

# „Selbstbehauptung ist die halbe Miete“

## Kurse machen Kinder fit für den Ernstfall — Gefahren gezielt vermeiden -

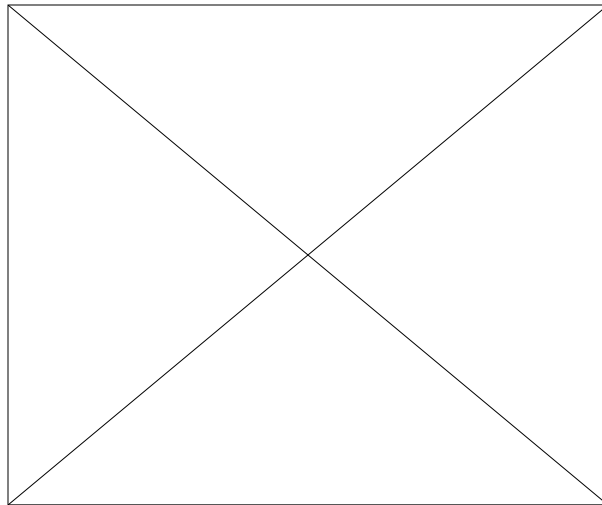
Nürnberg - Der Allkampf- und Ju-Jutsu-Club Nürnberg veranstaltet unter dem Motto „Mit mir nicht“ Selbstverteidigungskurse für Kinder und Jugendliche im SC Germania. Weil die Zahl der Fälle von Kindesmissbrauch ungebrochen hoch ist, empfiehlt die Beratungsstelle Wildwasser derartige Kurse als Prävention.



Trainer Franz Mertens mimt den aufdringlichen Angreifer und übt mit einem Mädchen, sich gegen unerwünschte Belästigungen zu wehren.

Foto: Günter Distler 

„Natürlich immer unter der Voraussetzung, dass Kinder mehrmals an solchen Angeboten teilnehmen“, sagt Bärbel Meier, Leiterin der Beratungsstelle für sexuell missbrauchte Mädchen und Frauen. Dabei sei es wichtig, dass die Kursangebote die Kinder nicht mit Techniken überfrachten, sondern das Selbstbewusstsein stärken. Kinder müssen lernen, potenziellen Tätern deutliche Grenzen zu setzen. „Du darfst Dich wehren“, das sei die wichtigste Botschaft, die Selbstverteidigungskurse den Kindern vermitteln sollten.



Leider, sagt Meier, finden rund 90 Prozent der Missbrauchsfälle innerhalb der Familie oder im nächsten Umfeld des Kindes statt. „Das Kind hat meist eine enge Bindung zum Täter, da fällt es doppelt schwer, sich zu wehren.“ Neben Präventionskursen hält Meier die Erziehungshaltung der Eltern für den wirksamsten Schutz. Stichwort Vorbildfunktion. „Wenn ich als Mutter an der Supermarktkasse jemandem erlaube, sich vorbeizudrängeln, und nichts sage, färbt dieses Verhalten auf mein Kind ab.“ Franz Mertens und Bernd Höher, Leiter der Kinder-Kurse für Selbstbehauptung- und -verteidigung, legen großen Wert darauf, dass Kinder lernen, sich im Alltag durchzusetzen. Immerhin seien sie vielfältigen Gefahren ausgesetzt, sagt Mertens. Das reiche vom Mobbing in der Schule bis hin zur Belästigung von Betrunknen in der U-Bahn. Diese und ähnliche Situationen spielen die ehrenamtlichen Trainer in den Kursen nach und geben den Kindern effektive Verhaltensregeln mit auf den Weg.

Immer geht es um den Aufbau von Selbstbewusstsein und darum, potenzielle Gefahren zu vermeiden, betont der Trainer. „Selbstbehauptung ist im Ernstfall die halbe Miete.“ Die Kinder sollen lernen, gefährliche Situationen einzuschätzen und zu umgehen. Geraten sie dennoch in eine missliche Lage, gilt es sofort, kräftig Lärm zu schlagen und Hilfe zu holen.

Und kommt es dazu, dass ein Täter zupackt oder zudringlich wird, lernen die Kinder Verteidigungstechniken wie den Handballenschlag auf die Nase oder, wie sie sich mit wenig Kraftaufwand aus einer Umklammerung lösen können. „Kinder haben eigentlich ein ganz feines Gespür, sind aber oft zu höflich“, bedauert Mertens.



Selbst aus dieser Umklammerung gibt es einen Ausweg. Trainer Bernd Höher fordert im Training, dass die Mädchen wie im Ernstfall laut schreien.

Foto: Günter Distler 

Und was sagen die Mädchen selbst? „Wir haben gelernt, dass wir gar nicht erst zu einem Auto hingehen sollen, wenn uns ein einzelner Erwachsener nach dem Weg fragt“, erzählt Lea, 13. Besser sei es zu sagen: „Fragen Sie bitte einen Erwachsenen!“ Die gleichaltrige Chiara erzählt: „Ich hab mal Probleme mit einem Jungen an Halloween gehabt und hab ihn mit dem Handballenschlag auf die Nase gehauen, das hat gewirkt.“