

## ... können sich auch Kinder wehren

lichen in Deutschland hat bereits jedes achte Kind einen sexuellen Übergriff erlebt (dazu zählen auch exhibitionistische Akte).

Mir fällt auch die Soziologin Dr. Anita Heiliger ein, wissenschaftliche Referentin im Deutschen Jugendinstitut in München und engagiert im Bereich Täter- und Opferprävention. Sie hatte mir erklärt, dass wir das Selbstbewusstsein unserer Kinder unbedingt stärken müssten (darüber hat sie auch ein Buch geschrieben, siehe Hinweise am Ende des Berichts). Und dass ein Sicherheitstraining wie das von Holger Schumacher genau der richtige Weg sei.

Holger Schumacher hat die WO-DE-Sicherheitsschulung, an der Selina und ich in München teilnehmen, mit Unterstützung einiger Psychologen selbst entwickelt (WO-DE steht für „Women Defence“ und bedeutet Selbstverteidigung für Frauen). Seit neun Jahren werden die Kurse bundesweit angeboten. Sie dauern vier Tage und kosten pro Kind 112 Euro.

Schumacher war früher Beamter beim Landeskriminalamt Hamburg, psychologisch ausgebildeter Erstsprecher bei Geiselnahmen und Entführungen – und er ist achtfacher Deutscher Meister im Karate- bzw. Ju-Jitsu-Wettkampf.

Die Kinder selbstbewusster zu machen, das ist Schumachers wichtigstes Anliegen. „Selbstbewusstsein ist nicht angeboren“, sagt er. „Es muss von Kindheit an trainiert werden. Ein Mensch, der Selbstsicherheit ausstrahlt, wird von seiner Umgebung anders behandelt. Es ist vor allem die Körpersprache, die signalisiert, wie selbstsicher ein Mensch ist. Und die trainieren wir in den Kursen.“

Die Kinder lernen, wie sie fremde Menschen auf Distanz halten können: „Wenn ihr mit jemandem redet – immer aus dem festen Stand heraus. Dann kann euch niemand so leicht umwerfen“, sagt Schumacher.

Den festen Stand üben sie auch gleich. Für mich ist es toll zu sehen, dass niemand meine Tochter so leicht umschub-

sen kann, wenn sie mit beiden Beinen fest auf dem Boden steht. „Siehst du, jetzt stehst du nicht mehr da wie eine kleine Mickymaus“, sagt Holger Schumacher zu einem Jungen. Der strahlt vor Stolz.

„Selbstbewusstsein lernen Kinder nicht in der Theorie. Sie müssen ihre körperlichen und psychischen Fähigkeiten ausprobieren. Dafür sind Rollenspiele ideal“, erklärt der Kursleiter. Er fragt die Kinder, was sie tun würden, wenn ein Fremder sie anspreche.

Es gibt unterschiedliche Meinungen. „Die Polizei holen.“

„Schnell nach Hause laufen und es meinen Eltern erzählen.“

„Jemanden um Hilfe bitten.“

Die letzte Antwort gefällt Holger Schumacher. Aber wen kann man um Hilfe bitten? Wo finden Kinder Hilfe, wenn gerade weder die Eltern noch ein Polizist in der Nähe sind?

Jetzt kommt Bäcker Schabulkes Auftritt. Die Kinder lachen, als Schumacher von ihm erzählt: „Gibts den wirklich?“ Schumacher grinst: „Nein. Was ich euch sagen will, ist: Ihr lauft einfach ins nächste Geschäft, wenn ihr Hilfe braucht. Und dort sagt ihr: Bitte helfen Sie mir. Oder: Ich habe Angst. Oder: Bitte rufen Sie meine Eltern an. Erzählt dem Mann oder der Frau im Laden, was passiert ist.“

Mir gefällt, wie Schumacher mit den Kindern umgeht. Er lässt sie ausführlich zu Wort kommen und einzelne Sätze wiederholen. Es stimmt zwar, dass Eltern ihre Kinder heute meistens so erziehen, dass sie ein gesundes Selbstbewusstsein entwickeln und Grenzen setzen können, aber praktisch ausprobiert haben das viele Kinder noch nie.

Schumacher bietet den Kindern ganz konkrete Formulierungen an, mit denen sie sich Fremde vom Hals halten können. In einer Stress-Situation könnte das wichtig sein. Denn wenn ein Kind Angst hat und wie gelähmt ist, profitiert es sicher davon, wenn es eine ähnliche Situation schon einmal durchgespielt hat.

Valerie will wissen, wie man die Bösen



„Hau ab!“ Ein entschlossener Fußtritt einer Siebenjährigen schreckt auch Gewalttäter ab

von den Guten unterscheiden kann. Schumacher erklärt ihr, dass man sie nicht erkennen kann und dass die Bösen ganz lieb und freundlich aussehen können – und manchmal sogar ein Eis versprechen. „Wir spielen das mal“, sagt er. Er stellt sich mit Benedikt in die Mitte des Raumes und sagt zu dem Jungen: „Na, Kleiner, hast du Lust, mit mir zusammen meine Pokémon-Sammlung anzusehen? In meinem Auto da drüben habe ich einen ganzen Karton voll. Komm mal mit.“

Benedikt ist unsicher, aber interessiert. Er tritt von einem Bein aufs andere. Sein Nein klingt nicht sehr überzeugend. Schumacher macht weiter: „Na, jetzt komm doch mal mit. Das Auto steht gleich da drüben. Ich schenk dir auch ein paar Karten. Du magst doch Pokémon?“ Benedikt nickt.

Mir wird immer unbehaglicher. So funktioniert das also. Kinder sind neugierig und lassen sich locken. Benedikt >>