

# Kinder lernen NEIN zu sagen – Schutz für Kinder und Jugendliche vor Übergriffen und Gewalt durch Kompetenz- schulung und Selbstbewusstsein



***Kinder – sowohl Mädchen als auch Jungen – fallen immer wieder Straftätern zum Opfer. Die Bilder, die uns über die Medien erreichen, lösen Angst und Entsetzen aus. Erst vergangenes Jahr wurde die 12-jährige Ulrike aus Eberswalde ermordet, wenig später die 8-jährige Julia aus dem hessischen Biebertal, dann traf es den 11-jährigen Jakob aus Frankfurt. Die Meldungen rütteln ganz Deutschland wach. Die Hilferufe werden immer lauter, doch die Polizei allein ist dem Ansturm nach Aufklärungsbedarf und dem Wunsch nach Schutz oftmals nicht mehr gewachsen. Viele weitere Organisationen vor Ort geben hilfreiche Unterstützung. Doch sowohl Eltern, als auch Kinder haben immer mehr den Wunsch, selbst etwas zu ihrem eigenen Schutz beizutragen.***

„Es ist an der Zeit, den eigenen Schutz vor Gewalt selbst in die Hand zu nehmen“, sagt der ehemalige Polizeibeamte und Selbstverteidigungsexperte Ralf Schmitz vom Sicher-Stark-Team. „Wir können uns nicht mehr allein darauf zurückziehen, dass die Polizei und der Staat für unsere Sicherheit zu sorgen haben – wir müssen uns selbst mit den möglichen Gefahren auseinandersetzen und auch unsere Potentiale erweitern, uns selbst zu schützen und im Ernstfall auch zu verteidigen.“ Die Worte von Ralf Schmitz lassen seine langjährige Erfahrung erkennen, die er während der Schulungen unterschiedlichster Personengruppen, wie Kinder, Frauen, aber auch Senioren, gesammelt hat. Seit nunmehr 10 Jahren bietet er mit seinem Team bundesweit Seminare

und Kurse an. Seine Trainingsseminare und Kurse basieren auf einem einmaligen und außergewöhnlichen Konzept, das erstaunliche Erfolge vorzuweisen hat: die Trainingsteilnehmerinnen und -teilnehmer berichten ihm immer wieder, dass sie weniger ängstlich und wesentlich selbstbewusster mit den unterschiedlichsten Situationen umgehen gelernt haben. Das macht Mut und gibt ihm und dem Team die nötige Motivation, dies Training immer wieder den unterschiedlichsten Personenkreisen anzubieten.

## SCHULUNG DES SELBSTBEWUSSTSEINS

Die Grundlage für die Trainings des Sicher-Stark-Teams bietet ein einmaliges und außergewöhnliches Konzept, das auf der Schulung des Selbstbewusstseins und kompetenter Selbstbehauptung verbunden mit einfachen, jedoch sehr wirkungsvollen Selbstverteidigungsstrategien basiert. Diese erlernten Kompetenzen gilt es, in anschließenden „Realitäts-Checks“ an eigens dafür geschulten „Dummies“ in einer realitätsnahen Situation umzusetzen.

Ausgehend von einem personenzentrierten Ansatz, der die Bedürfnisse und Interessen der einzelnen Zielgruppen stets im Auge behält, finden sich darüber hinaus Elemente aus der Gestaltarbeit und Grup-



pendynamik, dem pädagogischen Rollenspiel und der Körperarbeit mit Mädchen, sowie Ansätze aus dem Video-Hometraining in dem Konzept wieder, das letztendlich eine harmonische Synthese der unterschiedlichen Techniken und Ansätze darstellt.

„Das Entscheidende dabei ist, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer sich nicht nur mit einfachen und sehr effektiven Selbstverteidigungstechniken wehren lernen, sondern dass sie geschult werden in ihrer Fähigkeit, Gefahren zu erkennen und sich mit Selbstbewusstsein und klarer verbaler Grenzsetzung zu behaupten und zu wehren.“ Danach werden die Probanden einer realitätsnahen Situation ausgesetzt, in der sie das Gelernte umsetzen. In diesem abschließenden „Realitäts-Check“ können die Geschulten erleben: im Ernstfall bin ich nicht mehr hilflos und ohnmächtig ausgeliefert, sondern kann mich erfolgreich schützen.

