pa!!as

NEWSLETTER 2022-1

Liebe Pallas-Trainerinnen

Liebe Pallas-Trainer

Sehr geehrte Damen und Herren

Wir blicken auf ein ereignisreiches Jahr zurück. Wir durften viele selbstverteidigungsbegeisterte Menschen erleben und die Früchte unserer Ausbildungen ernten in den Lehrübungen der Absolvent*Innen der Basisausbildungen BA20/ BA21. So viele schöne Momente und so viel Engagement, trotz der Einschränkungen, die auch in diesem Halbjahr vorherrschten. Dank der Zertifikatspflicht und dem unermüdlichen Einsatz des Ausbildungskaders war es möglich- auch unter erschwerter Bedingungen- unsere Trainer*innen Ausbildungen BA20 und BA21 abzuschliessen. Vielen Dank dafür! In diesem Newsletter geben wir unserer Arbeit ein Gesicht und informieren über einige unserer Aktivitäten seit dem Sommer 2021.

Pallas Basisausbildung BA21; Aug- Dez 2021

Nachdem wir im Juli die BA20 mit Verzögerung abschliessen durften, begannen bereits im August 2021 zehn neue Anwärter*innen die Basisausbildung BA21. Da die Corona Pandemie ziemlich gut im Griff erschien, waren wir frohen Mutes, die Basisausbildung ohne Verschiebungen absolvieren zu können. Aber auch bei dieser Ausbildung mussten wir immer wieder zittern, ob die Module durchgeführt werden können. Ein stetiges Auf und Ab.

Schlussendlich konnten wir aber alle Module an den geplanten Daten mit Auflagen und klarem Schutzkonzept durchführen. Dies war nun bereits der zweite Durchgang der modularen Ausbildung und dieses Mal wurde die Basisausbildung bilingual deutsch- französisch durchgeführt. Dank Patricia Maisch, die alle Ausbildungseinheiten simultan übersetzte, konnten wir ohne Zeitverzögerung alle Kursinhalte wie geplant durcharbeiten, dies auch dank der immensen Vorarbeit, so dass alle Unterlagen auch auf Französisch bereits im Vorfeld für die Teilnehmer*innen in einem Google Drive Ordner zur Verfügung standen.

Zu Beginn der Ausbildung starteten 10 sehr motivierten Teilnehmende die Basisausbildung mit dem Workshop in Cham, wobei 1 Mann sich zum Assistenz-Trainer ausbilden liess. Modul 1 fand in Solothurn statt, Modul 2 in Wädenswil und das Modul 3 fand Mitte Dezember in Aarau statt. Da es in der BA20 Verschiebungen gab, absolvierten zwei Teilnehmerinnen aus dem BA20 das Modul 3 mit der BA21 Gruppe. Dank dem modularen System ist dies nun ohne weiteres möglich, was es für die Teilnehmenden erleichtert, die Ausbildung abschliessen zu können, auch wenn sie bei einem Modul nicht anwesend sein konnten.

Alle waren stets sehr interessiert und motiviert bei der Arbeit. Die Unsicherheiten, die die Gesellschaft bewegen, haben ihre Spuren auch in der Gruppe hinterlassen. Dank der Zertifikatspflicht und Maske konnten wir aber alle Übungseinheiten mit Kontakt absolvieren. Ein besonderes Highlight stellten auch in diesem Jahr die Vorträge der Teilnehmenden dar, die mit viel Engagement erarbeitet und vorgetragen wurden.

Im Modul 2 & 3 wurde dann nochmals an den Techniken gefeilt. Obschon die Gruppe aus Teilnehmenden mit sehr unterschiedlichen Persönlichkeiten und Voraussetzungen bestand, sind wir vom Leitungsteam berührt, mit welcher Offenheit und Respekt sie sich begegneten. Die eigenen Erfahrungen und Muster werden mit der Ausbildung und der Theorie der Transaktionsanalyse reflektiert und stellen auch eigene Überzeugungen und persönliche Verhaltensweisen in Frage. Wir entwickeln uns miteinander weiter und profitieren voneinander.

Nun geht es für die neuen Pallastrainerinnen und den Assistenztrainer ins Kursleben. Wir wünschen viel Spass, Erfüllung ihrer Ziele und gute Erfahrungen bei der Arbeit in den Pallas Selbstverteidigungskursen. Herzliche Gratulation zum Ausbildungsabschluss der Basisausbildung 2021!

