

**Zeitschrift:** Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic grischun  
**Herausgeber:** Lehrpersonen Graubünden  
**Band:** 67 (2005-2006)  
**Heft:** 5: Selbstverteidigung : ein Projektbericht  
  
**Artikel:** Pa!!as - eventuell ein neuer Trend an Schweizer Schulen?  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-357590>

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 30.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

das sprachliche Nein des Kindes zu achten, sondern auch seine Körpersprache wahrzunehmen. Es ist nicht immer einfach für Kinder, NEIN sagen zu können. (Übrigens, wie ist es bei uns Erwachsenen?) Deshalb ist es auch wichtig, mit den Mädchen und Jungen das NEIN sagen zu üben.

### 5. Es gibt gute und schlechte Geheimnisse

*Es gibt gute Geheimnisse, die Freude machen und spannend sind. Schlechte Geheimnisse fühlen sich schwer und unheimlich an. Solche Geheimnisse, die dir ein ungutes Gefühl geben, sollst du weitersagen, auch wenn du versprochen hast, es nicht zu tun.*

Ein Kind, das sexuell ausgebeutet wird, steht praktisch immer unter Geheimhaltungszwang. Wir müssen den Kindern den Unterschied zwischen Überraschungen, Streichen, «Kindergeheimnissen» einerseits und Erpressungen, Bestechungen andererseits klarmachen. Wir ermuntern Mädchen und Jungen, Geheimnisse, die sie belasten oder bedrücken, ohne schlechtes Gewissen weiterzuerzählen.

### 6. Sprich darüber und suche Hilfe

*Wenn dich ein unheimliches Geheimnis oder Problem belastet, bitte ich dich, es mir oder einer anderen Person, der du vertraust, zu erzählen. Höre nicht auf zu erzählen, bis dir geholfen ist. Lass uns eine Liste von Menschen machen, mit denen du über «schwierige Dinge» reden kannst.*

Kinder kommen immer wieder in Situationen, in denen sie sich alleine nicht zurechtfinden. Sie sollten deshalb wissen, dass es ihr Recht ist, sich Hilfe zu holen, wie es auch in der Konvention der Vereinten Nationen über «die Rechte des Kindes» festgehalten ist. Schülerinnen und Schüler entwickeln gemeinsam mit der Lehrkraft Hilfsstrategien.

Auch Erwachsene sollten sich in schwierigen Situationen nicht scheuen, Hilfe in Anspruch zu nehmen.

### 7. Du bist nicht schuld

*Falls du gelernt hast, dich zu wehren und trotzdem sexuell ausgebeutet wirst – du bist nicht schuld; auch wenn du immer wieder hörst, du seist schuld!*

Die Verantwortung liegt immer beim Erwachsenen.

Kinder, die sexuell ausgebeutet werden, fühlen sich immer schuldig. Diese massiven Schuldgefühle, die oft auch vom Täter/ von der Täterin\* suggeriert werden, verunsichtigen es dem Kind, über die erlebten Gewalterfahrungen zu sprechen.

### Hilfsangebote

Wenn ich das Problem dem Kind gegenüber thematisiere, muss ich gleichzeitig Hilfsangebote machen können:

- Gibt es im sozialen Umfeld des Kindes ein Netz, in dem das Kind aufgefangen werden könnte? (Grosseltern, Pate/Patin, Tante etc.)
- Begleite ich eventuell das Kind zu einer Beratungsstelle?

## Pa!las – eventuell ein neuer Trend an Schweizer Schulen?

Heidi Pfister, Sportlehrerin, Chur

**Im Rahmen der Vorbereitung unserer jährlich anstehenden Projektwoche an der Oberstufe, stellte sich die Frage Was bringe ich Neues? Durch ein Weiterbildungs-Angebot des SVSS (Schweizerischer Verband für Sport in der Schule) entschied ich dieses Projekt in die Schule zu bringen.**

### Warum dieses Projekt?

Wir alle haben uns in irgendeiner Weise schon unwohl gefühlt. Sei dies durch eine Gegebenheit oder in einer Situation in der wir uns befunden haben.

