schon immer interessiert hat.

Wir sehen die Möglichkeiten in vielen Bereichen für Patrick im Pallaskader, vor allem die Westschweiz noch besser einzubinden. Die Ausbildung zum Trainer unter anderem für Jungenarbeit zugänglich zu machen ist ein weiterer Punkt. «leading by example» ... also ein positives Männerbild mit angepassten Verhalten zu vermitteln und in Umlauf zu bringen. Wir freuen uns auf dich!



Ruby Wildhaber erkennt man an ihren lackierten Fingernägeln, Sommersprossen und den farbigen Kleidern. Blau ist die Farbe, die sie schon ihr ganzes Leben begleitet. Sie hat schon viele verrückte Dinge erlebt, unter anderem hat sie eine Fallschirmlizenz gemacht, hatte eine Partnerschaft in Mexico und machte eine dreimonatige Reise nach Tansania.

Den Vornamen hat sie von ihrem Vater erhalten, der ein Goldschmied war. Ruby ist die englische Bezeichnung von Rubin: vielseitig, mit Ecken und Kanten, ein ungeschliffener Stein, individuell und

kostbar, unter Druck geformt. Sie ist fasziniert von den Gestirnen am (Nacht-) Himmel, spürt gerne die Weite, darum geht sie mit Freunden und ihrer Hündin Bruni in die Natur, in die Berge oder ans Wasser. Sie liebt ihre Hobbies Ju Jitsu und Salsa und pflegt mit viel Liebe ihre Hochbeete. Ihre Freunde beschreiben sie als jemand der viel und gerne arbeitet und alles aus vollem Herzen macht. Sie lebt nach dem Motto: Du hast nur ein Leben – also lebe. Mach, was dich glücklich macht. Sie ist willensstark, Welt offen, aufgeschlossen, sozial, familiär, organisiert, lustig und zielstrebig. Auf die einsame Insel würde sie Bücher von Rosenberg oder Harari und solche die beim Meditieren, Affirmieren oder Yoga helfen, mitnehmen. Von Pallas hat sie zum ersten Mal bei einem Ju-Jitsu-/Judo-Event im Wankdorf gehört. Ihre Motivation ist auch hier, etwas zurückzugeben und die gewonnenen Erkenntnisse weiterzugeben, damit möglichst viele Frauen und Mädchen die Möglichkeit erhalten, einen Pallas Kurs besuchen zu können, um dadurch stärker und selbstbewusster zu werden. Wir freuen uns, dass der funkelnde Diamant Ruby uns mit viel Power unterstützt.



Silena Medici bedeutet die Mondgöttin und sagt selbst von sich, dass sie vom Mond fasziniert ist und die Energien gut spürt. Auf der Strasse fällt sie durch ihren strammen Schritt auf, fast immer in Turnschuhen und allenfalls gekleidet in violett, dies ist nämlich ihre Lieblingsfarbe.

Als die Geduld verteilt wurde, stand sie leider hupend im Stau... das kann ihr aber nicht viel anhaben, denn ihre Freunde beschreiben sie als jemanden mit der man lachen, albern und leicht sein kann, aber auch genauso tiefgründige und

komplexe Gespräche führt. Dabei hört sie nicht nur aufmerksam zu, sondern inspiriert vor allem mit ihren Gedanken, Weitblick und klarer Haltung.

Das Verrückteste, was sie je erlebt hat, ist die Mutterschaft! Von der Schwangerschaft, Geburt und Stillzeit bis zum Mama-Sein. Was ein weiblicher Körper (physisch und psychisch) dabei leistet, ist für Silena ein komplett verrücktes Wunder! Mit der Briobahn aus ihrer Kindheit spielt heute ihr Sohn. Zu ihren Hobbies zählen Diamond Painting, Mandala malen und Taekwondo. Sie hat ihren Traumjob schon gefunden und arbeitet einerseits in einer Firma im People & Culture Team und begleitet Teams und Einzelpersonen in der strukturellen und kulturellen Transformation, andererseits führt sie ihre eigene Taekwondo Schule in Steinhausen ZG.

Ihr Lebensmotto lautet: Be kinder than necessary! Sie versucht jede Person und ihr Handeln bestmöglich zu verstehen, anstatt vorschnell zu urteilen, denn jede Person hat ihre eigenen Herausforderungen, Ängste und Erfahrungen, die das Handeln beeinflussen.

Silena hat sich seit jeher für die Selbstverteidigung von Mädchen und Frauen interessiert und eingesetzt und 2021 nach Weiterbildungen im Bereich der Selbstverteidigung recherchiert. Dabei ist sie auf Pallas gestossen, da es das einzige Angebot war, das sie wirklich überzeugt hat. Seit dem BA ist sie fleissige Besucherin von Pallas Weiterbildungen. Selbstbehauptung ist für sie sehr wichtig, denn es ist ein entscheidender Faktor, um ein selbstbestimmtes, sicheres und erfülltes Leben zu führen. Gerne will Silena uns bei diesem wichtigen Thema unterstützen und Pallas weiterbringen – herzlich willkommen im Team!

