

Riehener Zeitung

27. März 2009

# Kinder können stark sein

Was kann man tun, um Kinder vor Gewalt zu schützen? Man kann ihre Selbstsicherheit fördern.

SANDRA ZIEGLER

«Mir hat es Spass gemacht. Ich fühle mich jetzt sicherer», konstatierte ein Schüler zum Abschluss des Impact Selbstsicherheitstrainings. Es fand auf Initiative von Gabriela Brunner und Ariane Rihm – den beiden Klassenlehrerinnen der 3c – vergangene Woche in der Primarschule Wasserstelzen statt. Liz Kubli, einst Lehrerin am Wasserstelzen und jetzt im Schulhaus Erlensträsschen tätig, hatte vor rund fünf Jahren den Grundstein für eine Entwicklung gelegt, die jetzt Formen annimmt: Die Lehrerin interessierte sich für die Themen Selbstsicherheit und Selbstverteidigung und nahm Kontakt zu dem Zürcher Verein Impact auf.

Inzwischen wurde das Impact-Training im Schulhaus Wasserstelzen bereits mit zwei Schulklassen durchgeführt. Ariane Rihm und Gabriela Brunner sahen im vergangenen Jahr in Anwesenheit der Eltern der teilnehmenden Kinder dabei zu und beschlossen: «Das wollen wir auch machen!» Bereits vor eineinhalb Jahren hatten die beiden engagierten Frauen mit ihren Schülern an dem Projekt des Schweizer Kinderschutzes «Mein Körper gehört mir» teilgenommen. Das Impact-Training baut auf den dort erworbenen Kenntnissen auf. «Es ist gut, wenn man Grenzen setzt», so die Impact-Trainerin Adriana Burgstaller.

Der Verein «Impact Selbstsicherheit» wurde Anfang der 1990er-Jahre in Zürich gegründet. Die Psychologin Adriana Burgstaller und der Theaterpädagoge und Schreiner Patrick Kaufmann setzen sich zu Kursbeginn in Riehen das Ziel, die Selbstsicherheit der zwölf teilnehmenden neunjährigen Kinder zu fördern. Sie arbeiteten zweimal drei Stunden mit ihnen und wandten sich dabei drei Themenkomplexen zu: 1. Wie können sich die Kinder gegen fremde Leute wehren? 2. Wie gegen bekannte? Und wie gegen andere Kinder und Jugendliche? In dem Workshop galt es, verbale Abwehrtechniken zu trainieren und deutlich zu machen, was man sagen kann, um sich von anderen abzugrenzen. Helfen diese nicht, sich aus einer missliebigen Situation zu befreien, kann man den eigenen Körper zur Abwehr einsetzen, zum Beispiel durch Gesten, Mimik oder gezielte Schläge, die dem eigenen Schutz dienen. Da man nicht wissen könne, so

Adriana Burgstaller, welche Absichten ein Mensch habe, wenn er im Alltag auf einem zukomme, wurden den Kindern folgende Sicherheitsregeln beigebracht: 1. Fremden Menschen keine Auskunft geben, nicht sagen, wo man wohnt oder ob jemand zu Hause ist. 2. Nichts von Fremden annehmen. 3. Nicht mit Fremden mitgehen. 4. Abstand von Fremden halten.

Wenn diese Sicherheitsregeln nicht funktionieren, sollen die Kinder in einer Notsituation körperliche Abwehrtechniken anwenden, die Schmerz zufügen. Die teilnehmenden Kinder haben per Handschlag versprochen, die erlernten Techniken nur in Notsituationen anzuwenden. Sie lernten, einem Angreifer frontal zu begegnen und sich durch lautes «Stopp» rufen und Schienbeintritte zu wehren und auf Beine und Bauch zu schlagen, wenn sie überraschend angegriffen werden. Sie wurden dazu angehalten, so lange zu kämpfen, bis der Angreifer sie loslässt. «Im Alltag genügt oft schon ein Schrei, dann geht der Angreifer weg», weiss Adriane Burgstaller aus Erfahrung. Anhand von Beispielen, die verschiedene Alltagssituationen widerspiegeln, lernten die Kinder, sich von ihnen bekannten Personen abzugrenzen. Sie wurden dazu ermuntert, sich gegen unangenehme Berührungen, beispielsweise vom Grossvater, dem Turnlehrer,

Nachbarn oder dem Musiklehrer zu schützen, sich zu wehren, wenn sie jemand beleidigt, ihnen etwas wegnehmen will oder sie körperlich angreift.