Wie oft haben wir uns dann gewünscht, so schnell wie möglich dieses Unwohlsein zu klären und haben es dann doch nicht getan?

Wie oft haben wir uns dann gefragt, warum? Warum habe ich nicht mein Unbehagen zum Ausdruck gebracht?

Wieso habe ich es nicht einfach gesagt, was ich möchte und was nicht? Was mich stört und was nicht?

Im Laufe der Zeit habe auch ich mir oft solche Fragen gestellt und sehr oft stellen sich auch Jugendliche diese Fragen.

Diese Ausbildung hat mir einen Weg gezeigt, wie man mit geringen Impulsen den jungen Mädchen einen Weg aufzeigt, frühzeitig eventuelle unbehagliche Situationen zu spüren und sie zu umgehen, zu klären.

Ihnen aufzeigen, dass auch trotz der Erziehung in bestimmten Situationen ein «Nein» angebracht ist und bestimmt sein muss.

Das Ziel zu erkennen und zu akzeptieren, dass ein «Nein» auch wirklich ein «Nein» ist, liegt mir sehr am Herzen.

### Die Projektwoche Selbstverteidigung für Mädchen

In meiner Tätigkeit als sportunterrichtende Lehrperson an der Realschule in Chur, lässt

es sich nicht vermeiden, mit Jugendlichen zu arbeiten. Durch den immer zunehmenden Einfluss von allen Seiten, der auf die jungen Menschen einwirkt, sind sie auch immer grösseren Gefahren und Versuchungen ausgesetzt. Das ganze Erwachsenwerden ist für sie wie eine grosse Entdeckungsreise in eine ungewisse Welt und Zukunft. Diese Einflüsse sind so enorm, dass manch einer fast ängstlich wirkt.

Um solchen Ängsten etwas entgegen zu steuern und unseren jungen Erwachsenen Mut, Achtung und Verantwortung, sich selbst und ihren Mitmenschen gegenüber zu vermitteln, habe ich mich an diese Art eines Projektes gewagt.

## Die Planung

Es war für mich wichtig, unseren Mädchen an der Schule etwas anzubieten, wo sie nur unter sich sein können. Viele Ängste und Sorgen, welche die jungen Mädchen beschäftigen, sollten in diesem Rahmen Platz finden.

Sie sollten hier die Möglichkeit erhalten, ihre Unsicherheit in eine starke Persönlichkeit zu wandeln, ohne die Angst ausgelacht und nicht «ernst» genommen zu werden.

Eine schwierige und herausfordernde Aufgabe mit der ich mich hier «angelegt» habe. Ob sie erfolgreich sein wird, wird sich am Ende dieser Projektwoche wohl zeigen.

Um mit dieser Aufgabe und 14 Mädchen nicht ganz alleine zu sein, habe ich mir eine bereits ausgebildete Pa!!as-Trainerin an unsere Seite gerufen. Zu zweit gerüstet gingen wir mit einem mulmigen Gefühl an die uns gestellte Aufgabe.

Wird sie uns gelingen? Wie werden die Mädchen reagieren? Wie homogen ist die Gruppe? Alles Fragen, die wir uns gestellt haben und erst am Ende der Projektwoche beantworten können.

## Die Projektwoche

Eine tolle, jedoch anstrengende Woche stand nun vor uns. Motiviert und unbebeschwert gingen wir an unser Vorhaben.

Nach einem anstrengenden ersten Tag waren die Teilnehmerinnen immer noch motiviert und voller Elan für die kommenden Tage.

Nach einigen Höhen- und Tiefflügen der psychischen und physischen Seite waren alle Mädchen nach dieser Woche ziemlich geschafft.

Mit Mut, einem gut gepackten Rucksack und gestärkt, hoffen wir die Teilnehmerinnen auf grosse Entdeckungsreise, in eine ungewisse Zukunft zu entlassen.