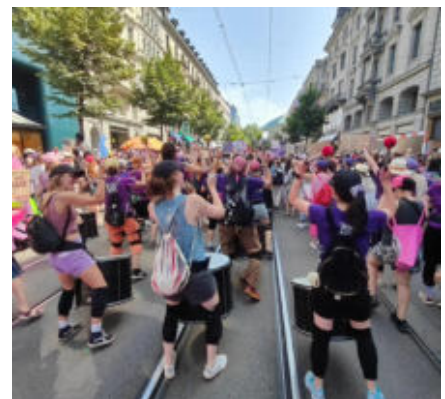
Events

Pallas am Frauenstreik in Zürich, 14.6.2025

Gewalt ist keine Privatsache! Seit einigen Jahren gehört am 14. Juni den Frauen die Strasse. Der Frauenstreik wird in der gesamten Schweiz zelebriert. Dieser Tag ist ein Aufruf zur Mobilisierung gegen Diskriminierung von Frauen und für die Gleichstellung in verschiedenen Lebensbereichen. Die teilnehmenden Frauen fordern unter anderem: Gleiche Bezahlung, bessere Arbeitsbedingungen, Zugang zu bezahlbarer Kinderbetreuung und staatliche Massnahmen gegen Gewalt an Frauen, respektive mehr Sichtbarkeit von Gewalt gegen Frauen und Minderheiten.



Die Veranstaltungen reichen von Redebeiträgen, über solidarische Veranstaltungen bis hin zu Demonstrationen. Das Zürcher Pallas Team für Öffentlichkeitsarbeit um Sabina Teuscher und Katharina Eisenring erhielt während der Zürcher Demo, die zu Solidarität und Mobilisation gegen patriarchale Gewalt aufgerufen hat, Verstärkung von angehenden Pallas-Trainerinnen, ehemaligen Kursteilnehmerinnen und der Trommelgruppe Borumbaia. Mit Rhythmus ist die lange Strecke auch bei sehr heissen Temperaturen gut zu meistern. So viel Solidarität unter Frauen, das ist einfach wunderbar und erfüllte die über 10'000 Anwesenden mit viel Frauenpower! Wir haben jetzt schon den 14. Juni für nächstes Jahr reserviert und freuen uns auf weitere Unterstützung.



Aus unseren Kursen

Selbstverteidigungskurs für Studentinnen der B.H.M.S. Luzern, 7.3.2025



Die Studentinnen der internationalen Hotelfachschule B.H.M.S. in Luzern lernten wertvolle Strategien, um sich in kritischen Situationen zu schützen und selbstbewusst aufzutreten.

Im ersten Teil des Kurses ging es darum, Gefahrensituationen frühzeitig zu erkennen und durch klare Körpersprache und einem klaren und starken „NEIN“ und „STOPP“ Grenzen zu setzen. Die Studentinnen erlebten dabei, wie wichtig eine selbst-

bewusste Ausstrahlung ist. Anschliessend wurden einfache, aber äusserst wirkungsvolle Techniken vermittelt und direkt angewendet, so dass jede Teilnehmerin ihre eigene Stärke spüren konnte.

Besonders spannend:

Der gesamte Kurs wurde auf Englisch gehalten, da die Teilnehmerinnen aus der ganzen Welt kamen. Trotz unterschiedlicher Hintergründe und Erfahrungen war die Energie im Raum spürbar – alle waren mit Begeisterung und Motivation dabei. Ein herzliches Dankeschön an die Studentinnen der B.H.M.S. für ihre engagierte Teilnahme! Es war inspirierend zu sehen, wie jede Einzelne an Selbstvertrauen gewann.

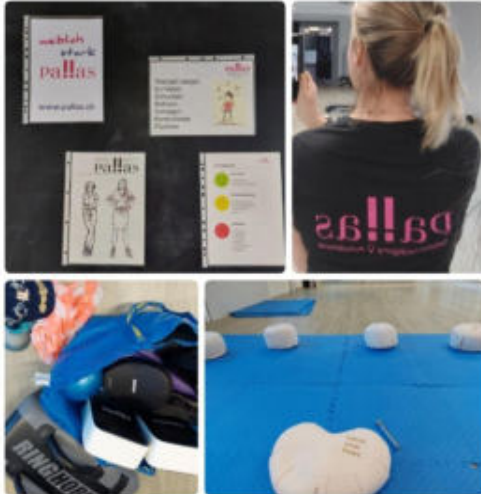


Text und Fotos: Silena Medici

Pallas ist in Graubünden aktiv, Rätzüns, 11.4.2025

Der, seit langer Zeit, erste öffentlich ausgeschriebene Pallas-Grundkurs für Frauen in Graubünden fand in Rhätzüns statt. Die Beweggründe für die Teilnahme am Kurs waren unterschiedlich, aber alle hatten das Ziel, sich im Alltag sicherer und gestärkter zu fühlen. Der Austausch unter den Teilnehmerinnen führte zu Erzählungen eigener Erlebnisse, was dem Kurs einen wertvollen Bezug zur Realität gab.

