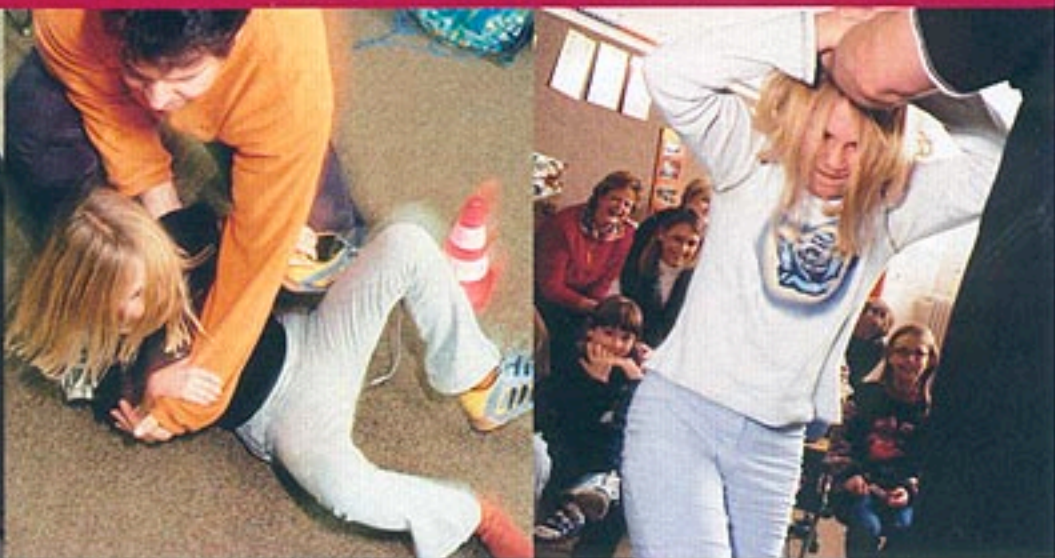




Im Ernstfall tut's weh: Der Ex-Polizist Holger Schumacher zeigt den Kindern, wie sie sich erfolgreich gegen Große wehren können



Damit Kinder keine Opfer werden

## „Tritt zu, Lena!“

Angst ist ein ständiger Begleiter. Auf dem Schulweg, im U-Bahn-Tunnel, im Dunkeln. Ein spezielles Sicherheitstraining macht Kids schlau und selbstbewusst

**L**ena tritt dem großen Mann mit voller Wucht gegen das Schienbein. „Au“, flucht Holger Schumacher, „gut gemacht, Lenchen! Und wenn dein Gegner noch nicht aufgibt?“ „In den Unterleib! Zwei Mal!“, schnaubt die Elfjährige und holt aus. „Lenchen“ – das mag sie gar nicht. „Das war richtig gut, Lena!“, lobt der Trainer und rückt seine Schutzpolster an Schienbein und Unterleib zurecht, um sich das nächste Kind „vorzuknöpfen“. Der achtfache Deutsche Meister in Karate und Ju-Jitsu war früher beim Mobilen Einsatzkommando Hamburg. Zusammen mit Psychologen, Erzieherinnen und anderen Polizisten hat der 39-Jährige ein spezielles Sicherheitstraining für Kinder zwischen sieben und zwölf Jahren entwickelt. Vier Nachmittage lernen die Kinder „Gefahren zu erkennen und zu vermeiden“. Die Eltern sollen dabei sein – in der zweiten Reihe. „Sie müssen zu Hause vertiefen, was wir hier an den vier Nachmittagen mit den Kindern üben“, erklärt der Ein-Meter-Neunzig-Mann. Wir können nicht in ein paar Stunden Verhaltensmuster ändern, die über Jahre gelernt wurden.“ Die allerwichtigste Regel klingt ganz einfach und kann doch so schwer sein: Reden ist die stärkste Waffe, die ein Kind hat – ein festes „Nein“ die mächtigste. Die meisten Kinder werden nämlich von Gewalttätern überredet mitzukommen. Deshalb üben die Kinder erst mal, Nein zu sagen. Und obwohl Holger Schumacher ihnen eingepflicht hat, dass sie sich von ihm zu nichts überreden lassen sollen, wenn er den „Bösen“ spielt, schafft er es immer wieder, sie ins Zweifeln zu bringen: Ein kleiner Vogel muss

gerettet werden; in der Fußballmannschaft fehlt gerade noch ein toller Spieler...; „Du kannst ja nur mal schnell mitkommen...“ – schon geraten die Kinder ins Grübeln.

Und woran erkennt man, ob jemand gefährlich ist? „Das Problem ist: Böse können auch ganz lieb aussehen“, erklärt der Trainer. Die Kinder merken, sie müssen sich auf ihre Intuition, auf das „Bauchkribbeln“ verlassen. „Und was ist dieses Bauchkribbeln?“ – „Angst!“ – „Ist das gut, dass es Angst ist?“ – „Ja.“ – „Warum?“ – „Weil uns die Angst warnt und vorsichtig macht.“

Dabei legt Holger Schumacher großen Wert darauf, weder Kinder noch Eltern zu verunsichern. Ihm geht es vielmehr darum, Situationen und Ängste realistisch einzuordnen. „Müsst ihr Angst vor einem Tunnel oder einer Unterführung haben?“, fragt er zum Beispiel die Kids. „Ja“, meinen einige. Aber der Selbstverteidigungs-Profi erklärt, dass man sich davor überhaupt nicht fürchten muss. Im Gegenteil, Unterführungen werden ja extra dafür gebaut, um die Kinder vor dem Straßenverkehr zu schützen. Angst oder Bauchkribbeln werden schließlich erst akut, wenn einem dort jemand begegnet, der unheimlich ist.

Wie sollte man grundsätzlich mit Kindern reden, die Angst haben, zum Beispiel auch vor dem Krieg? Der Experte, der selbst eine neunjährige Tochter hat, rät, auf Fragen zu antworten, aber den Kindern nichts aufzudrängen und keine Schreckensbilder auszumalen. „Auf Einzelheiten würde ich nicht eingehen. Sie überfordern Kinder, sind oft grausam und bauen eher Ängste auf.“ Deshalb guckt er auch