

**Zeitschrift:** Bündner Schulblatt = Bollettino scolastico grigione = Fegl scolastic grischun

**Herausgeber:** Lehrpersonen Graubünden

**Band:** 67 (2005-2006)

**Heft:** 5: Selbstverteidigung : ein Projektbericht

**Artikel:** Pa!!as - Selbstverteidigung für Frauen und Mädchen : eine präventive Massnahme gegen Gewalt und zur Stärkung des Selbstvertrauens

**Autor:** [s.n.]

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-357591>

### **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:** 29.01.2026

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

## 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 unbeschwert 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 Unschärfe 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 gestärkt 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 Erlernte 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)

cavegnarla@hotmail.com

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 zeitgemäss 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».