

Lernen „Stopp“ zu sagen!

Waldkindergarten beim Selbstbehauptungstraining im Karate-Dojo Lich

„Stopp“ zu sagen, wenn jemand Grenzen überschreitet und etwas tut, das man nicht möchte, ist für viele Menschen nicht einfach. Für Kinder ist dies besonders schwer. Wie sollen sie sich gegenüber einem älteren Mitschüler, der sie ärgert, oder einem fremden Erwachsenen auf der Straße, der sie anspricht, abgrenzen? Sie vertrauen fremden Menschen ohne zu zögern und können nicht erkennen, welche Absichten der andere verfolgt. Aus diesem Grund besuchte die „Großen“-Gruppe des Waldkindergarten in Lich zum wiederholten Mal das Sportzentrum des Karate-Dojo Lich. Dort wurden die 16 Kinder im Vorschulalter an zwei Vormittagen von den beiden Übungsleitern Anja von Kanitz und Lars Stein in Techniken der Selbstbehauptung unterrichtet.

Anja von Kanitz ist lizenzierte Selbstverteidigungstrainerin. Auch beruflich hat sie Erfahrung im Bereich Stimme, Körpersprache, Gesprächsführung und Konfliktlösung als Trainerin in der Personalentwicklung. Zur Unterstützung stand ihr Lars Stein zur Seite, der über eine mehrjährige Erfahrung als Karate-Trainer im Kinder- und Jugendbereich verfügt und lizenzierter C-Trainer ist.

Bereits zu Beginn wurde in einer kleinen Gesprächsrunde klar, was viele der Kinder bewegt. Es gefiel ihnen nicht, von ihren größeren Geschwistern „herumgeschubst und geärgert“ zu werden. Auch wenn sie demnächst in die Grundschule kommen, werden sie neuen Herausforderungen begegnen. Ein solcher Selbstbehauptungskurs soll helfen, sie gut darauf vorzubereiten.

An diesem Punkt setzte auch direkt die erste Übung an. Hierbei lernten die Kinder, dass man bereits durch seine Körperhaltung und seine Körpersprache solchen Situationen entgegenwirken kann. Im nachfolgenden Spiel übten alle zusammen den Unterschied zwischen der völlig andersartigen Ausstrahlung einer ängstlichen und einer starken Person.



Wie man sich verhält, wenn die aufrechte Körperhaltung einer starken Person nicht ausreicht, war Teil der nächsten Übung. Hier ging es darum, dass es vollkommen in Ordnung ist, auch „Stopp“ zu sagen, wenn jemand zu nahe kommt. Die Kinder übten, sich laut, selbstbewusst und bestimmt abzugrenzen und die Situation durch entschlossenes Weggehen zu beenden.

Es gibt aber auch Probleme, die Kinder nicht alleine lösen können. Deshalb wurde besprochen, was man tun kann, wenn ein Kind zum Beispiel durch Mitschüler schikaniert oder bedroht wird. Wen kann man ansprechen, wo Hilfe finden? Was man macht, wenn man auf dem Schulweg von einem Fremden angesprochen wird. Kindern, die von Natur aus eher freundlich und hilfsbereit sind, fällt es ausgesprochen schwer, nicht auf die Ansprache zu reagieren, den Fremden zu ignorieren und entschlossen weiterzugehen.

Was bei einem Besuch in einem Karate-Dojo natürlich nicht fehlen durfte, war eine Portion Karate. Mit kleinen Übung an der Pratze (Polster) zeigten die Trainer den Kindern ihr eigene Kraft auf und stärkten das Selbstvertrauen enorm.

Das bereits Erlernte wurde dabei nicht außer Acht gelassen. So wurde verdeutlicht, dass es, wenn man von anderen Kindern bedrängt wird, besser ist, sich loszureißen und klar und deutlich zu sagen, dass man das nicht will, anstatt sich selbst in einen Streit mit hinein ziehen zu lassen.

Am Ende des Kurses zeigte sich zur Freude der Trainer, dass viele Übungen und Hinweise in den Köpfen der jungen Menschen einen bleibenden Eindruck hinterlassen haben.