Neben den theoretischen Inhalten haben wir intensiv Schock- und Befreiungstechniken geübt und alle Teilnehmerinnen waren begeistert von der Effektivität und Wucht der Ellbogen. Sie waren zudem positiv überrascht, wie gut und kraftsparend die Befreiungstechniken funktionieren. Teilweise haben sie zu



Hause mit ihren Partnern geübt und konnten sich erfolgreich befreien.

Aber am meisten beeindruckt hat sie die Bedeutung einer selbstbewussten Körperhaltung. In Rollenspielen konnten sie selbst erfahren, wie die Körperhaltung der sich wehrenden, sowohl sie selbst als auch die Tatperson beeinflusst und somit den Ausgang der Situation entscheidend prägt. Trotz der ernsten Thematik haben wir viel gelacht und hatten Spass.

Text und Fotos: Mirjam Kreil- Sutter

Pallas SV-Tageskurs für Mädchen ab 12, Buchberg SH, 18.5.2025

Um 9 Uhr morgens fanden sich 13 junge Mädchen zwischen 12 und 16 Jahren in der Turnhalle der Orientierungsschule in Buchberg SH ein (an der Grenze des Kantons Zürich, nahe der deutschen Grenze). Das idyllische Dorf, inmitten Agrarwirtschaft und Rebbergen, ist Heimat vieler Kinder und Jugendlicher. Da kaum Kurse in der Nähe angeboten werden, hat sich eine Mutter entschieden, einen Kurs im Dorf zu organisieren, um den jugendlichen Mädchen zu ermöglichen, einen Pallas Kurs zu besuchen. Auch sie hatte im Jugendalter einen Pallaskurs besucht und diesen in guter Erinnerung.



Ein Tageskurs ist intensiv für alle Beteiligten. Die Kursleitung Katharina Eisenring hat das Kursprogramm auf die Jugendlichen zugeschnitten. Mit vielen abwechslungsreichen Übungen und Spielen verging der Tag sehr schnell. Neben Selbstbehauptung, Wissen über Kommunikation und körperlichen Abwehrtechniken, war vor allem NEIN sagen in Rollenspielformen, Mut Übungen und kämpferische Elemente, bei denen die Mädchen ihre Kräfte spüren konnten, Thema.

Die Mädchen entdeckten ihre Löwin, waren laut, wild und kämpferisch, sobald ihre Grenzen überschritten wurden.

Bei den Technikwiederholungen und der Rückmelderunde zeigte sich, dass sie trotz der Fülle an Themen, viel umsetzen und mitnehmen konnten. Es hat viel Spass gemacht und war ein sehr erfüllender Tag!



Text und Fotos: Katharina Eisenring

SVIT - Selbstbehauptung & Deeskalation in der Immobilienwelt, Zürich, 15.6.2025

Selbstbewusst auftreten. Grenzen setzen. Sicher handeln. Im Rahmen von SVIT Young «Lernen während der Lehre», für Immobilien-Bewirtschaftende während der KV-Ausbildung. Katharina wurde angefragt, ob sie die Lernenden empowern und ihnen wichtige Skills beibringen kann, damit sie sich sicher fühlen. Zudem soll mit wissenswerten Verhaltenstipps die Sicherheit erhöht werden, auch wenn sie sich allein mit Kunden in einer geschlossenen Immobilie befinden.

Das Ziel zu Beginn war, sich mittels Selbstbehauptung und dem Bewusstsein über die eigene Körpersprache klar, souverän und sicher im Berufsalltag zu behaupten. Gerade im Kundenkontext ist es wichtig, freundlich, aber bestimmt zu agieren und



die Aussagen mit einer kongruenten Körpersprache zu unterstreichen. Im Verlauf der Schulung übten sie zudem körperliche Abwehrtechniken für den Notfall, die dann angewendet werden müssen, wenn die Deeskalation oder Flucht nicht mehr möglich sind. Im dritten Teil, wo die Lernenden in Rollenspiele das Geübte vertiefen konnten, agierte Ammandip Duggal, der als TiS (Trainer im Schutzanzug) und TAR (Trainer in der Angreiferrolle) ausgebildet ist, als Belästiger.