## DEN ERNSTFALL PROBEN

Das Kernstück der Schulungen stellen somit die realitätsnahen Rollenspiele dar, in denen die Teilnehme-

rinnen und Teilnehmer sozusagen „den Ernstfall“ erleben und bewältigen. Die gründliche Vorbereitung hierauf ermöglicht es ihnen, Gefahren und Konfliktsituationen rechtzeitig als solche zu erkennen und selbstbewusst und sicher Grenzen zu setzen und auch im Ernstfall die erlernten Selbstverteidigungsstrategien erfolgreich einzusetzen. Dieser im Gedächtnis der einzelnen Teilnehmerinnen und Teilnehmer gespeicherte Erfolg ermöglicht es ihnen, im tatsächlichen Ernstfall leichter die Erfahrung geglückter Gegenwehr abzurufen und sich gegen eine Gewalttat mutiger zur Wehr zu setzen, als ohne dieses Training.

Es ist wichtig, dass die Seminarteilnehmerinnen und -teilnehmer mit potentiellen Gefahrensituationen in der Realität selbstbewusst und sicher umgehen lernen und dadurch gegen Angriffe geschützt sind. Das Entscheidende also ist: Sie lernen nicht nur in einem „geschützten Raum“, nämlich der Turnhalle o. ä., sondern erleben, dass sie das Gelernte in einem „Ernstfall“ erfolgreich einsetzen können. Sie erfahren sich selbst dadurch als starke Menschen, die sich wehren können. Dies hat erhebliche positive Auswir-

kungen auf das gesamte Verhalten: sie bewältigen ihren Alltag besser, treten sicherer und selbstbewusster auf.

## UNTERSTÜTZUNG DURCH VIDEOAUFZEICHNUNGEN

Anhand von Videoaufzeichnungen werden die verschiedenen Verhaltensweisen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer in einer anschließenden Auswertung besprochen. Dabei kann regelmäßig ein deutlicher Anstieg des Lernfaktors beobachtet werden, denn die richtige Einschätzung ungünstigen Verhaltens bei anderen Kursteilnehmern führt unwillkürlich auch zu einer Überprüfung der eigenen Reaktionen. In der Regel zeigt sich jedoch, dass die Geschulten die richtigen Entscheidungen treffen und sie auch aktiv ausüben.

## DER REALITÄTS-CHECK

Nach erfolgreicher Schulung in den Bereichen der Selbstbehauptung und Stärkung des Selbstbewusstseins sowie durch die gezielte Vermittlung einfacher, jedoch effektiver Selbstverteidigungstechniken, wer-



Abb. 4

Kinder lernen sich selbst zu behaupten



Abb. 1

Den Ernstfall proben

den die Teilnehmerinnen und Teilnehmer in einem anschließenden „Realitäts-Check“ beispielsweise auf dem Schulweg plötzlich von einem ihnen unbekanntem Autofahrer angesprochen, der sie dazu überreden möchte, zu ihm ins Auto zu steigen – eine sicherlich in der Vergangenheit mehrfach einer Gewalttat an Kindern vorangegangene Handlung. Andere realitätsnahe Situation könnten auch Prügeleien auf dem Schulhof mit älteren Schülern sein; auch exhibitionistische Handlungen fremder Männer auf dem Schulgelände können mögliche „Rollenspielsituationen“ sein, denen die Kinder und Jugendlichen je nach Alter in diesem Realitäts-Check ausgesetzt werden. Hierbei spielen weitere Faktoren wie Wetter, Kleidung und andere Utensilien, wie Taschen, Regenschirm etc. eine zusätzliche Rolle.

Die Trainingsteilnehmerinnen und -teilnehmer haben nun die Aufgabe, sich mit allen ihnen zur Verfügung stehenden und in der Schulung