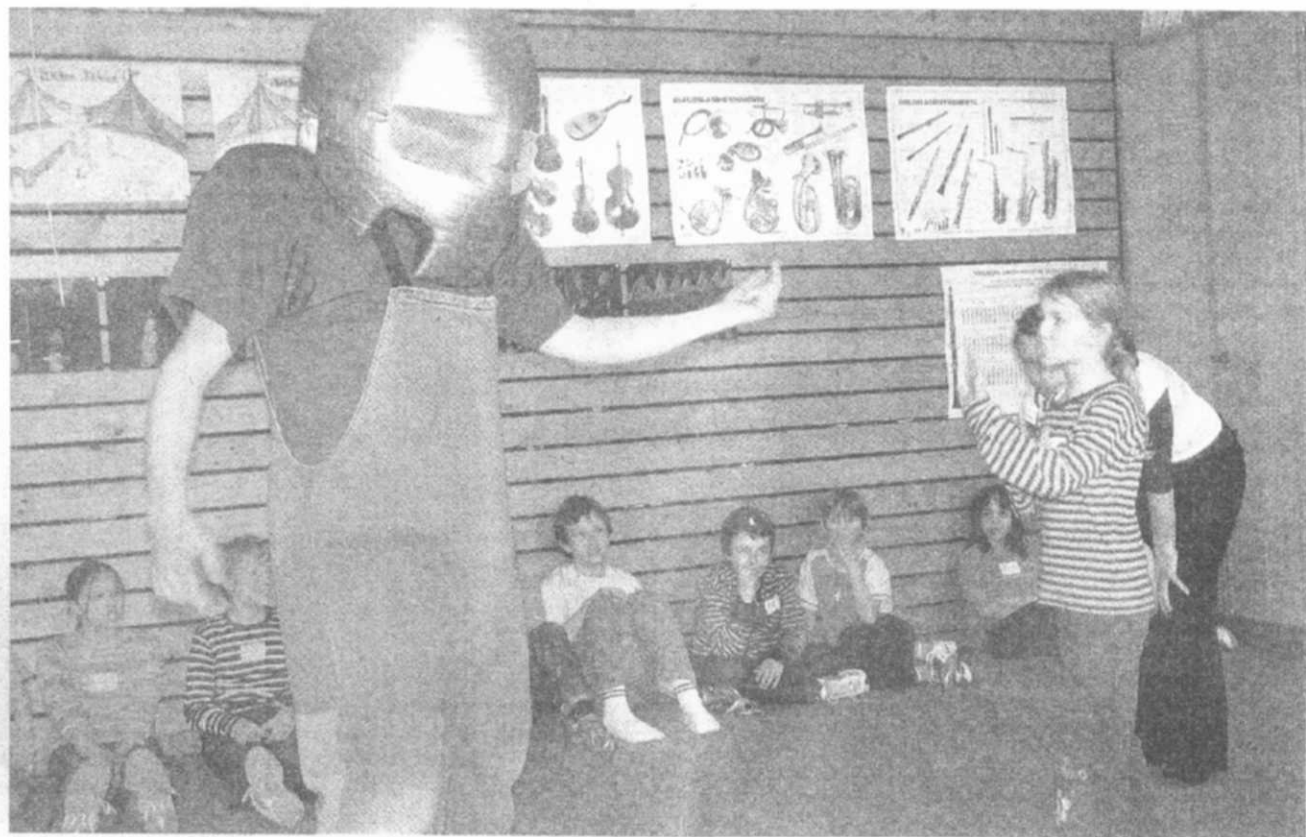
«Die Kinder wissen jetzt, was auf sie zukommen kann», sagte eine Mutter zum Abschluss des Trainings. Eine andere war beeindruckt von der Hartnäckigkeit, die die Kinder in der Abwehr an den Tag legten. Ein Vater war überrascht, wie stark Kinder sein können, wenn man sie stark sein lässt. Bei einem Angriff im Alltag erinnerten sich die Kinder an das Erlernte, so Adriana Burgstaller. Auf den zugefügten Stress erfolge ein Reflex, die Abwehr laufe automatisch ab. Da die Eltern in das Training involviert werden, können sie den Kurs mit ihren Kindern zu Hause nacharbeiten und das hinzugewonnene Wissen in ihren Alltag integrieren. «Sie können miteinander besprechen, was der Kurs für ihre Familie bedeutet», so die Impact-Trainerin. «Das Kind sollte entscheiden können, was es duldet und was nicht.»

«Die Kinder berichten jetzt über unangenehme Vorkommnisse in der Schule und erzählen, was ihnen zu schaffen macht. Wir werden in der Klassenrunde darüber sprechen. Die wirkliche Arbeit folgt noch», berichtete Gabriela Brunner. Für das Impact-Training hat das Schulhaus Wasserstelzen vom Gesundheitsdepartement finanzielle

Unterstützung bekommen. «Wir wollen das Impact-Training in unsere schulische Erziehung integrieren», so Ariane Rühm. Die Kinder lernten dort auf kindgemässe Art Selbstsicherheit. Durch den Kurs würde auch die Beziehung der Kinder zu ihren Lehrerinnen intensiviert und weiteres Vertrauen aufgebaut.

*Einen Impact-Kurs können Kinder und Erwachsene besuchen. Das Team von Impact Zürich gibt Kurse in der gesamten deutschsprachigen Schweiz. [www.selbstsicherheit.ch](http://www.selbstsicherheit.ch).*

rz. Die Primarschule Wasserstelzen ist Mitglied des Netzwerkes Gesundheit fördernder Schulen Basel-Stadt. Zwei Lehrerinnen lassen sich dort zu Gesundheitsbeauftragten weiterbilden und werden in Sachen Gesundheit Ansprechpersonen für das Schulhaus sein. Das Lehrerkollegium hat beschlossen, dass fortan alle dritten Klassen den Impact-Kurs absolvieren sollen. Ein Drittel der Kurskosten wird künftig das Netzwerk Gesundheit übernehmen. Die Finanzierung der restlichen zwei Drittel ist noch nicht geklärt. Sicher werden die Eltern für einen Teil der Kosten aufkommen. Vielleicht finden sich aber noch andere Sponsoren.



Sich nicht einschüchtern lassen – bei Impact lernen Kinder, sich gegen Angreifer zu wehren.

Foto: Sandra Ziegler