

Pallas

NEWSLETTER

2017-1

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

Klirrende Kälte und Schnee bis in tiefe Lagen hat zu Beginn des Jahres die Schweiz in eine Winter-Märchenwelt verwandelt. Ich mag es sehr, wenn die Luft trocken und kalt ist und die Menschen dick in ihre Wintermäntel eingepackt sind. Während dieser Zeit in den warmen Turnhallen und Dojos mit den Mädchen und Frauen Selbstverteidigung zu üben fühlt sich an, wie wenn man in eine andere Welt eintritt. Schicht um Schicht legen sie die dicken Kleider ab...

In unseren Selbstverteidigungskursen passiert Vergleichbares... Schicht um Schicht, Lektion um Lektion legen sie ihre Schüchternheit und ihre zum Teil ungünstigen Verhaltensmuster ab und zum Vorschein kommt Selbstbewusstsein, ein neues Körpersprachebewusstsein und der Wille, ihr Leben selbstbestimmt zu leben. Die Scheiben sind bereits nach kurzer Zeit beschlagen, so sehr legen sich die Frauen und Mädchen ins Zeug und kämpfen für sich und ihre Sache... natürlich darf eine grosse Portion Spass dabei nicht fehlen.

Und nun wie immer, einige unserer Aktivitäten!

Afrikaprojekte mit Natalie Uhlmann : «I can feel it», «Peace is a decision» und Selbstverteidigung

April 2016, Nshamba, Region Kagera, Tanzania

Aus heiterem Himmel erreichte Natalie Uhlmann im Jahr 2000 die Anfrage, junge tansanische Frauen in frauenspezifischer Selbstverteidigung auszubilden. So ein Abenteuer!

Für die erfahrene Pallas-Expertin war es eine überaus lebensnahe Weiterbildung. Alles andere als einfach, aber unglaublich bereichernd und herzerwärmend. Es folgten weitere Anfragen, die Projekte entwickelten sich und auch die

Herausforderungen hielten Schritt. Anbei eine Übersicht der Projekte, für die Natalie Uhlmann jeweils nach Afrika reist:

Selbstverteidigung für Aidswaisen in Zentralafrika; 2001, in Daressalam

Unter Aidswaisen in Afrika sind Mädchen bis zu 8-mal häufiger HIV-positiv als Buben. Diese und andere erschreckende Zahlen sowie viele erschütternde Einzelschicksale haben das Projekt „Selfdefense for Girls“ ins Leben gerufen. Es folgt dem „Train the trainer“-Prinzip: Junge afrikanische Frauen werden in einem 3-wöchigen Intensivtraining zu Selbstverteidigungstrainerinnen ausgebildet, damit sie ihr Wissen an ihre Kolleginnen weitergeben können, um sich so vor Vergewaltigung und Ansteckung zu schützen.

Selbstverteidigung für Aidswaisen; 2006, in Lusaka, Zambia

Die jungen Frauen kamen für dieses Intensivtraining für Selbstverteidigung aus Zambia, Malawi, Zimbabwe, Tansania und Namibia. Eine anspruchsvolle Mischung, da der Bildungshintergrund und die kulturellen Differenzen ziemlich ausgeprägt waren. Die Unterrichtslektionen konnten in einem S.O.S Kinderdorf abgehalten werden. Trainiert wurde in einem Judodojo der zambischen Polizei, welche währenddessen draussen unter der Sonne schwitzen musste. Die Stimmung war zu Beginn recht angespannt, um nicht zu sagen etwas bedrohlich, aber auch hier hat sich die schweizerische Diplomatie, gepaart mit dezentem weiblichen Charme bewährt und am Ende gingen alle zufrieden auseinander.

Selbstverteidigung für afrikanische Grossmütter; 2012, Region Kagera, Tansania

Zwei Drittel aller Aidswaisen in Afrika werden von ihren Grossmüttern aufgezogen. Sie hätten anderes verdient, diese grossen Frauen, als dass ihnen die Kinder wegsterben, sie ohne Altersvorsorge zurückbleiben und ohne jegliche Unterstützung ihre Grosskinder aufziehen müssen, um dann noch – weil alt, schwach und alleine – Gewalt ausgesetzt zu sein!

Die Selbstverteidigungstrainerinnen für Aidswaisen wurden in einem speziellen Kurs zu Selbstverteidigungstrainerinnen für Grossmütter weitergebildet und trainieren nun mit den Grossmüttern eine, diesen angepasste Form von Selbstverteidigung. Erste Erfolge sind schon stolz zurückgemeldet worden!