Das Ausbildungsteam mit Christine Paratore, Patricia Maisch, Katharina Eisenring und Oliver Hasler, kompetent geleitet von Karin Vonwil, erhielt von den BA21 Absolvent*innen gute Rückmeldungen und konstruktive Ideen zur Weiterentwicklung der Basisausbildung.

Für Patricia Maisch war dies die letzte Basisausbildung. Wir vom BA Team sind dankbar für die wundervolle Zusammenarbeit und wünschen ihr alles Gute für die Zukunft! Du wirst uns fehlen!!!!

Pallas Powertag vom 18. September 2021, mit Diplomierung der neuen Pallas-Trainer*innen

„Wenn Engel reisen, lacht der Himmel", könnte man direkt sagen. Der Pallas-Powertag konnte bei strahlendem Sonnenschein stattfinden.

Wir – eine Gruppe von Pallas-Trainer*innen - trafen uns am Morgen am Bahnhof in Olten und wanderten gemeinsam zum idyllisch im Wald gelegenen Rastplatz Stockbrünneli. Dort fand die Diplomierung von uns „Pallas-Kücken", den neuen Pallas-Trainer*innen statt.

Karin Vonwil richtete erbauende Worte an uns Absolvent*innen, aber auch an die erfahrenen Trainer*innen. Mit einer Geschichte von William Ashburne würdigte sie unsere Arbeit:

„Ein alter Mann geht bei Sonnenuntergang den Strand entlang. Er beobachtet vor sich einen jungen Mann, der Seesterne aufhebt und ins Meer wirft. Er holt ihn schließlich ein und fragt ihn, warum er das denn tue. Der junge Mann antwortet, dass die gestrandeten Seesterne sterben, wenn sie bis Sonnenaufgang hier liegen bleiben. „Aber der Strand ist kilometerlang und tausende Seesterne liegen hier. Was macht es also für einen Unterschied, wenn Du Dich abmühst?", sagt der alte Mann. Der junge Mann blickt auf den Seestern in seiner Hand und wirft ihn in die rettenden Wellen. Er schaut den alten Mann an und sagt: „Für diesen hier macht es einen Unterschied."

Wir können mit unserer Arbeit zwar nicht die Welt retten, aber wir können ein Zeichen setzen. So durften wir unter Applaus vortreten und unser Diplom in Empfang nehmen. Ein schönes Gefühl!

Anschliessend gab es einen Apéro und wir stiessen auf unseren Erfolg an. Im Hintergrund brutzelte bereits allerlei Gutes auf dem Rost über dem Feuer und schon bald packten wir unser Picknick aus. Es war ein gemütliches Beisammensein, mit angeregten Gesprächen.

Mit dem darauffolgenden Spiel, „Der Fröbelturm", wurde dann nicht nur unseren Teamgeist gefördert, sondern es wurde auch reichlich Geduld gefordert. Das war gar nicht so einfach, wenn man bedenkt, dass im Hintergrund Kaffee und Kuchen aufgetischt wurden. Als wir es geschafft hatten, drei Klötze aufeinander zu setzen – insgesamt wären es sechs – gab es dann grünes Licht für den Kuchentisch.

Und wie es sich für ein richtiges Lagerfeuer gehört, kam dann auch eine Gitarre ins Spiel und gemeinsam sangen wir uns kunterbunt durch Mani Matter, Polo Hofer und die deutsche Schlagerwelt. Es war herrlich. Um 16.00 Uhr brachen wir dann auf und wanderten zurück zum Bahnhof.

Ein sonniger, fröhlicher und gemütlicher Pallas Powertag ging zu Ende und gerne denken wir daran zurück, wenn wir in unserem eigenen Alltag als „Seesternesammler" unsere Pallas Power weitergeben.

Lea Heinzer, BA Absolventin BA20

SV-Kurs Zürcher Sportferienlager Fiesch, Oktober 2021

Auch im Herbst 2021 war die Pallas Trainerin Zora wieder mit dem Kurs „Selbstverteidigung für Mädchen" im Zürcher Feriensportlager Fiesch präsent. Dieses Jahr fanden alle Kurse in Zürich statt.
Die Ausrichtung der Trainerin Zora war klar: die Teilnehmerinnen sollten befähigt werden, ihre Kräfte von innen heraus zu entdecken. Das war mit dieser Gruppe von Mädchen keine grosse Herausforderung. Im Gegenteil! Die Mädchen strotzten vor Kraft und suchten immer wieder Möglichkeiten, ihre Energie in nützliche Bahnen zu lenken. Zora motiviert sie immer wieder dazu, eigene Lösungen zu finden und die Wirkung der Handlung und der Haltung zu erforschen.

