

## «Lass mich in Ruhe!»

**Laut Polizeiberichten haben Kinder, die sich bei einem Angriff zur Wehr setzen, gute Chancen, davon zu kommen. In Selbstverteidigungs-Kursen lernen sie, wie sie sich im Notfall am besten verhalten.**

«Nein», schreit der Erstklässler, als er von seinem Angreifer hoch gehoben wird. Mit spitzen Fingern zielt er genau in das rechte Auge seines Kontrahenten. Ohne Schutzzüstung hätte dieser sein Opfer vermutlich bereits losgelassen, doch so leicht macht er es ihm in diesem gestellten Kampf nicht. Der Junge konzentriert sich auf den nächsten Angriff. Diesmal trifft er das andere Auge. Als der «Bösewicht» ihn loslässt, doppelt er mit einem kräftigen gezielten Fusstritt zwischen die Beine nach. Dann rennt der Knabe wie der Blitz zu den anderen Kindern, die ihn am Boden sitzend erwarten. «Halt», ruft die Trainerin Marianne Kleber, «du hast etwas vergessen.» Der 6-jährige Markus (Namen der Kinder geändert) schlägt sich an den Kopf und spurtet erneut los, vorbei an seinem Angreifer, in die entgegengesetzte Richtung des Trainingsraums. In einem Kreis, der das sichere Zuhause symbolisiert, wartet eine weitere Trainerin. Markus packt ihre ausgestreckten Hände und ruft mit allen anderen im Saal: «Ich verzell's.» Jetzt ist Marianne Kleber zufrieden. «Sehr gut», lobt sie, während Markus zurück zu den anderen Kindern läuft. «Marion, du bist dran», fordert sie das nächste Kind zum Kämpfen auf. Beendet ist die Übung erst, nachdem alle dem «bösen Mann» entkommen und sich unter lautem «ich verzell's» ins sichere Zuhause geflüchtet haben.

### Im Notfall den richtigen Reflex

Der Ablauf ist mit Absicht sehr stereotyp, denn so ist am ehesten gewährleistet, dass die Kinder im Notfall die richtigen Reflexe zeigen. Dass sie die gelernten Notfall-Verteidigungsgriffe zu Hause nicht mehr üben dürfen, wurde ihnen gleich zu Anfang eingebleut. Aus gutem Grund: Im Selbstverteidigungskurs lernen sie mit voller Wucht zuzuschlagen, der angreifende Trainer ist durch seine spezielle Montur geschützt. «Wenn ihr das aber zu Hause mit den Eltern macht, wollt ihr ihnen ja nicht weh tun und deshalb schlagt ihr nicht mehr so fest zu», erklärt Marianne Kleber. «Und dann kann es leider passieren, dass ihr auch im Notfall nicht mehr heftig genug zuschlagt.»

### Handeln trotz Stress

Die gestellte Konfrontation ist Teil eines in Amerika entwickelten Selbstverteidigungskonzeptes, das in der Deutschschweiz seit Jahren unter



#### Kurse auf einen Blick

**Impact:** Die aus Amerika stammende Methode wird in der Deutschschweiz vom Zürcher Verein Impact angeboten. Es gibt altersgerechte Kurse für Kinder zwischen 6 und 9 sowie 10 bis 12 Jahren, für Jugendliche und Erwachsene. Bei den Jugendlichen und Erwachsenen finden die Kurse nach Geschlechtern getrennt statt. [www.selbstsicherheit.ch](http://www.selbstsicherheit.ch)

**Wen-Do:** Wurde vor bald 40 Jahren in Kanada von Frauen für Frauen und Mädchen entwickelt. Eine Täterkonfrontation findet nicht statt, was vor allem für Kinder, die bereits Opfer eines Übergriffs wurden, sinnvoll ist. Gelehrt wird Wen-Do ausschliesslich von Frauen.

[www.wendo.ch](http://www.wendo.ch)

Daneben gibt es diverse Einzelanbieter sowie relativ kurze Gewaltpräventions- und Verteidigungskurse für Kinder, die aus einer Kampfsportart entwickelt wurden (z. B. Wingtsun for kids).

[www.wingsun.ch](http://www.wingsun.ch)

- Weil verbindliche Richtlinien fehlen und grundsätzlich jedermann Selbstverteidigungskurse anbieten darf, sollten Eltern bei der Auswahl auf folgende Punkte achten:

Teilnehmer in wenigen Stunden, in Stresssituationen handlungsfähig zu bleiben. Die Entführung durch einen Unbekannten ist nur eines von vielen Szenarien, welche im Verlauf des Kurses geübt werden. Für die meisten Kinder ist es im Alltag fast wichtiger, sich gegen unangenehme Berührungen von Bekannten und Verwandten sowie gegen Bedrohungen älterer Schüler zur Wehr setzen zu können. Davon wissen sie alle aus eigener Erfahrung zu berichten, während der «böse Mann» meist nur als elterliche Warnung in ihren Köpfen herumgeistert. Die direkte Konfrontation mit ihm ist auch aus einem anderen Grund eher unwahrscheinlich: Die Kinder werden im Kurs dazu angeleitet, fremde Personen auf Distanz zu halten und ihnen keine Auskunft zu geben.

