



Körpersprache Ausgestreckter Arm, mit offener Handfläche nach vorn - das Mädchen geht in Abwehrhaltung, weist den Angreifer ab

» Halt! Keinen Schritt weiter «

orangefarbenem T-Shirt sitzt er jetzt inmitten der Kinder und fragt: »Woran erkennen wir schlechte Menschen?« Max meint: »Sie reden einen an: Komm mit mir nach Hause - oder so etwas.« - »Sie haben schwarze Mäntel an«, meint ein Mädchen. Schumacher: »Bist du da sicher?« Und dann erzählt er den Kindern eine Geschichte: »Es ist Winter, der See zugefroren und ihr geht als Erste aufs Eis. Beim dritten Schritt macht es plötzlich Peng, das Eis hat einen Sprung. Wie fühlt ihr euch?«



»Ich bin eigentlich immer noch Schutzmann aus Leidenschaft. Die Sicherheit der Kinder liegt mir am Herzen«
Holger Schumacher (42)
www.wo-de.de

Bauchkrübbeln »Komisch«, sagt Clara (8). »Und wo kommt das Gefühl her?« »Äh, aus dem Bauch, so'n Krübbeln.« - »Und was machst du dann? Richtig, du gehst langsam runter vom Eis. Und wer hat uns das gesagt?« - »Das Krübbeln im Bauch«, so Clara. Alle Kinder wiederholen den ersten Merksatz: Angst ist gut, weil sie uns vorsichtig macht. Die Kinder sollen ihren Gefühlen vertrauen. Darauf baut das Training auf.

SELBSTBEWUSSTSEIN Konflikte zu bewältigen kann man lernen

Seit 15 Jahren bietet Schumachers Firma »wo-de« mit 20 Trainern in ganz Deutschland Sicherheitskurse für Kinder zwischen fünf und zwölf Jahren und Jugendliche zwischen zwölf und 18 Jahren an. Das Konzept wurde von Polizisten, Psychologen und Pädagogen entwickelt. Der Kurs über vier Tage dauert je vier Stunden, kostet 115 Euro

pro Kind. Schumacher: »Selbstbewusstsein und Konfliktfähigkeit sind nicht angeboren, sondern können trainiert werden.«

Verführung Zweite Lektion im Praxis-Training: Gezieltes Reden und nachdrückliches »Nein«-Sagen. Schumacher spielt jetzt den bösen Verführer. »Hallo, ich habe im Auto YuGiOh-Karten, die ich dir schenken möchte. Gehst du mit, Max?« Der Junge schüttelt den Kopf. »Ich habe so ein Krübbeln im Bauch.« - »Was machst du, wenn er auf dich zukommt?« Holger Schumacher übt mit jedem der Kinder die einzelnen Schritte.

Widerstand »Nein«, ruft Max. »Bleiben Sie stehen!« Seine Hand geht nach vorn. Schumacher korrigiert die Körper-

haltung: breiter stehen, das starke Bein nach hinten. Sicherer Stand, wie ein Löwe, nicht wie eine Mickey Mouse. »Und Sicherheitsabstand, er darf euer Gesicht nicht berühren können. Dann geht ihr in einem Bogen vorbei.« Der Auftritt seiner Schüler wird sicherer. Lernziel: Ein Kind, das sich selbstbewusst verhält, bringt jeden Täter aus dem Konzept.

Eltern Die Eltern sitzen beim Kurs in der zweiten Reihe, verfolgen die Übungen aufmerksam. »Ich finde es gut, dass die konkreten Gefahrensituationen durchgespielt werden«, sagt Vater Thomas Reichert (42). Es gebe Max und auch ihm mehr Sicherheit. Sein Sohn geht allein zur Grundschule. Kürzlich waren die beiden verabredet ►

Training für Kinder Selbstbewusste Körpersprache, gezielte Worte, schnelle Hilfe - wie sich Kinder wehren können. Das kleine Einmaleins der Sicherheit

Max (9) holt richtig Schwung. Mit voller Kraft tritt er gegen das Schienbein von Holger Schumacher (42) oder besser: gegen das Schutzpolster. »Lass mich los!«, ruft er. Der Trainer ist noch nicht ganz zufrieden. »Fester«, ermutigt er den Jungen, »und einen Fremden niemals duzen, sonst denken die Passanten, es ist ein Familienstreit und helfen dir nicht.«

Max versucht es erneut, dann kommt der nächste Schüler an die Reihe. Die zehn Kinder im Potsdamer Trainingsraum sind begeistert bei der Sache. Wie jeden Freitag-nachmittag: Sicherheitstraining für Kinder.