Als am 3. Kurstag das Kamera-Team auftauchte, um einen Wetteinsatz einzulösen, stellten sich die Mädchen mutig vor die Kamera und zeigten, was sie in dieser Woche an Strategien zur Selbstverteidigung entwickelt haben.

Am Ende des Kurses freute sich Zora über die Feedbacks der Teilnehmerinnen. Denn hier wurde klar: „Es ist schon alles da gewesen! Es durfte nur noch entdeckt und entwickelt werden."

Zora Heinricht Pallas Trainerin

„Sicher unterwegs" - Selbstverteidigung für blinde und sehbeeinträchtigte Frauen - Zürich, 3.10.2021

Am 3. Oktober 2021 fand im Budokan Zürich, ein Selbstverteidigungskurs für blinde und sehbeeinträchtigte Frauen statt. Der Kurs war Teil der laufenden Kampagne ***„Zürich schaut hin"*** gegen Gewalt im öffentlichen Raum. Damit auch Frauen mit einer Beeinträchtigung vom Projekt profitieren können, hat Katharina Eisenring von der „IG Pallas Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen" auch einen Kurs für blinde und sehbehinderte Frauen ausgeschrieben.

Als ich vom Kurs hörte, habe ich mich sehr gefreut, denn die Teilnahme an einem Kurs mit sehenden Teilnehmerinnen wäre für mich schwierig gewesen. Bei der Gestaltung der

Ausschreibung konnte ich beratend mitwirken, damit diese für Sehbehinderte barrierefrei zugänglich ist. Bei Bedarf wurden die Teilnehmerinnen am Bahnhof abgeholt und zum Kursort begleitet. Im Kurs wurde auf die Bedürfnisse von sehbehinderten Personen besonders Rücksicht genommen. Die Methoden und das Tempo waren sehr gut an die besonderen Voraussetzungen von blinden und sehbehinderten Kursteilnehmerinnen angepasst. Am Kurs lernte ich einfache, aber effektive Strategien, um mich gegen Angriffe wirksam zu verteidigen. Die Kursleiterinnen sind auf die Bedürfnisse der Kursteilnehmerinnen sehr gut eingegangen. Sie beschrieben die Griffe und Positionen einerseits beim Vorzeigen, sodass ich mir diese gut vorstellen und kopieren konnte. Zudem bestand auch immer die Möglichkeit, die Griffe tastend zu erlernen. Für alle Inhalte wurde genügend Zeit eingeplant und die Atmosphäre war offen und entspannt. Besonders gefallen hat mir, dass im Kurs sehr vielfältige Strategien der wirksamen Selbstverteidigung in einer inklusiven Form vermittelt wurden. Eine selbstbewusste Körperhaltung ist für Frauen mit einer Behinderung ausgesprochen wichtig, da sich dadurch das Risiko von Belästigungen und Übergriffen deutlich reduziert. Aufgrund der sichtbaren Beeinträchtigung sind Frauen mit einer Behinderung besonders gefährdet, Opfer von Gewalt zu werden.

Unerwünschte Berührungen und Verletzungen der persönlichen Sphäre sind ein häufiges Problem. Im Kurs habe ich gelernt, auf die Abwehrsignale meines Körpers bei Grenzüberschreitungen zu achten und darauf zu reagieren. Diese Erfahrung hat mein Bewusstsein für die eigenen Bedürfnisse und Grenzen geschärft. Nach dem Kurs fühle ich mich in meinem Selbstbewusstsein deutlich gestärkt. Die Erfahrung, mich im Fall eines Angriffs wirksam wehren zu können, gibt mir Sicherheit und wirkt sich in meinem Alltag sehr positiv aus.

Karin Huber – Teilnehmerin

Selbstverteidigung für Blinde und Sehbehinderte, Schweizerischer Blindenbund, November 2021

Die Pallas Trainerin Zora Heinricht führte gemeinsam mit der Tanz- und Bewegungstherapeutin Patricia Berghoff einen 2,5-tägigen Selbstverteidigungs- und Selbstbehauptungskurs für blinde und sehbehinderte Menschen durch.

Die sechs Teilnehmenden und die sechs Begleitpersonen, die ebenfalls gleichwertig am Kurs teilnahmen, äusserten ein breites Band an unterschiedlichen Bedürfnissen. Da die Trainerinnen den Kurs sehr partizipativ gestalteten, entstand dadurch ein bunter Strauss an Kursinhalten. Die Teilnehmenden erforschten z.B. ihre Wahrnehmung und ihre Möglichkeiten, zu innerer Sicherheit und Stabilität zu gelangen. Der Fokus lag das ganze Wochenende darauf, was bereits vorhanden ist. Erst, als das Vertrauen in die Umgebung, den eigenen Körper und die Gruppe aufgebaut war, wurden sie behutsam an Situationen herangeführt, die grenzüberschreitend sind, bis sie am Ende des Kurses sogar in die Arbeit auf dem Boden gelangten. Dort erlebten sich die Teilnehmenden noch einmal als besonders selbstwirksam – ein gelungener und freudiger Abschluss eines intensiven und berührenden Wochenendes.