## Rückblickend

Nach dieser tollen Projektwoche voller Ungewissheit wollten wir nun von jeder einzelnen Teilnehmerin ein kleines Feedback und baten sie auf einige Fragen zu antworten. Wir wollten gerne eine kleine Rückmeldung, ob wir unser Ziel erreicht haben.

Hier einige Aussagen aus der Flut von Rückmeldungen, die bestätigen, dass wir mit diesem Angebot einen richtigen Weg eingeschlagen haben, um das Zusammenleben aller etwas sicherer zu gestalten:

*«Wir sind selbstbewusster geworden.»*

*«Wir fühlen uns sicherer, auch wenn wir alleine unterwegs sind.»*

*«Ich fühle mich gut, bin jedoch sehr müde. Ich habe in dieser Woche sehr viel gelernt und brauche keine Angst zu haben, auch in misslichen Situationen Nein zu sagen.»*

Im Ganzen war's ein grosser Erfolg, den ich so nicht erwartet hätte. Unser Ziel ist erreicht, ich würde meinen sogar übertroffen worden. Wir hoffen die Schülerinnen können gestärkter ins Leben gehen. Ob sie nun

das Gelernte für sich selber umsetzen werden, dies können wir nur hoffen, denn unsere Aufgabe, sie zu stärken und zu unterstützen, haben wir erfüllt. Das Erlernete umzusetzen, liegt nun bei den Teilnehmerinnen. Wir können nur hoffen und den Platz eines neugierigen Zuschauers einnehmen.

Wir alle wünschen für unsere Kinder eine bessere und sichere Welt, mit diesem Projekt könnten wir einen kleinen Beitrag leisten.

Pa!!as und ich würden uns freuen, wenn dieses Projekt auch in anderen Schulen Anklang und Einzug finden würde, sei dies in Form einer Projektwoche oder als Kursangebot.

## Kontakt

Gerne sind wir mit unseren erlangten Erkenntnissen bereit, Fragen zu beantworten und Erfahrungen weiter zu geben, so dass auch andere Jugendliche an solchen Erfahrungen teil nehmen können und selbstbewusst und gestärkt ins Leben gehen können.

Adressen:

[www.pallas.ch](http://www.pallas.ch)

[cavegn Carla@hotmail.com](mailto:cavegn Carla@hotmail.com)

[heidipfister@bluewin.ch](mailto:heidipfister@bluewin.ch)

# Pa!!as – Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen

Eine präventive Massnahmen gegen Gewalt und zur Stärkung des Selbstvertrauens

## Was ist pa!!as?

Die Bezeichnung pa!!as (nach der griech. Göttin Pallas Athene) steht für die 1994 gegründete Schweizerische Interessengemeinschaft Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen. Zahlreiche nationale Kampfsportverbände sind bei Pa!!as Mitglied. Pa!!as bietet auch selbst Kurse an und bildet Leitungskräfte für Selbstverteidigung aus. In jedem Kurs ist mindestens eine Frau im Leitungsteam.

Berner Zeitung BZ, 5. September 2002

## Pa!!as-Grundsätze

Pa!!as setzt sich für persönliche Freiheit und Respekt ein. Frauen und Männer bilden eine Gemeinschaft und sollen partnerschaftlich miteinander leben. Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen der Frauen sollen gefördert werden, sowohl im psychischen als auch im physischen Bereich.

Pa!!as legt bei seinen Aktivitäten grossen Wert auf Qualität und arbeitet wo nötig mit Fachpersonen zusammen.

Pa!!as bildet in Zusammenarbeit mit dem Bundesamt für Sport (BASPO) und der Eidgenössischen Sportschule Magglingen (ESSM) Trainerinnen und Trainer aus.

Pa!!as will auf zeitgemässe Weise dem Bedürfnis nach seriösen Selbstverteidigungskursen für Frauen und Mädchen gerecht werden.

Pa!!as organisiert in der ganzen Schweiz Kurse nach dem Motto «Selbstbehauptung – Grenzen setzen – Selbstverteidigung».