### Wirkt auch auf dem Pausenplatz

Bei der nächsten Übung geht es um eine typische Pausenplatz-Rängelei. «Wenn euch jemand in die Ecke drängen will, lasst es geschehen», sagt Marianne Kleber und gibt ihrem Kollegen Alex Maspoli ein Zeichen. Der Trainer hat die schwere Schutzkleidung inzwischen ausgezogen und kommt langsam und bedrohlich näher. Seine um einen Kopf kleinere, schwächere Kollegin wartet. Erst als er ganz nahe ist und sich bereits am Ziel glaubt, schlüpft sie flink unter seinem Arm weg und ist längst aus seiner Reichweite, als er reagieren kann. Dann sind die Kinder dran: Jedes übt das Wegschlüpfen mit einem Trainer, und einige brauchen ganz schön Nerven, um nicht zu früh loszurennen. Danach zeigt sich Markus, der für sein Alter ziemlich klein ist, total begeistert. Nach dem Kurs verrät er, dass er damit seiner Mutter üben werde und schon fast hofft, in nächster Zeit von einem älteren Kind auf diese Weise bedrängt zu werden. «Der wird Augen machen», lacht er verschmitzt.

### Das Gelernte hilft

Grosse Chancen hat er auf dieses Erfolgserlebnis allerdings nicht. Wie Marianne Kleber sagt, erleben die meisten Kinder nach dem Kurs, dass die Angriffe auf sie ein Ende haben. «Die Gegner spüren genau, wenn sich jemand wehren kann und lassen ihn oder sie künftig in Ruhe.»

Auch in der nächsten Übung geht es um eine typische Pausenplatz-Geschichte. Diesmal versucht ein älteres Kind das jüngere zu provozieren. «Du hast vielleicht eine doofe Frisur», spottet Alex Maspoli. «Na und, mir gefällt sie», antwortet Marianne Kleber mit fester Stimme. «Du spinnst doch, so eine Frisur gefällt niemandem.» «Doch mir schon, und jetzt lass mich in Ruhe.» Als er sie anfassen will, weicht sie ihm mit einem gekniffenen Handgriff aus. In den Gesichtern vieler Kinder liegt erneut Staunen. So einfach soll man sich gegen ältere Mitschüler wehren können? Nachdem auch diese Übung jeder Teilnehmer durchgespielt hat, scheinen sie davon überzeugt.

### Raus aus der Opferrolle

Sie sei immer wieder verblüfft darüber, wie schnell die Kinder während des Kurses über sich hinaus wachsen und ihre Opferrolle ablegen, sagt Marianne Kleber. Dazu gehört allerdings nicht nur das Wissen, was man sich mit

- Bei den Kursen sollten mindestens zwei Trainer anwesend sein, bei gemischten Kursen im Idealfall ein Mann und eine Frau.
- Die Trainer müssen gut ausgebildet sein und einen psychologischen Hintergrund haben.
- Welche Referenzen kann der Anbieter nachweisen?
- Wird die Methode von Opferberatungsstellen empfohlen? Bei Unsicherheiten erkundigen Sie sich bei der Beratungsstelle Ihres Wohnortes nach dem Leistungsausweis des Angebots.

einigen Handgriffen oder gezielten Ausweichmanövern verteidigen kann. Ebenso wichtig sind das Auftreten und die Stimme. Das hohe, wütende Filmgekreische von hübschen Blondinen macht niemandem Angst und verleiht vor allem keine Kraft. «Die bekommt ihr nur, wenn die Stimme tief aus dem Bauch kommt», erklären die Trainer und machen es gleich einmal vor. Danach sind erneut die Kinder dran. Mit einem Schlag wird es unglaublich laut im Raum, und einmal mehr spürt man, mit welchem Enthusiasmus die Kleinen die Theorie in die Praxis umsetzen.

Bei den Impact-Kinderkursen werden aber nicht nur die Kinder geschult. Vor dem Kurs werden die Eltern zu einem Informationsabend eingeladen und eine halbe Stunde vor Kursende dürfen sie sich ansehen, was ihre Sprösslinge alles gelernt haben. «Es ist uns sehr wichtig, dass sie voll und ganz hinter ihren Söhnen und Töchtern stehen und ihnen auch nach dem Kurs vermitteln, dass sie sich wehren dürfen und sollen», sagt Marianne Kleber. Was das im wirklichen Leben heissen kann, zeigt das Beispiel eines ehemaligen Teilnehmers, der von seiner Fussballtrainerin relativ grob angefasst wurde. Als sie den Schüler am Handgelenk packte und mit sich ziehen wollte, entwand er sich ihrem Klammergriff – so wie er das im Impact-Kurs gelernt hatte. Von der Trainerin bekam er dafür eine Strafe, die Mutter hingegen lobte ihren Sohn für sein Verhalten und bestärkte ihn damit, sich auch gegenüber Respektpersonen zur Wehr zu setzen, falls diese zu weit gehen.

*Käther Bänziger*