Peace is a decision; Februar 2012, Nshamba, Region Kagera, Tanzania

Es reicht nicht, sich einmal für den Frieden zu entscheiden. Für den Frieden muss man sich immer wieder neu entscheiden! Junge afrikanische Männer und Aidswaisen werden in einem 3-wöchigen Intensivseminar zu verschiedenen

friedenserkhaltenden Massnahmen mit einem eigens für sie entwickelten Konzept geschult. Diese geschulten jungen Männer geben ihrerseits dieses Wissen anderen jungen Männern weiter.

Selbstbehauptung für KIDS „I feel it“ ; April 2016, Nshamba, Region Kagera, Tanzania

2016 wurde nach einer wunderbaren Crowdfunding Aktion (Pallas Newsletter 2016-1) das nächste Projekt für Kinder zwischen 6 und 10 Jahren implementiert.



20 Jugendliche wurden ausgebildet, um mit Kindern Selbstbezug und Selbstbehauptung zu trainieren und alle schlossen den Kurs erfolgreich ab. Sie setzten ihre eigenen Unterrichtseinheiten mit Kindern, ihrer zukünftigen Zielgruppe, wirklich gut um. Am meisten freute Nathalie Uhlmann, wie toll sie den Kulturtransfer meisterten. Sie verwoben das ermittelte Wissen teilweise in

traditionelle Tänze und Gesänge und passten ihre eigenen Spiele thematisch an. Da wurde zum Beispiel das Spiel „Wer hat Angst vor dem bösen Mann“ zum Spiel „Wer hat Angst vor dem Löwen“, bei dem ein Fluss überquert werden muss, bevor der Löwe zupacken will und in Mamas oder Papas rettenden Armen Zuflucht gefunden werden muss.

Zudem bekamen alle Trainerinnen und Assistentztrainerinnen: sechzig(!) an der Zahl, eine Weiterbildung die sie dann in ihren Trainings weitergeben: Zurzeit trainieren in einer Region von ca. 200 km² ca. 1600 Mädchen und junge Frauen jeden Samstag Selbstverteidigung.

Unglaublich was Kurt und seine Crew da am Leben halten. Dr. Kurt Madörin ist Gründer der Waisenorganisation VSI (Humuliza) und Initiant des Rentenprojekts KwaWazee in Tansania. Er lebt seit vielen



Jahren in Tansania und ist Berater für REPSSI (Regional Psychosocial Support Initiative for Children Affected by AIDS, poverty and conflict).

Bei den Grossmüttern sieht es nicht weniger beeindruckend aus: über 70



Gruppen treffen sich regelmässig. Alfonsina trainiert sie. Sie ist wohl die einzige noch aktive Schülerin aus dem allerersten Kurs von 2001 in Daressalam. Diesen hatte Kurt auf die Beine gestellt, weil er einfach nicht mehr mit ansehen konnte, wie seine Schützlinge vergewaltigt und mit HIV angesteckt wurden. Es war für Natalie Uhlmann sehr schön zu sehen, dass ihre Saaten auch in Abwesenheit keimen

und wachsen und gehegt und gepflegt werden, so dass langsam aber stetig eine tiefgreifende gesellschaftliche Veränderung beobachtet werden kann.

Gerne kommt Natalie, um Bilder zu zeigen und um von ihren spannenden Projekten in Afrika zu erzählen. (nuhlmann@bluewin.ch)

Mehr Informationen über die spannende Arbeit in Afrika findet ihr unter <http://natalieuhmann.com/> unter Prävention-> Projekte.

Sportaktiv Teamevent 24.10.2016 im Budokan Zürich

Die Pallas Selbstverteidigungskurse vom Budokan Zürich werden schon seit vielen Jahren über Sportaktiv ausgeschrieben. Die jahrelange gute Zusammenarbeit hat Sportaktiv neugierig gemacht und so wollten sie bei ihrem internen Teamevent die Selbstverteidigung besser kennenlernen. Aus dem Geschäftsteam kamen 6 motivierte und sehr interessierte Frauen zu Katharina in den Budokan Zürich.

Die Lektion führte sie durch verschiedene Themen der SV, so durften Selbstbehauptung, Schockschläge, einfache Befreiungstechniken im Stand und am Boden und die Hintergrundthemen nicht fehlen. Besonders bei den Alltagsgegenständen waren die Frauen mit Feuereifer dabei und entdeckten viele Dinge in ihren



Taschen und im Alltag, die sie unterstützen können, um sich sicherer zu fühlen und verteidigen zu können.

Die Diskussionsrunden waren sehr anregend und bereichernd.