Reden als Waffe Der Polizist Holger Schumacher bringt den Kindern die wichtigsten Regeln der Selbstverteidigung bei. Fußtritte und Rohheiten stehen dabei allerdings keineswegs an oberster Stelle. Der wichtigste Grundsatz lautet: »Reden ist die stärkste Waffe, ein nachdrückliches »Nein!« die mächtigste.« Der Mann weiß, wovon er spricht. Er war früher beim mobilen Einsatzkommando des Hamburger Landeskriminalamts, arbeitete als psychologisch ausgebildeter Erstsprecher bei Geiselnahmen und Entführungen.

Böse Menschen In blauer Trainingshose und



Fall 1 Verführung Das Mädchen soll mit einem Geschenk ins Auto gelockt werden
Verteidigung »Nein, lassen Sie mich vorbei!« - Der ausgestreckte Arm stellt einen Sicherheitsabstand her



Fall 2 Festgehalten Der Angreifer packt das Mädchen an der Hand, will es mit sich ziehen
Verteidigung Ein fester Tritt gegen das Schienbein oder zwischen die Beine löst den Griff, danach weglaufen



Fall 3 Haare Das Mädchen wird von einem Mitschüler gewaltsam an den Haaren gezogen
Verteidigung Beide Hände um den Arm des Angreifers legen, verschränken und nach unten drücken. Den Bewegungen des Täters folgen, der Griff tut dann nicht weh. Gezielt gegen das Schienbein treten



Fall 4 Schultasche Der Junge wird von einem Mitschüler am Schulrucksack gezogen und festgehalten
Verteidigung Sichere Standposition einnehmen, umdrehen und nach dem Arm greifen. Fester Tritt gegen das Schienbein



Guter Draht »Hast du auch Räuber gefangen?«, wollen die Kinder von Holger Schumacher wissen. Der Ex-Polizist fasziniert die Schüler mit Geschichten, Rollenspielen und Tricks

▷ und haben sich verfehlt. »Wir hatten dafür keine Absprache. Man macht sich natürlich gleich die schlimmsten Sorgen.«

VERFÜHRUNG Geschenke verpflichten euch zu gar nichts

Sexueller Missbrauch Etwa jedes zwölfte Kind wird Opfer sexuellen Missbrauchs, so eine Studie des Kriminologischen Instituts Niedersachsen. Die Täter kommen überwiegend aus dem nahen Umfeld und gehen planvoll vor. »Kinder werden meist nicht mit Gewalt mitgenommen, sondern »mitgesprochen«, erklärt Schumacher – und mit Geschenken verführt. Der psychologische Trick dabei: Der Beschenkte bekommt das Gefühl, etwas zurückgeben zu müssen. »Da kommen Ihre Kinder ganz schlecht wieder

raus.« Er wiederholt mit seinen Schülern: »Geschenke sind nie an eine Verpflichtung gekoppelt, sonst wären es ja keine Geschenke mehr.«

Lärm, Licht, Leute

Diese drei Wörter stehen für Orte, wo Kinder Hilfe bekommen können. »Und was sagt ihr, wenn ihr Hilfe braucht?«, fragt Holger Schumacher.

Gemeinsam trainieren sie jetzt fünf Sätze für Notlagen: »Bitte helfen Sie mir. Ich habe Angst. Das ist passiert. Bitte rufen Sie meine Eltern an.« Und wenn der Erwachsene nicht



»Der Kurs gibt auch den Eltern gute Tipps für mehr Sicherheit«
Björn Steinberg (39) und Sohn Lukas (7)



»Das Training macht Max Spaß. Er lernt, sich zu wehren«
Thomas Reichert (42) und Sohn Max (9)

hilft: »Ich bestehe darauf, dass Sie mir helfen.« Hausaufgabe: die eigene Telefonnummer auswendig lernen. Mit Vorwahl.

