

SELBSTVERTEIDIGUNG und Präventionsarbeit

25 Jahre
Pallas

Pallas Selbstverteidigung – Aktive Gewaltprävention seit über 25 Jahren

Pallas ist die Schweizerische Interessengemeinschaft (IG) für Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen und leistet seit über 25 Jahren einen wertvollen Beitrag in der Gewaltprävention. Pallas bietet Selbstverteidigungskurse in der ganzen Schweiz an und unterstützt Betroffene bei der Verarbeitung von Gewalterlebnissen.

Gewalt ist täglich in den Medien präsent. Auch im Alltag finden sich überall Gewalt und Konflikte – sei dies im Familienalltag, der Beziehung, bei der Arbeit, auf dem Schulhof oder in den sozialen Medien. Doch wenn über Gewalt berichtet wird, ist es bereits zu spät.

Swiss Taekwondo mit im Boot

Die Selbstverteidigung ist ein zentrales Thema innerhalb aller Kampfsportarten, auch im Taekwondo ist der Grundgedanke der, sich verteidigen zu können. Es finden deshalb in vielen Vereinen Trainings zur Selbstverteidigung statt. Der Verband Swiss Taekwondo arbeitet hier auch mit der IG Pallas zusammen, die spezifische Aus- und Weiterbildungen zum Thema Selbstbehauptung und Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen für Fachpersonen aus der Kampfkunst und dem Sozialbereich anbietet. Swiss Taekwondo ist einer von fünf Mitgliedsverbänden von Pallas.



Diese Aus- und Weiterbildungen sind für Verbandsmitglieder des Swiss Taekwondo vergünstigt.

Eskalation vermeiden

Ein Merkmal des Taekwondo ist es, Angriffe waffenlos abzuwehren. Taekwondo vermittelt nicht nur körperliche Kraft, sondern auch diszipliniertes Denken: So wird es möglich, das nötige Selbstvertrauen und die nötige Gelassenheit zur Selbstverteidigung zu erlangen. Nicht nur Hände und Füße, sondern auch einzelne Finger, Knöchel, Ellbogen, Knie und Kopf werden je nach Situation gebraucht. Dies deckt vor allem die Selbstverteidigung in der roten Stufe, der Eskalation, ab. Bei Pallas ist es das Ziel, Grenzen schon frühzeitig klar zu setzen, mit geübter Kommunikation und Körpersprache, so dass eine körperliche

Eskalation, wenn möglich vermieden werden kann. Eine sportliche Auseinandersetzung ist nicht das Ziel.

Ziele der Pallas-Kurse

Körperliche und seelische Unversehrtheit ist ein Menschenrecht. Pallas setzt sich dafür ein, dass alle dieses Recht in Anspruch nehmen können. Die Themen sexuelle Übergriffe, verbale Grenzüberschreitungen und körperliche Tätlichkeiten unter anderem an Schulen, bei der Arbeit und im Bekanntenkreis sind nach wie vor ernstzunehmende Probleme für viele Mädchen und Frauen. Aus diesem Grund finden fortlaufend Pallas-Kurse statt, die sich der Problematik annehmen und Lösungen aufzeigen. Die Teilnehmerinnen erlernen dabei grundlegende Fähigkeiten und erfahren, wie stark sie sind.



Pallas lehrt Frauen und Mädchen, sich effizient gegen Gewalt zur Wehr zu setzen. Die Ziele der Lektionen orientieren sich stets an der Stärkung des Selbstbewusstseins aller Teilnehmerinnen, unabhängig vom körperlichen Fitnesslevel. Wir wollen die Mädchen und Frauen stärken und ermutigen, für sich und ihren Körper einzustehen. Sie sollen ihre Grenzen klar setzen und auf Grenzüberschreitungen deutlich aufmerksam machen und diese ansprechen.

„Nein“ zu sagen erfordert Mut

Das aktive Einsetzen der Körpersprache ist von zentraler Bedeutung. Klar, laut und deutlich „Nein“ zu sagen ist ein wichtiger Schritt und eine Fähigkeit, die erlernt sein will und viel Mut braucht. Effektive Abwehrtechniken auf Kontaktangriffe und einfach anwendbare Schocktechniken sind schließlich ein weiterer wichtiger Teil der Kurse. Aber auch Spiel- und Übungsformen, um die eigenen Kräfte zu spüren, kommen bei den Trainings nicht zu kurz. Mutig sein, sich zeigen und Präsenz markieren – darum geht es bei unseren Kursen. Von der Maus zur Löwin sozusagen. Diese Fähigkeit steckt in uns allen! Sie will nur geweckt werden. In Rollenspielen überprüfen wir die eigene Körpersprache, lernen Grenzen zu setzen und trainieren Techniken, wie man innerlich an Stärke gewinnen kann. Aggressionen, Beleidigungen, Demütigungen und Belästigungen kann man häufig präventiv entgegenwirken. Alldem liegt der Gedanke der Kampfkunst zugrunde, dass Verteidigen

aktives Handeln ist: furchtlos, klar und zielstrebig. Mit dieser Haltung verlässt man automatisch die Opferrolle. Pallas will aufrütteln und die Menschen ermutigen, für sich einzustehen, Grenzüberschreitungen nicht stillschweigend zu erdulden oder selbst zu begehen. Pallas setzt sich dafür ein, dass jedes Mädchen und jede Frau einmal in ihrem Leben einen Selbstverteidigungskurs absolvieren kann.

Beliebte Kurse und Workshops

Ob im Rahmen von Kursen in Dojos, Schulprojekten, freiwilligem Schulsport oder sogar Ferienkursen – das Angebot zur Selbstverteidigung von Mädchen und Frauen ist sehr beliebt und erfreut sich vieler Teilnehmerinnen. Auch während der Kampagne 16 Tage gegen Gewalt an Frauen (www.16tage.ch/de/16-tage/veranstaltungen) bietet Pallas jedes Jahr zwischen dem 25. November und 10. Dezember in verschiedenen Schweizer Städten in Zusammenarbeit mit dem „cfd“ Workshops zur Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen an.

Ausbildung zur Pallastrainerin/ zum Pallas Assistententrainer

Pallas bietet eine modulare Basisausbildung zur Pallas Trainerin/zum Pallas Assistententrainer mit dem Ziel an, kompetent Grundkurse in frauen- und mädchenspezifischer Selbstverteidigung leiten zu können. Auch Weiterbildungen und die Zusatzausbildung für gewaltbetroffene

Frauen werden von den Pallas Expertinnen angeboten. Diese anspruchsvolle Aufgabe erfordert höchste Sensibilität und fundierte Kenntnisse, zum Beispiel über die Bewältigung von Traumata oder den Umgang mit Stresstörungen. Um am Puls der Zeit zu bleiben, wird großer Wert auf die ständige Anpassung der Ausbildung gelegt. Die ausgebildeten Trainer*innen bieten selbstständig und unabhängig Kurse in Zusammenarbeit mit und für Institutionen wie Schulen, Vereine, Gesundheitswesen und Opferhilfe- oder Beratungsstellen an. Aktuelle Infos, Ausbildungen und Kurse finden sich unter www.pallas.ch