Zürcher Sportferienlager Fiesch, 9.-15.10.2016

Die erste Zürcher Ferienwoche ist für viele Schülerinnen und Schüler der Stadt Zürich ein besonderes Highlight. Denn dann findet das Zürcher Sport-Ferienlager in Fiesch statt. Mit den 700 Kindern und Jugendlichen und zahlreichen



Leiterinnen und Leitern, reisten im Herbst 2016 auch zwei Pallas Trainerinnen, Zora Heinrich und Emily Westman, mit ins Wallis. Denn, nach ein paar Jahren Pause, stand im Kursprogramm des Lagers nebst vielen anderen Sport- und soziokulturellen Angeboten, wieder

Selbstverteidigung für Mädchen auf dem Programm. Beide Kurse, morgens und nachmittags, waren mit je 12 Teilnehmerinnen ausgebucht.

Die Gruppen waren sehr unterschiedlich und die Woche wurde stark nach den Bedürfnissen der Teilnehmerinnen gestaltet. Hoch im Kurs waren die Themen „wie reagiere ich, wenn ich verfolgt werde“ und Angriffe von hinten. Besonders intensiv gestaltete sich die Rollenspiel – Sequenz. Einerseits bildeten Zora und Emily, mit ihren Erfahrungen aus dem Theater, ein gut abgestimmtes Team. Andererseits waren die Teilnehmerinnen durchwegs bereit, sich ihren Ängsten zu stellen, sich zu reflektieren und wenn nötig, neues Verhalten zu erproben. Am Ende der Woche waren die Jugendlichen gestärkt und sichtlich müde. Dies lag nicht nur am intensiven Kurs, sondern auch am vielseitigen Rahmenprogramm des Lagers.

Zora Heinrich und Emily Westmann konnten am letzten Morgen zufrieden und erschöpft ihre Heimreise mit dem Extrazug antreten, bereits mit der Anfrage fürs nächste Jahr im Gepäck.

Pallas an der Fitnessexpo in der Kampfsportwelt 12.11.2016, St. Jakobshalle Basel

Die FitnessEXPO hat sich als grösste internationale Fitnessmesse der Schweiz etabliert. Top-Aussteller, Referenten und Showattraktionen aus über 20 Nationen machen die FitnessEXPO zum einmaligen Branchen Highlight der Schweiz. Auf über 23'000m² finden Fitness-Fans und Fachbesucher alles zum Thema Fitness, Gesundheit, Wellness, Beauty, Kampfsport und Lifestyle.

Über 80 Aussteller präsentierten ihre neusten Angebote und Innovationen. 2016 durften sich zum ersten Mal in der Kampfsportwelt.ch auch die Kampfkünste und Selbstverteidigungsarten präsentieren. Die gute Zusammenarbeit mit Jaqueline Eichenberger vom Budosport in Zürich ermöglichte dies auch Pallas.



Pallas wurde von Christel Täschler, Oliver Hasler und Katharina Bega-Eisenring präsentiert. Am Pallas-Stand konnten sich die rund 8000 Expo-Besucher über Pallas-Selbstverteidigung und unser Konzept der Aus- und Weiterbildungen informieren und so manche Frau freute sich über die pinken Kugelschreiber und unsere Trillerpfeifen. Während einer kurzen Demo mit Interview veranschaulichten Katharina und Oliver die grundlegenden Inhalte unserer Kurse und zeigten

Beispiele der Selbstbehauptung und der Kontaktabwehren im Stand und am Boden, wobei die Abgrenzung eine zentrale Rolle darstellte.

Mit den Ausstellern der Kampfsportarea gab es daraufhin tolle Gespräche und neue Kontakte. Es gibt nun wieder einige Kampfkunstfreunde mehr, die wissen was Pallas ist und sich für unsere Arbeit und unsere Ausbildungen interessieren.



16 Tage gegen Gewalt 25.11.-10.12.2016

Häusliche Gewalt – Es gibt immer einen Ausweg!

Das Dancemobil hat wie im vergangenen Jahr in verschiedenen Gemeinden der Zentralschweiz Halt gemacht, das Licht angezündet und die Musik aufgedreht. Fachpersonen haben vielsprachige Leporellos mit Grundlageninformationen und Anlaufstellen verteilt, das Gespräch gesucht und Tee ausgeschenkt.

Tanzbegeisterte haben eine tolle Erfahrung gemacht und allen PassantInnen vermittelt:

- Wir sind nicht allein mit dem Thema Gewalt!
- Freude und friedliches Zusammenleben sind unser Lebensrecht!
- Es gibt einen Ausweg aus häuslicher Gewalt!

BREAK THE CHAIN ist eine weltweite Bewegung für wirksame Sensibilisierung und Prävention. Gemeinsames Tanzen in der Öffentlichkeit schafft glückliche, ermutigende Gegenerfahrungen zu Tabuisierung, Depression und Rückzug.



