

Erfahrungsbericht vom Workshop „Selbstvertrauen & Deeskalation“ – 18. Juni 2025, Dorfplatz Stans

Am 18. Juni durften wir einen besonderen Workshop zum Thema Selbstvertrauen und Deeskalation auf dem Dorfplatz in Stans durchführen – bei strahlendem Sonnenschein, direkt neben dem plätschernden Brunnen. Zwischen 13:00 und 16:00 Uhr entstand ein kleiner, friedlicher Begegnungsraum im öffentlichen Raum. Das Wetter war herrlich, die Atmosphäre offen und neugierig. Immer wieder kamen Menschen vorbei, warfen einen Blick ins Zelt oder blieben stehen, um die Faktenblätter zu lesen, die wir außen aufgehängt hatten – Informationen zur aktuellen Situation geflüchteter Menschen, insbesondere in Griechenland.

Leiterin des Workshops war Claude, die Gründerin der Organisation Empowervan in Griechenland, die mit geflüchteten Frauen arbeitet und dort Selbstverteidigungskurse anbietet. Ihre Arbeit verbindet Körperwissen, emotionale Selbstregulation und praktische Techniken der Selbstverteidigung.

Claude führte uns sehr einfühlsam durch das Thema. Zentrale Inhalte waren das Verständnis über den Zustand unseres Nervensystems – der sogenannte „grüne Bereich“ (Ruhe und Sicherheit), der „orange Bereich“ (erste Anzeichen von Stress und Unsicherheit) und der „rote Bereich“ (Kampf-, Flucht- oder Erstarrungsmodus). Besonders eindrücklich war die Erkenntnis, dass Selbstverteidigung nicht immer bedeutet, zu kämpfen – sondern viel früher beginnt: mit der Wahrnehmung unserer eigenen Grenzen, mit klarer Kommunikation und mit dem Wissen, wann wir noch bewusst handeln können.

Wir sprachen über die fünf Prinzipien der Selbstverteidigung, die Claude uns näherbrachte.

In praktischen Übungen lernten wir, wie man klar und deutlich auf Menschen zugeht, die uns zu nahe kommen, wie man sich körperlich aufrichtet und verbal Grenzen setzt – aber auch, wie man in akuten Gefahrensituationen schnell reagieren kann.

Die Mischung aus Theorie, Austausch und körperlicher Praxis war sehr bereichernd. Besonders schön war es zu sehen, wie offen die Teilnehmenden waren und wie ruhig und fokussiert Claude ihr Wissen weitergab. Immer wieder kam Laufpublikum vorbei, interessierte sich, stellte Fragen oder blieb einfach kurz stehen und las die Infoblätter. Manche schauten etwas zögerlich, aber auch neugierig – und manche traten ganz selbstverständlich in den Dialog.

Insgesamt war es ein sehr gelungener Nachmittag voller Achtsamkeit, Empowerment und wertvoller Impulse. Ein schöner Ort, ein wichtiges Thema, und eine Begegnung, die nachwirkt.

Danke Claude

19. Juni, Olivia Alagia