Patricia und Zora blieben eng mit den Teilnehmenden im Dialog, um möglichst nahe an der Realität zu bleiben. Eine besondere Herausforderung war es, alle Übungen so klar zu erklären, dass jede Teilnehmende Person stressfrei mitmachen konnte. Gemeinsam gelang es, dass grosse Fortschritte der inneren Sicherheit, des Selbstvertrauens und der Entspannung geschehen konnten. Die beiden Trainerinnen freuen sich, dass der Kurs auch im 2022 beim Schweizerischen Blindenbund wieder angeboten werden wird.
Zora Heinricht Pallas Trainerin

Pallas Schnupperkurse im Rahmen der Kampagne 16 Tage gegen Gewalt an Frauen 25.11.-12.10.2021

Auch in diesem Jahr beteiligten sich 6 Trainerinnen an der Aktion mit Gratis Schnupperangeboten, um während der Kampagnendauer der 16Tage gegen Gewalt an Frauen, auf die noch immer stark verbreitete geschlechterspezifische Gewalt aufmerksam zu machen.

In Zürich, Zug, Biel, Bern und Weinfelden wurden Angebote für Frauen und Mütter und Töchter angeboten. Das diesjährige Thema lautete sexualisierte Gewalt. Diese Art der Übergriffe nimmt auch in unseren Kursen viel Raum ein, sind doch fast alle Frauen einmal selbst oder ihr Umfeld davon betroffen. Das Thema berührt und soll auch thematisiert werden, betrifft es doch mehr als 50% der Bevölkerung der Schweiz.

Die Teilnehmerinnenzahlen sprechen denn auch eine deutliche Sprache. Die Nachfrage war gross. In allen Kursen waren mehr als 10 Teilnehmerinnen anwesend und dies obwohl Corona bedingt eine Anmeldung notwendig war und mit Masken trainiert werden musste. So konnten fast 70 Teilnehmerinnen vom Angebot profitieren!

Bereits im Vorfeld erlangte die Kampagne viel Aufmerksamkeit in der Öffentlichkeit und wiederholt Medienpräsenz in grossen Tageszeitungen und im Radio. In diesem Jahr wurde erreicht, dass bei Medienberichten immer öfters die schonungslose Wahrheit gezeigt und von Femizid (bereits 27 in diesem Jahr) gesprochen wird und nicht, wie so oft zuvor, von einem Familiendrama. Dies, die Revision des Sexualstrafrechtes, das Wording bei sexualisierter Gewalt und noch vieles mehr wurden intensiv diskutiert und thematisiert während der Kampagne. Vielen Dank u.a. auch an die Koordinatorin Anna-Béatrice Schmaltz vom cfd, die wiederum super Arbeit geleistet hat.

Selbstverteidigungskurs 1.-3. Klasse - Starke Mädchen sagen laut und deutlich NEIN! Zürich, November 2021

Der Kurs für Mädchen der 1.-3. Klassen im Einzugsgebiet vom Kreis 3 in Zürich erfreut sich grosser Beliebtheit, so war er auch in diesem Jahr schon früh ausgebucht. Die Mädchen waren voller Energie, obwohl der Kurs jeweils am Sonntag

früh stattfand. Leider konnten die Eltern, wegen der Corona Massnahmen, die Freude und Stärke ihrer Mädchen nur auf den Fotos anschauen und nicht live miterleben, aber ich denke, dass die Veränderungen auch zu Hause spürbar waren. Die Kursleiterin hat oft gehört, wie sehr die Mädchen auch zu Hause weitergeübt haben und einige waren auch bereits zum 3.mal im Kurs dabei… ganz treue Fans und jeweils die ersten, die sich anmelden.

Während der vier Sonntagmorgen arbeiteten sie sich mit viel Spass und Ernsthaftigkeit durch die 7 Präventionspunkte. Die vielfältigen Spiel- und Übungsformen trugen der natürlichen Bewegungsfreude der Mädchen Rechnung und so war die Stimmung meistens freudig und ausgelassen. Dies ist wichtig, um auch schwierige Themen wieder abschütteln zu können. Die Leiterin Katharina Eisenring freute sich jede Woche sehr auf die wissbegierigen kleinen Löwinnen und war begeistert mit welchem Elan die Mädchen mitarbeiteten und welche Fortschritte sie innert kurzer Zeit erzielten.