Mitfahrliste In fast allen Familien gilt die Regel: Nicht zu Fremden ins Auto steigen. Wer aber ist fremd? »Würdet ihr bei eurem netten Nachbarn mitfahren, den ihr schon lange kennt?« Einige würden das tun. Schumacher rät den Eltern: »Gemeinsam eine Liste anlegen, mit wem Ihre Kinder mitfahren dürfen. So klein wie möglich, so groß wie nötig.«

SCHUL-ZOFF Lehrer, Eltern, Kinder – »gemeinsam sind wir stark«

Rollenspiel Schule: Ein älterer Schüler reißt der Viertklässlerin den Gameboy weg. »Was machst du?«, fragt Schumacher Clara. Sie will sich wehren. Der Trainer: »Einmal Nein zu sagen ist okay. Wenn der andere aber älter ist als du oder eine Waffe hat, dann

geben wir den Gameboy beim zweiten Mal ab. Das ist nicht feige, sondern schlau, weil du dann gesund nach Hause kommst.«

Geheimnis Schumacher erweitert den Fall: Der Ältere presst dem Kleinen wöchentlich 50 Cent vom Taschengeld ab und verpflichtet ihn zum Schweigen – sonst gibt's Haue. »Erzählt ihr das später euren

Eltern?« Viele der Kinder würden es nicht tun. »Und wie fühlt ihr euch dann?« »Schlecht«, antworten alle im Chor. »Und am nächsten Tag?« »Schlecht.« Der Trainer: »Gute Geheimnisse behält man für sich, diese erzählen wir weiter. Erst wenn ihr redet, können euch eure Eltern helfen.«

Reden Schumacher an die Eltern: »Der Fall wird oft Abzocken genannt. Aber das ist räuberische Erpressung, eine Straftat. Schalten Sie die Lehrer ein, machen Sie Stress. Schulkonferenz, Schulamt, Presse.

Den Kindern rät er: »Wenn ein Älterer auf dem Pausenhof häufig Streit sucht, dann holt ihr Hilfe bei der Aufsicht. Das ist kein Petzen. Oder: Ihr stellt euch alle um ihn herum und ruft laut immer wieder: Hör auf, hör auf. Gemeinsam seid ihr stark.«

Strategie Erst wenn Reden, Weggehen oder Hilfeholen als Abwehrstrategien nicht funktionieren, rät Schumacher zur körperlichen Verteidigung: »Der beste Kampf ist der, der nicht stattfindet.«

MATTHIAS OHNSMANN redaktion@guter-rat.de

▽ SICHERHEIT IM INTERNET

Wie Sie Ihre Kinder im Web schützen

- **Chatroom** Auch in moderierten Chatrooms lauern für Kinder und Jugendliche Gefahren in Form sexueller anzüglicher E-Mails oder Versuchen, ein persönliches Treffen zu arrangieren.
- **Aufsicht** Eltern sollten ihren Kindern Online-Ausflüge nicht verbieten, weil sie sonst unbeaufsichtigt bei Bekannten ins Netz gehen. Es ist besser, gemeinsam zu surfen und über die Erlebnisse zu sprechen. Sie sollten Filtersoftware installieren und wissen, in welche Chatrooms Ihre Kinder gehen. Bei jüngeren Kindern Mail-Verkehr checken.
- **Keine persönlichen Daten** Bringen Sie Ihren Kindern bei, keine persönlichen Daten (Adresse, Telefonnummer) preiszugeben.
- **Treffen** Beim ersten persönlichen Treffen mit Chat-Freunden sollten Eltern immer mitgehen oder sie zu sich ins Haus einladen.
- **Täter anzeigen** Bei Belästigungen oder sexueller Anmache (Text und Bilder sichern) den Chat-Provider verständigen und Anzeige erstatten.
- **Infos** Weitere Infos bei der Initiative Netkids unter www.kindersindtabu.de
- **Hintergrund** Bis zu 300 000 Kinder (meist 7 bis 13 Jahre alt) werden jedes Jahr Opfer sexuellen Missbrauchs, so kriminologische Schätzungen.