

Die Angst erzeugt „Bauchkribbeln“ als Warngefühl

Training für Kinder zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung / Eltern mit dabei / Gefahren erkennen und sie vermeiden

RHEINFELDEN (pmü). „Nein, mit dir geh' ich nicht“. Laut und bestimmend verneint der sechsjährige Tim die Aufforderung eine fremde Person zu begleiten. Was auf den ersten Blick wie ein Spiel aussieht, ist in Wirklichkeit Training für Kinder zur Selbstbehauptung und Selbstverteidigung. Claudia Kohlau und Kai Hoppe, zwei Trainer vom WO-DE-Team, waren im süddeutschen Raum unterwegs, ihr letzter Einsatz war jüngst in Rheinfelden. Und mit 31 teilnehmenden Kindern im Alter von fünf bis zehn Jahren war die Sicherheitsschulung ausgebucht.

Das Team kam auf Einladung der Chrischonagemeinde nach Rheinfelden. Anemone Wehinger und Birgit Doerk hatten die Sicherheitsschulung organisiert und Pastor Arno Broers begleite die viertägige Veranstaltung. Die Jungen und Mädchen saßen in einem großen Kreis, in zweiter Reihe platzierte man Mütter und Väter, denn mindestens ein Elternteil muss sich an dem Kurs beteiligen. Sie sollen zu Hause vertiefen, was mit den Kindern geübt wurde. Den Teilnehmern sollte deutlich werden, dass Angst durch aus



„Nein, das nehme ich nicht“ – Kinder lernten in einem Kurs, wie man sich richtig verhält.

FOTO: PETRA MÜLLER

ein gutes Gefühl sein kann, denn Angst ist ein Warngefühl und macht vorsichtig.

Die Kinder lernten in dem Kurs Gefahren zu erkennen und zu vermeiden. Zunächst ging es darum „Nein“ zu sagen. Reden ist die stärkste Waffe, die ein Kind hat – ein festes „Nein“ die mächtigste.

Körperlich ist ein Kind einem Erwachsenen nicht gewachsen. Sagt es aber zum Beispiel laut „Nein“ und fängt es an sich zu wehren, dann werden andere Erwachsene aufmerksam. Die meisten Kinder werden nämlich von Gewalttätern überredet mitzukommen.

Woran erkennt ein Kind, ob ihm jemand gefährlich werden kann? „Böse können auch ganz lieb aussehen“, verdeutlicht die Trainerin. Die Kinder merkten, sie müssen sich auf ihre Intuition, auf das „Bauchkribbeln“, verlassen – und diese Art von Bauchkribbeln ist Angst. In dem Kurs ging es auch darum, Situationen und Ängste realistisch einzuordnen. Immer wieder redeten die Kinder darüber, was sie müssen und vor allem was sie nicht müssen. „Ich muss mit niemandem kuscheln“, war eine Aussage, die getroffen wurde. Und sie lernten, wie man „schlechte Geheimnisse“ bekannt macht. Dazu brauchen die Kinder jedoch Mutter und Vater oder eine andere Vertrauensperson.

Das WO-DE-Team hat es sich zur Aufgabe gemacht, Kinder im Bereich Selbstbehauptung und Selbstverteidigung zu trainieren, denn Konflikte lassen sich besser lösen, wenn man darauf vorbereitet ist. „Dieser Kurs ist sehr sinnvoll“, waren sich die Organisatoren von der Rheinfelder Chrischonagemeinde am Ende der Veranstaltung einig.