Jahrestreffen Pallas 23.1.2022- online

Das Jahrestreffen von Vorstand und Ausbildungskader fand auch in diesem Jahr online statt, da sich die Schweiz wieder in einer unsicheren Coronalage befand und in allen öffentlichen Einrichtungen ein 2G Zertifikat verlangt wurde.

Im etwas gestrafften Programm widmeten wir uns am Morgen den Themen aus den verschiedenen Ressorts, geleitet von Romy Bucher unserer Präsidentin. Der Nachmittag war für alle Belange der Ausbildung reserviert.

Seit nun bald zwei Jahren werden wir immer wieder mit Unsicherheiten konfrontiert, über Durchführungsmöglichkeiten der Aus- und Weiterbildungen.

Die Ausbildungen BA20 und BA21 konnten wir abschliessen und sind sehr froh über die vielen neuen Trainerinnen und Assistenztrainer. Dank der Beiträge vom EDI konnten wir einige Stunden unserer Arbeit vergüten. Durch die ganzen Umstände rund um Corona entstand ein beträchtlicher Mehraufwand in vielen Bereichen.

Karin Vonwil hat durch die beiden Ausbildungen und auch sonst über das Jahr super Arbeit geleistet und uns souverän durch den Nachmittag geführt. Das Pallas Kader hat die Ausbildungen mit Karin, Christine, Patricia und Katharina abgedeckt, da Clarissa zurzeit in Afrika weilt und Aurelia in Mutterschaftsurlaub war. Das Kader ist bemüht geeignete Kandidat*innen für das Ausbildungskader und die Leitungsteamarbeit zu rekrutieren, damit der Weggang von Patricia abgefedert werden kann. Wir sind bemüht spannende Weiterbildungen für Fachpersonen anzubieten und uns stetig weiterzuentwickeln. Da sich Pallas auch im 2021 nicht präsentieren konnte, weil alle Events abgesagt wurden, widmen wir uns der Zukunft von Pallas und den Anträgen für Gelder, die unser Schaffen unterstützen.

Wir freuen uns auf den Frühling und auf die neue Basisausbildung 2022.

SV Kurs Mädchen der Mittelstufe in Zusammenarbeit mit dem Elternverein ZH3, Jan 2022

Der Kurs der jeweils gleich nach den Neujahrsferien stattfindet, erfreute sich auch dieses Mal grosser Beliebtheit. Aufgrund der unsicheren Corona Lage entschied die Leiterin Katharina Eisenring, den Kurs in kleineren Gruppen durchzuführen, dies jeweils am Sonntag am Morgen und am Nachmittag.

Die Mädchen waren zu Beginn sehr schüchtern und zurückhaltend. Da war Katharina gefordert die Löwinnen zu wecken und die Stimme und Präsenz heraus zu holen aus den «mucksmäuschenstillen» Mädchen. Der Kurs war daher auch von Beginn weg geprägt von Selbstbehauptungstraining. Mit Mut Übungen und Spiele, die die Stärke fördern und die Mädchen auch stark forderten, wurden die Mädchen selbstbestimmter und präsenter. Einmal sagten die Mädchen zu den Eltern: «heute war es sehr streng, Katharina macht das gut! Wir können uns hier nicht verstecken.» Schicht für Schicht kam immer mehr das Krafttier jeder einzelnen hervor und im Abschlusstraining waren allesamt laut, stark und wild und so traurig, dass der Kurs schon zu Ende war. Katharina ist trotz der Doppelbelastung, mit überraschendem kurzfristigem Zügelstress, müde aber voller Zufriedenheit von den Kurstagen aus dem Kursraum nach Hause gegangen.

Agenda 2022/2023

DV Pallas	25.3.2022
Pallas Basisausbildung BA22 Workshop 1. Modul 2. Modul 3. Modul	20.5.2022 10./11.9.2022 29./30.10.2022 26./27.11.2022
SAT Sommerarbeitstag Kader	10./11.6.2022
Aufbaumodul Technik	20./21.8.2022
16 Tage gegen Gewalt	25.11.-10.12.2022
FK für Gesundheits- und Sozialarbeitspersonal	12.11.2022
Jahrestreffen Leitungsteam / Kader	28./29.1.2023
DV Pallas	24.3.2023
SAT Sommerarbeitstag Kader	16./17.6.2023

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