Die Rollenspielinhalte wurden teilweise von den Anwesenden eingebracht und sie übten, wie sie sich in ihrem Berufsalltag freundlich, aber klar abgrenzen können. Die Rollenspiele machten viel Spass und das Resümee über den gelungenen Kurs war klar. Alle waren dankbar über die guten Erfahrungen und die Möglichkeit, die «mühsamen» Situationen gemeinsam durchspielen und reflektieren zu können.



Das Ziel, die Lernenden in ihrer beruflichen und persönlichen Entwicklung zu stärken, haben Katharina und

Ammandip auf jeden Fall erreicht. Ein Modell, dass Schule machen darf in der Immobilienbranche.



Women Sport Evasion, Lausanne, 22.6.2025



Die diesjährige Ausgabe des Women Sport Evasion-Treffens fand am Sonntag auf dem Sportgelände der Hotelfachschule Lausanne statt. Wie üblich wurden den Frauen zahlreiche sportliche Aktivitäten angeboten, darunter auch Pallas Selbstverteidigung, die sie in 25-minütigen Workshops ausprobieren konnten.

Patricia Maisch hat über den Tag in insgesamt fünf Workshops 42 Frauen geschult. In der relativ kurzen Zeit legte Patricia den Fokus auf Abgrenzung und Stopp Techniken, sowie Befreiung aus Handgelenksgriffen. Sie hat die Teilnehmerinnen auf die Wichtigkeit der nonverbalen Kommunikation aufmerksam gemacht, wie wichtig klare Aussagen sind und dass der Überraschungseffekt genutzt werden soll mit gezielten Schlägen, Tritten und der Stimme. Die Frauen waren alle begeistert und sehr engagiert.

Die Pallas Flyer wurden rege mitgenommen. Zwei Frauen blieben nach der Einführung noch da, um sich über Selbstverteidigung für Gewaltbetroffene zu informieren, da sie selbst Opfer von Übergriffen geworden waren.

Die Begeisterung und Freude dieser unterschiedlichen Frauen zu sehen, die oft mit Familie (Mutter und Töchter) oder Freundinnen kommen, ist einfach grossartig. Es

hat mir große Freude bereitet, Personen wiederzusehen, die bereits letztes Jahr teilgenommen haben. Patricia freut sich bereits jetzt auf die nächste Ausgabe.

Ernstfalltraining mit Trainer im Schutzanzug (TiS), Zürich, 1.7.2025

Dreimal im Jahr veranstalten Sabina und Katharina ein TiS Training mit Angreifer im Schutzanzug in Zürich. Die Trainings finden jeweils am ersten Dienstag im März, im Juli und im November statt.



Das TiS Training mit Oliver Hasler und Ammandip Duggal in den Schutzanzügen war schon im Vorfeld schweisstreibend. Die ganze Woche war es bereits über 30 Grad warm und an diesem Tag war es besonders heiss! Aber dies hielt das Team nicht davon ab, das Highlight vor den Sommerferien

abzuhalten. Mit viel Wasser und Tüchern zum Abwischen ausgestattet, waren sie gut gerüstet.



Die 15 anwesenden Frauen gaben Vollgas und vergassen im Kampf für sich und



ihren Körper die Hitze. Das Credo war, einmal nass geschwitzt, merkt man es sowieso nicht mehr. Die Frauen kämpften für sich und ihren Körper mit allem, was

zur Verfügung steht, eben wie Löwinen. So viel Frauenpower brachte die Männer in der Angreifer Rolle ordentlich ins Schwitzen und der Applaus am Ende des Trainings war umso grösser! Die Reflektion war durchwegs positiv. Die Energie im Raum war elektrisierend. Meine Körper, meine Entscheidung!

- Falls dich die Arbeit als Mann im Schutzanzug (TiS) und Mann in der Angreiferrolle (TAR) auch interessiert, findest du [hier](#) weitere Infos zur Ausbildung im Mai 2026.

Agenda 2025 / 2026	
16 Tage gegen Gewalt	25.11.-10.12.2025
Jahrestreffen Pallas Vorstand	17.& 18.1.2026
Pallas Powertag und Diplomierung BA25	8.3.2026
DV- Pallas	1.4.2026
<i>Pallas Basisausbildung BA26 zur Pallas Trainerin und Pallas Assistenz-Trainer</i>	
Workshop	18.4.2026
Modul 1	9.& 10.5.2026
Modul 2	6.& 7.6.2026
Modul 3	4.& 5.7.2026
Modul Technikvertiefung & TiS	30.& 31.5.2026
SAT Pallas Vorstand	27.& 28.6.2026
FK: 1/2 Tag Ernstfalltraining und 1/2 Tag Pfefferspray unterrichten	6.09.2026
FK: Mut zur Abgrenzung!	19.09.2026

Alle weiteren Informationen und Anmeldung unter: www.pallas.ch