erlernten Techniken und Verfahren gegen diesen „Täter“ zur Wehr zu setzen. Dabei gehen die „Rollenspiel-Täter“ jedoch professionell und sensibel mit den jeweiligen Möglichkeiten und Grenzen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer um – niemand soll einen Misserfolg einstecken! „Vielmehr ist es wichtig, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer den Erfolg verbuchen können, sich selbstbewusst und stark gegen einen Angreifer wehren zu können. Diese im Gedächtnis gespeicherte Erfahrung wird sie im wirklichen Ernstfall an ihr Potential zur Gegenwehr erinnern und stärken und sie zu beherzter Gegenwehr ermutigen“, so die Diplom-Sozialpädagogin und Co-Trainerin Gudrun Rinker. „Selbstverständlich werden diese realitätsnahen Rollenspiele auf die Möglichkeiten und Potentiale der Teilnehmerinnen und Teilnehmer zugeschnitten. Ein 7-jähriges Kind beispielsweise soll nicht verängstigt werden, sondern seine Stärke erleben! Ebenso sollen erwachsene Frauen nicht Panikattacken bekommen, wenn ihnen ein „Dummi“ im Park gegenübertritt, sondern sie sollen ihre Fähigkeiten im Umgang mit möglichen Attacken erleben und dadurch mutiger und selbstbewusster mit Situationen umgehen lernen.“

Auch die Teilnehmerinnen der Seminare für jugendliche Frauen haben die Möglichkeit, in diesem Realitäts-Check ihre erworbenen Fähigkeiten umzusetzen und dabei zu erfahren, wie wehrhaft sie geworden sind. Die Rollenspiele werden entsprechend ihren Bedürfnissen ausgewählt, es kann dies beispielsweise eine Belästigung im Parkhaus oder beim Heimweg von der Disco sein – Situationen also, denen diese Klientel vor dem Training oft mit erhöhter Angst begegnet sind. Unsere Erfahrungen mit den Teilnehmerinnen zeigt, dass diese jugendlichen Frauen einen großen

Gewinn vom Training erhalten, weil sie sich selbst als erfolgreich im Umgang mit Gefahrensituationen erlebt haben und besser mit Stresssituationen umgehen. Sie gehen gestärkt aus dem Training hervor und haben ihr Potential zur Gegenwehr neu oder wieder neu entdeckt und einsetzen gelernt.

## „NEIN“ SIGNALISIEREN

Das Sicher-Stark-Team ist keine Kampfsportschule besonderer Art, sondern vermittelt die Kompetenz, selbstbewusst und stark einem Angreifer gegenüber aufzutreten, ein klares NEIN zu signalisieren gegen Übergriffe und Anmache und sich erst im Notfall auch körperlich effektiv zur Wehr zu setzen. Das Ergebnis macht Mut: Die Schulungsteilnehmerinnen und -teilnehmer können anschließend besser mit Gefahren- und Angriffssituationen umgehen.

Die Kurse und Seminare sollen die Ressourcen der Teilnehmerinnen und Teilnehmer aktivieren. Sie sollen dabei lernen, Ihre Möglichkeiten und Stärken zu nutzen und einzusetzen, Problemlösungen zu entwickeln und selbstverantwortlich und kompetent mit Gefahrensituationen umzugehen, um so einen möglichst effektiven Schutz vor Gewalt zu erreichen. Außerdem verhelfen die Seminare zu einem größeren Selbstbewusstsein, was sich auch im Alltag der Kinder und Jugendlichen positiv niederschlägt. Jedes Kind kann Opfer von Gewaltstraftätern werden. Einen absoluten Schutz vor Gewaltverbrechen gibt es nicht, aber es gibt Prinzipien, die helfen und die man lernen kann. Mutige, starke und selbstbewusste Kinder sind am wirksamsten vor Gewalttaten geschützt. Erfahrungsgemäß sprechen Täter unsichere oder unsicher wirkende Kinder bevorzugt an. Denn Täter suchen

