



Was tun bei Gefahr? Tipps und Training vom Experten

keine Nachrichten mit seiner Tochter. Ihr hat er gesagt, dass Krieg nie der richtige Weg ist, um Probleme zu lösen. Wie beim Streit unter Kindern sei Reden die beste Form, mit dem Konflikt umzugehen. „Diese Ebene kennen sie. Und verstehen auch: Der Krieg ist ein Fehler, aber er geht – wie jeder Streit – vorbei.“

Auch bei einem anderen Thema wird deutlich, wie wichtig Vertrauen, miteinander reden ist. „Stellt euch vor, eure Eltern sehen fern, und ihr springt auf Mama oder Papa und schreit: ‚Kuschelalarm!!!‘ Mögen die das? Oder sagen sie: ‚Jetzt nicht!‘“ Alle Kinder kennen die Antwort. „Seht ihr, und genau das dürft ihr auch. Ihr müsst nie und mit niemandem kuscheln, wenn ihr das nicht wollt.“ Der Fachmann bestärkt Kinder auch, sich gegen unliebsame Küschchen aus der Verwandtschaft zu wehren. An die Eltern appelliert er, ihre Kinder dabei zu unterstützen. Nur so können sie lernen, sich auf ihre Gefühle zu verlassen. Und das ist die Grundlage dafür, auch auf unguete Gefühle zu hören und sich zu trauen, in gefährlichen Situationen loszuschreien oder zu treten.

## Miese Geheimnisse machen miese Gefühle

Nachdem die Kinder gelernt haben, wie wichtig es sein kann, Nein zu sagen, geht es jetzt darum zu verstehen, dass es auch Situationen gibt, in denen ein Nein falsch und gefährlich ist. Nämlich dann, wenn's um Abziehen oder Abzocken geht. Was macht man, wenn man in der Schule oder auf der Straße angehalten wird und seine neuen Turnschuhe, die Lederjacke oder den Gameboy hergeben soll, weil man sonst Prügel kassiert? Holger Schumacher schärft den Kindern ein: „Wenn jemand von euch was haben will, der größer und stärker ist, gebt die Sachen her! Lasst euch nicht auf einen Kampf ein.“ Und wenn der Abzocker einen auch noch davor warnt, das Ganze zu erzählen, dann geht's einem noch schlechter. Denn miese Geheimnisse machen miese Gefühle. Aber da kennt der Sicherheits-experte einen guten Trick: „Wie kann man blöde Geheimnisse kaputt machen? Indem man sie erzählt!“

Denn was passiert, wenn man das Geheimnis nicht erzählt? Die Kinder spielen es durch: Wie geht's uns morgens, wenn wir aufwachen? Schlecht! Auf dem Weg zur Schule? Schlecht! In der großen Pause? Schlecht! Auf dem Heimweg? Schlecht! Wenn uns die Eltern fragen, wie es in der Schule war? Schlecht! Vor dem Einschlafen? Schlecht! Am nächsten Morgen, wenn wir aufwachen? Schlecht!

Jetzt ist es kristallklar. Es ist einfach besser, ein blödes Geheimnis zu erzählen. Auch hier gilt: Ein Kind, das sich nicht wie ein Opfer verhält, bringt jeden Täter aus dem Konzept. Ann-Kristin macht's vor. Ein Mann steht vor ihr, will sie mitzerren. Sie nimmt einen

sicheren Stand ein: frontal zum Gegenüber, die Beine etwa hüftbreit auseinander und nicht durchgestreckt. „Ja, so stehen wie Löwen, nicht wie kleine Mickey-Mäuse“, bestätigt der Trainer. „Und jetzt machst du die Kellertür zu deiner Stimme auf und sagst laut: ‚Lassen Sie mich los!‘“ Ein wichtiger Tipp: siezen. Dann denkt keiner, es handele sich bloß um einen Familienstreit.

Die Kinder üben auch fünf konkrete Sätze, mit denen sie sich an Erwachsene wenden können: 1. Bitte helfen Sie mir! 2. Ich habe Angst! 3. Das ist passiert... 4. Bitte rufen Sie meine Eltern an! 5. Ich bestehe darauf, dass Sie meine Eltern anrufen! Dafür ist natürlich wichtig, dass man die Telefonnummer auswendig kann, mit Vorwahl – wegen der Handys. Die Schüler pauken die Sätze, bis sie wirklich jeder draufhat. Das kleine Einmaleins der Sicherheit.

Und zwischendurch immer wieder gute Ratschläge: Der Name gehört nicht außen an den Schulranzen – die gezielte Ansprache mit Namen macht es leichter, ein Kind zu manipulieren. Und wenn man beim Kampf etwas verliert, zum Beispiel sein Haarband? Liegen lassen, oder hebt man es auf? Ein Mädchen probiert's – kaum hat sie sich gebückt, drückt Schumacher sie fest auf den Boden. Aufheben ist immer falsch, lieber schnell weglaufen!

Die Eltern beobachten die Rollenspiele mit gemischten Gefühlen. Es ist schon beunruhigend, mitzuerleben, wie brav und höflich sich die Kinder in den meisten Situationen verhalten. Aber nach zig Übungen haben es alle Kinder drauf: Nichts aufheben. Beim Nein bleiben. Auf die eigenen Gefühle hören. Trotzdem müssen die Lektionen zu Hause wiederholt werden. Denn nur Routine hilft, in Stress-Situationen richtig zu reagieren.

Draußen probieren wir, wie weit man Holger Schumachers Stimme aus dem heruntergekurbelten Fenster seines Autos hören kann. Alle versammeln sich davor, gehen schrittweise zurück: Man kann ihn richtig gut verstehen, sogar wenn er flüstert – es gibt also keinen Grund, nah an ein fremdes Auto heranzugehen. Und wie fühlt es sich an, wenn ein Auto langsam neben einem herfährt? Schlecht! Bauchkribbeln! Angst! Was kann man tun? Hilfe bei anderen Erwachsenen suchen – wenn jemand in der Nähe ist. „Ihr könnt euch aber auch einfach umdrehen und in die Richtung zurückgehen, aus der ihr gerade gekommen seid. Dann muss der Fahrer sein Auto erst mal wenden. Vielleicht tut er das nicht. Aber selbst wenn er das macht, sitzt er danach auf der falschen Seite am Steuer.“ Ein guter Trick. Wenn man ihn kennt.

Kirsten Khaschei

## KURSE GEGEN DIE ANGST

WO-DE-Sicherheitstrainings finden bundesweit statt, ein Seminar (12 bis 16 Stunden) kostet für ein Kind plus Eltern 112 Euro. Weitere Infos unter 045 33/79 79 92 oder [www.wo-de.info](http://www.wo-de.info). Auch Vereine, Volkshochschulen, die Polizei sowie private Firmen und Kampfsport-schulen bieten Trainings an. Inhalte und Qualität können allerdings sehr unterschiedlich sein. Dr. Helga Lerchenmüller von der Aktion Bildungsinformation rät Eltern: „Lassen Sie sich die jeweiligen Grundlagen erklären, und fragen Sie nach der Qualifikation bzw. Ausbildung der Trainer. Von Kursen, die schon im Vorfeld mit der Angst der Eltern arbeiten, raten wir grundsätzlich ab.“