

# Kinder lernen einfach Tricks gegen Gewalt!

x

**Selbstbehauptung, Gewalt, Beleidigung, Pruegelei, Gefahrenerkennung, Selbstverteidigung**



## **Kinder lernen einfach Tricks gegen Gewalt!**

Trainer Wolfgang Overkamp vom Sicher-Stark Team und sein Kollege mit Kindern, die am Selbstbehauptungskurs/Selbstverteidigungskurs teilnahmen.

Netphen (Ne) – Julia ist total begeistert und möchte jetzt am liebsten jeden Tag Sicher-Stark-Tage haben. Mit dem Training endete am Dienstagabend der letzte Sicherheitskurs mit dem Motto „Wir machen Kinder sicher und stark – Selbstbehauptung für Kinder und Eltern“ in der Johannlandsporthalle in dem kleinen Ort Netphen. Insgesamt wurden im Juli 300 Kinder und Eltern an der Grundschule geschult. Der Förderverein hatte die Sicher-Stark-Kurse ins Leben gerufen, die von den Experten der Sicher-Stark-Organisation professionell geleitet wurden. Eingeteilt in vier Gruppen, erlernten insgesamt 300 Schüler und Eltern sowie alle Viertklässler im Sicher-Stark-Kurs einfache, aber effektive Verteidigungstechniken und die dazugehörige mentale Einstellung. Der Kurs begann mit einem Warm-up und einer Kennlernrunde. Die Mädchen und Jungen verfolgten die Übungseinheiten gespannt und waren mit viel Spaß bei der Sache, wodurch ein großer Lernerfolg erzielt werden konnte.

Die Sitzbank- oder Autofahrersituation auf dem Weg zur Schule, das Kind, das von einem Mitschüler geärgert wird, oder der Fremde, der ein Kind aus dem Auto anspricht – egal, welche Situation eintritt: „Wichtig ist es, ruhig zu bleiben“, sagte Trainer Wolfgang Overkamp.

Handlungsalternativen gilt es zu erarbeiten, denn die Eltern sind nicht immer in der Nähe um helfen zu können.

Was hat das alles mit Selbstbehauptung zu tun? „Die Kinder lernen, in Stresssituationen Ruhe zu bewahren“, erklärte Overkamp. Das sei die Grundlage für überlegtes Handeln. Das Expertenteam hat die Inhalte in verschiedene Bereiche aufgeteilt:

- Gefahrenerkennung und –vermeidung
- Selbstbehauptung (z.B. Nein-Sagen, Stimm- und Schreittraining)
- Einführung in die Selbstverteidigung
- konfliktlösende Rollenspiele
- realitätsbezogene Rollenspiele

Das Lernziel war, Grenzen gegenüber dem Verhalten Gleichaltriger und Fremder, denen die Kleinen auf dem Schulweg begegnen setzen zu können.

„Der Schüler, der seinen Kollegen beleidigt oder ärgert, muss erkennen, dass er Grenzen verletzt“. Dazu müsse der Betroffene als ersten Schritt Mimik und Gestik richtig einsetzen, also den Mitschüler ansehen und laut zu ihm sagen: „Stopp! Hör auf!“ Das bedrängte Kind sollte nicht schlagen, treten oder beißen, sondern eine abwehrende Haltung mit nach vorn zeigenden Handflächen (=„Stopp“) einnehmen. Auch die Mitarbeit der Eltern und/oder Lehrer ist in solchen Fällen gefordert. Lässt sich eine Situation nur handgreiflich lösen, was auf der Straße besonders häufig Straße vorkommt, sollte das angegriffene Kind Zeugen haben, damit es letztendlich nicht als Sündenbock dasteht.

Begegnet ein Kind einer Gruppe fremder Jugendlicher oder Erwachsener, die ihm nicht geheuer sind, sollte das Kind einen anderen Weg wählen oder die Straßenseite wechseln, so Sozialpädagogin Overkamp. „Wird die Gruppe zu spät gesehen und beginnt zu provozieren, sowie es an einzelnen Trainingstagen trainiert wurde, ist es das Beste, selbstbewusst weiterzugehen und nicht darauf zu reagieren“, fügt Overkamp hinzu. Kinder sollten auch dem „netten“ Onkel, der sie auf dem Schulweg möglicherweise anspricht, aus dem Weg gehen und einen Sicherheitsabstand zu ihm halten. Ist das aber nicht mehr möglich, dann ist Schreien, Beißen, Treten erlaubt. Das Grundschulkonzept, das übrigens bereits seit über 15 Jahren angewendet wird, ist aufgegangen: „Ich bin viel sicherer geworden“, sagte Viertklässlerin Ivonne. Ihre Freundin Patricia fügte hinzu: „Ich habe gelernt, selbstbewusst zu kommunizieren.“ Am meisten Spaß bereitete ihr, sich aus einer Umklammerung zu befreien. Außerdem – und da waren sich alle Kinder einig – habe der Kurs sehr viel Spaß gemacht. So waren bei der Feedback-Runde alle Daumen oben. Auch Overkamp und sein Kollege waren mit den Grundschulern zufrieden: „Die Kinder nehmen das Thema „Grenzen setzen“ sehr ernst und können sich schon viel besser gegen Mobbing, Beleidigung und Prügel wehren. Dadurch wachse auch das Selbstbewusstsein.“