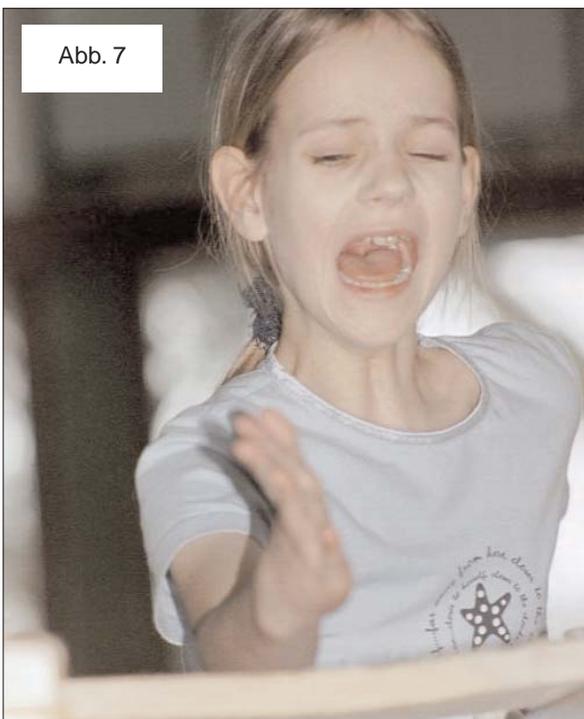


Abb. 7

*Ich kann mich selbst wehren!*

Abb. 2



Einüben von wirkungsvollen Selbstverteidigungstechniken

Opfer, bei denen sie glauben, auf geringen Widerstand zu stoßen. Hier setzt das Verhaltenstraining an und schult das „gesunde Misstrauen“ der Kinder und macht sie stark, NEIN zu sagen, wegzurennen oder Hilfe zu holen.

## DURCHFÜHRUNG DER KURSE

Die Kurse (21 Stunden) werden mit maximal 30 Kindern durchgeführt, bis zum 2. Schuljahr auch in gemischtgeschlechtlichen Gruppen. Die Trainings werden von Schulen, Vereinen, Verbänden, sozialen und anderen Einrichtungen und Firmen, aber auch von Privatinitiativen und -verbänden organisiert. Das Sicher-Stark-Team kommt zu Ihnen in Ihre Räumlichkeiten.

## DIE THEMEN DER KURSE

- Erkennen und Wahrnehmen unterschiedlicher Gefühle
- Erkennen von Grenzüberschreitungen und Verhaltensweisen zum Selbstschutz vor Übergriffen durch Fremde und Bekannte

- Erlernen und Üben von Konfliktlösungsstrategien durch Rollenspiele und Übungen
- Selbstverteidigungstechniken und Realitäts-Check

## ARBEITSMETHODEN

- In gemeinsamen Gesprächen, Kleingruppen- und Paarübungen werden die Inhalte mit den Kindern erarbeitet.
- Im gemeinsamen Spielen und im Austausch in der Gruppe werden Lösungsmöglichkeiten für Konfliktsituationen entwickelt und umgesetzt.
- Altersgerechte Selbstverteidigungstechniken werden eingeübt und die Kinder erfahren dabei ganz praktisch: „Ich bin nicht hilflos! Ich kann mich wehren, wenn es nötig ist!“
- Außerdem werden die Kinder in Rollenspielen darin geschult, Nein zu sagen, sich abzugrenzen und möglichen Gefahrensituationen sicher zu begegnen und sich Hilfe zu holen.
- Sie lernen Krisensituationen (Angriffe verbal/ körperlich) kennen und sie werden geschult im Erkennen und Vermeiden von potentiell gefährlichen Situationen.
- In altersgerechter, spielerischer Umsetzung erleben sie zudem, dass das Thema „Selbstbehauptung“ und „Selbstverteidigung“ sehr viel Spaß machen kann und Mut macht.

Jede der Kursstunden ist einem bestimmten Thema gewidmet. Anfangen vom einfachen „Blickkontakt halten“ bis hin zu Übungen, die veranschaulichen, wie Körpersprache wirkt usw. So steigern die Kinder kontinuierlich ihr Selbstbewusstsein. Ergänzend zu den Rollenspielen werden auch Selbstverteidigungstechniken einstudiert.

Abb. 3



Paarübungen und Austausch mit der Gruppe

Dass dieses Konzept selbst bei nur wenigen Kursstunden deutlich das Selbstbewusstsein der Kinder steigert, sehen Eltern an vielen kleinen Beispielen. So traut sich die bislang besonders schüchterne 8-jährige Corinna seit dem Kurs, die ihr fremde Verkäuferin nach dem Preis der Bananen zu fragen; oder die 9-jährige Katja, die zur völligen Verblüffung ihrer Mutter zwischenzeitlich auch auf Anrufbeantwortern Nachrichten hinterlässt.

Weitere Informationen entnehmen Sie bitte der Homepage [www.sicher-stark.de](http://www.sicher-stark.de).

### Zur Autorin:

*Gudrun Rinker ist als  
Diplom-Sozialpädagogin beim  
Sicher-Stark-Team tätig.  
Sicher-Stark-Team, Gudrun Rinker,  
Hofpfad 11, 53879 Euskirchen  
Tel. 02251 / 1485837, Tel 0175 / 3704311  
E-Mail: [info@sicher-stark.de](mailto:info@sicher-stark.de)  
Internet: [www.sicher-stark.de](http://www.sicher-stark.de)*