



bleib
gesund
in Bayern

Krisen managen

Die besten
Lösungen
für Probleme
im Job

Mit dem Rad zur Arbeit
So werden Sie mit der
Gesundheitskasse fit

In der Heftmitte:
Infos und Tipps aus
Ihrer Region

Vorsicht . . .

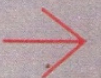
Ob schüchtern oder laut – in brenzlichen Situationen reagiert jedes Kind anders. Auf was es ankommt, wenn Übergriffe oder andere Gefahren im Alltag drohen, erfahren Kinder in Selbstbehauptungskursen.

Text: Simone Richter

„Mein Bauch kann reden“, ruft der achtjährige Linus und strahlt. „Und manchmal weiß er Sachen besser als mein Kopf.“ „Aufs Bauchgefühl hören“ ist eine der Fähigkeiten, die Linus und mit ihm viele andere Freiburger Grundschüler im Selbstbehauptungskurs von Trainer Mark Bottke erlernt haben. Da ist zum Beispiel der fremde Autofahrer, der am Schulweg anhält, ein Kind heranwinkt und nach dem Weg fragt. Natürlich sind die Kinder dazu erzogen, hilfsbereit zu sein. „Trotzdem spüren sie instinktiv, dass es komisch ist, wenn ein Erwachsener ein Kind um Hilfe bittet“, so Bottke. Das Bauchgefühl sagt: Abstand halten! Die richtige Reaktion wäre, nicht näher rangehen und höflich sagen, dass der Fahrer einen Erwachsenen fragen soll. Dann einfach weitergehen!

Hauen oder abhauen?

Doch meist sind Kinder gar nicht mit den viel gefürchteten Übergriffen durch Erwachsene konfrontiert. Viel häufiger üben andere Kinder Druck auf Gleichaltrige aus, sei es durch Pöbeleien im Bus oder Rangeleien auf dem Schulhof. Patentrezepte, wie ein Kind



... und Zähne

reagieren muss, gibt es nicht, weiß Bottke. **Es kommt auch auf die Persönlichkeit des Kindes an:** Aus einer schüchternen Achtjährigen macht auch ein Selbstbehauptungskurs keine brüllende Löwin, die jeden allein durch ihr Auftreten in die Flucht schlägt. Aber: „Die gleiche Achtjährige kann vielleicht wieselflink rennen“, erklärt Bottke. „Dann ist das ihre Stärke – und die Flucht aus einer haarigen Situation ist für sie sinnvoller als Konfrontation.“

„Ich habe gelernt, wie und wohin man richtig tritt – total cool“, findet Pascal, neun Jahre. Manchmal kann ein gezielter Tritt von unten gegen die Kniescheibe das Mittel der Wahl sein, um die kurze Schrecksekunde des Gegners zur Flucht zu nutzen. Die körperliche Selbstverteidigung ist bei Bottkes Kursen allerdings nur

erreicht sind, was sie nicht wollen“, so die Expertin. Sei es, dass sie üben, ein Nein wirklich auszusprechen, sich Hilfe zu holen oder Konfliktsituationen rechtzeitig aus dem Weg zu gehen. Das wird in Rollenspielen untereinander ausprobiert und besprochen. Außerdem üben die Kinder auch mit fester Stimme, aufrechtem Körper und klaren Worten zu sprechen – zum Beispiel „Das mag ich nicht!“. Braun betont, dass auch Eltern das akzeptieren müssen: „Dann muss das Kind der Oma oder dem Onkel eben auch kein Küsschen geben, wenn es nicht mag.“

Gut auswählen

Selbstbehauptungskurse werden ab etwa acht Jahren empfohlen.* Jüngere

gewehrt haben“, so Braun. **Doch wie findet man einen guten Trainer, der Kinder für den Alltag stark macht?** Ein Gütesiegel für die richtigen Kurse gibt es nicht. Auf ein paar Kriterien können Eltern aber achten:

- Der Trainer sollte eine pädagogische Ausbildung vorweisen können.
- Je kleiner die Gruppen, desto besser. Ideal sind zehn bis zwölf Kinder.
- Keine Crashkurse – es braucht Zeit und möglichst mehrere Termine, um das Wichtigste rüberzubringen.
- Selbst dabei sein oder gut über die Kursinhalte informiert werden ist wichtig, damit Eltern die Kinder unterstützen können.
- Seriöse Anbieter arbeiten in der Regel mit örtlichen Einrichtungen wie Jugendamt, Kinderschutzbund oder der Polizei zusammen. Oft können diese auch Adressen vermitteln.