Der Arbeitsgruppe 16 Tage gegen Gewalt an Frauen Zentralschweiz, bestehend aus 16 Zentralschweizer Frauenorganisationen, Schutzeinrichtungen, Fachstellen, Opferhilfeorganisationen sowie dem Kanton Luzern, ist es gelungen an 13 Orten

präsent zu sein. Zusätzlich engagierten sich viele Freiwillige und Lehrerinnen vor Ort, um das Dancemobil in ihre Gemeinden zu holen.

Vom 25.11. (internationaler Tag gegen Gewalt an Frauen) bis zum 10.12. (internationaler Menschenrechtstag) fanden 11 Flashmobs sowie zwei Flyeraktionen mit Ballonen, Tee und Guetsli statt. Mit den Gemeinden Kerns (gegen 80 Tanzende), Altdorf (40 TänzerInnen auf dem Wochenmarkt) und Engelberg (ca. 100 Tanzende) gelang es, dem Aktionsradius Zentralschweiz gerecht zu werden. In den Kantonen Luzern und Zug wurden mit Entlebuch und Grosswangen kleinere Orte erreicht, mit Emmenbrücke, Horw, Sursee, Luzern, Zug und Cham die Zentren bzw. die Agglomeration.

In Ergänzung zum letzten Jahr wurden Migrantinnen und Migranten gezielt einbezogen, beispielsweise durch einen vorbereitenden Anlass in Zug mit 60 Personen und durch die Zusammenarbeit mit MigrantInnen während der Kampagne.



Wir stellten fest, dass viele Ausländerinnen um Informationen einen Bogen machen, weil sie kein Deutsch sprechen und sehr erfreut und dankbar waren, dass wir ihnen gezeigt haben, dass die Leporellos vielsprachig verfasst sind. Es war in diesem Jahr ebenfalls einfacher, junge Männer und ganze Familien zu erreichen und mit ihnen ins Gespräch zu kommen.

Die begleitende Medienarbeit brachte Aufmerksamkeit im Fernsehen (Tele 1 mit einer Fachfrau und einer Betroffenen), am Radio (SRF) und in verschiedenen Zeitungen. Auf der Kampagnenwebsite und auf Facebook gaben wir Einblick in die Anlässe. Kontakte zu Betroffenen, vorbereitende Trainings mit Fachfrauen, Medienkontakte und Werbung, professionelle Technik, Vortänzerinnen sowie eine engagierte Arbeitsgruppe ermöglichten es, eine leidenschaftliche, lustvolle Kampagne auf die Beine zu stellen.

Für Pallas mit dabei waren Agi Gehrig und Karin Vonwil.

Text: Regula Grünenfelder, Dr. theol., FrauenKirche Zentralschweiz

Leiterin Arbeitsgruppe 16 Tage gegen Gewalt an Frauen Zentralschweiz

Spezialmodul Selbstverteidigung für Gewaltbetroffene, Jan – Nov 2016

Ende November 2016 haben acht Pallastrainerinnen das Spezialmodul Selbstverteidigung mit gewaltbetroffenen Frauen beendet.



Herzliche Gratulation an alle Teilnehmerinnen!!!

Ein Jahr Ausbildung, mit insgesamt 10 Kurstagen, 48 Unterrichts- und Trainingsstunden, 12 Assistenzstunden und vielen Stunden intensiver Auseinandersetzung mit dem Thema Selbstverteidigung und Gewaltopfer sind zu Ende. Die Teilnehmerinnen haben sich mit den Folgen und Störungen infolge von Gewalt, der Funktion vom Nervensystem und Gehirn, mit Stabilisierungsübungen, Atmung, der TiS-Arbeit mit Gewaltopfern, der Arbeit mit Opferhilfe und vielem mehr auseinandergesetzt. Viele spannende Diskussionen und neue Erfahrungen haben die Gruppe auch in ihrer Persönlichkeitsentwicklung weitergebracht. Eine unvergessliche Zeit! Herzlichen Dank an die Ausbilderin Natalie Uhlmann und an alle Referentinnen.

Agenda 2017

DV Pallas	1.04.2017
FK: Spielformen & Kreativität in Pallas Kursen	8.04.2017
Vorkurs Basiskurs	25.06.2017
Sommerarbeitstag (Leitungsteam)	17.06.2017
Modul Technik	26./27.08.2017
Basiskurs Teil 1	8.-10.09.2017
Basiskurs Teil 2	22.-24.09.2017
Jahrestreffen (Leitungsteam)	20./21.01.2018

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