Zu Hause üben

Kinder, die gelernt haben, ihre Gefühle und Bedürfnisse auszudrücken, können leichter Grenzen setzen. Dazu gehören Eltern, die ihnen aufmerksam zuhören. Das Kind ist eingeschüchtert und traurig, weil es auf dem Schulhof gehänselt wurde? Da hilft kein Abwiegeln. „Zu sagen, es sei egal, was andere sagen oder tun, signalisiert dem Kind, dass seine Gefühle falsch sind“, erläutert Bottke. „Besser wäre: Ich kann dich gut verstehen, es ist total blöd, gehänselt zu werden.“ Dann kann man gemeinsam nach Möglichkeiten suchen, damit umzugehen. Eltern können auch mit Kindern besprechen, was sie kränkt und aufbrausen lässt. **Wer seine wunden Punkte kennt, der kann üben, im Ernstfall gelassen zu bleiben:** „Durchatmen, nicht diskutieren, weggehen“, rät Bottke. Dieser Tipp hilft übrigens nicht nur Kindern.



Es ist okay, Angst zu haben.

Deswegen ist man trotzdem kein Feigling, sondern man passt nur besser auf. Jemand, der vor nichts Angst hat, steigt vielleicht auf der Autobahn aus dem Auto. Und das wäre doch total dumm.

Marco, zehn Jahre

ein Teilaspekt. „**Es wäre gefährlich, die Kinder glauben zu machen, sie hätten gegen einen Erwachsenen eine körperliche Chance**“, bestätigt Gisela Braun von der Arbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz in Nordrhein-Westfalen.

Selbstbehauptungskurse haben einen umfassenderen Ansatz als körperliche Abwehr: „Die Kinder lernen, in einer Konfliktsituation klar zu sagen, wo ihre Gren-

zen erreicht sind, was sie nicht wollen“, so die Expertin. Sei es, dass sie üben, ein Nein wirklich auszusprechen, sich Hilfe zu holen oder Konfliktsituationen rechtzeitig aus dem Weg zu gehen. Das wird in Rollenspielen untereinander ausprobiert und besprochen. Außerdem üben die Kinder auch mit fester Stimme, aufrechtem Körper und klaren Worten zu sprechen – zum Beispiel „Das mag ich nicht!“. Braun betont, dass auch Eltern das akzeptieren müssen: „Dann muss das Kind der Oma oder dem Onkel eben auch kein Küsschen geben, wenn es nicht mag.“

zeigen!

Tipps für starke Kids

Ein guter Selbstbehauptungskurs macht Kinder stark. Aber Eltern sollten auch zu Hause einfache Regeln vermitteln, die im Alltag helfen:

- Sich niemals selbst in Gefahr bringen – lieber weglaufen oder umkehren.
- In brenzligen Situationen Hilfe holen oder nach einer Rangelei mit Gleichaltrigen mit einem Erwachsenen sprechen.
- Immer Bescheid sagen, wo man hingeht. Grundschul Kinder sollten möglichst nicht allein, sondern etwa zusammen mit Freunden losziehen.
- Bei Streit Abstand halten vom Gegenüber. Mindestens zwei Armlängen geben Sicherheit.
- Den Gegner nicht anfassen, nicht provozieren und nicht beleidigen.
- Ich-Botschaften formulieren: Statt „Hau ab!“ besser „Ich möchte das nicht!“.
- Erwachsene immer siezen. Das signalisiert anderen, die eine Auseinandersetzung beobachten: Das Kind redet mit einem Fremden und wird eventuell bedrängt.
- Aufs Bauchgefühl achten!



Mehr Infos zur Wahl geeigneter Kurse finden Sie in der Broschüre zu Selbstbehauptungskursen für Mädchen und Jungen von Aktion Kinder- und Jugendschutz Schleswig-Holstein e. V. unter

➔ www.akjs-sh.de
> Service > Materialien
> Gewaltprävention