

„Nein-Sagen“ will gelernt sein!



Der Karateverein KD aus Bietigheim war mit seinem Präventionsprogramm „Wehr dich- aber richtig!“, einem **Kooperationsprojekt des Polizeipräsidiums Karlsruhe und des Karateverbands Baden-Württemberg e.V.**, zu Gast in den Klassen 1 und 2 der Roßwager Grundschule. Ziel des Kurses war es, das Selbstbewusstsein der Kinder zu stärken, mit ihnen gemeinsam über mögliche Gefahrensituationen nachzudenken, diese zu erkennen, zu vermeiden und spielerisch ein Handlungsrepertoire zu erarbeiten. Trainerin Sarah Lindenmaier gelang dies auf hervorragende Weise ohne in den Kindern Ängste zu wecken.

Vorgeschaltet war dem zweiteiligen Präventionskurs ein Elternabend, um in das Thema „Gewaltprävention“ einzuführen und um die Inhalte des Kurses vorzustellen.

Die Eltern wurden gebeten mit ihren Kindern klare Regeln zu vereinbaren: Mit wem darf ich im Auto mitfahren? Was mache ich, wenn mich jemand um Hilfe bittet, den ich nicht kenne? Darf ich auf dem Heimweg bei einem anderen Kind vorbeischaun und Häschen streicheln oder beim Nachbarn ein Eis schlecken?

Gegenüber den Erst- und Zweitklässlern betonte Sarah Lindenmaier im ersten Teil des Kurses „Die wichtigste Regel für euch lautet: Eure Eltern müssen immer wissen, wo ihr gerade seid!“. Nach dem gemeinsamen Anschauen kurzer Videosequenzen, die als Einstieg in das Thema dienten, wurden verschiedene Verhaltensweisen thematisiert und überdacht. Dass es zuweilen auch Situationen gibt, die Bauchgrummeln verursachen, wussten die Kinder aus eigener Erfahrung. „Nein sagen dürft ihr immer, wenn ihr etwas nicht wollt, nicht nur gegenüber Fremden, sondern auch im Verwandten- und Familienkreis!“, machte Sarah Lindenmaier den Kindern eindrücklich klar.

Wie das deutlich und ohne schlechtes Gewissen möglich ist, wurde in verschiedenen Rollenspielen geübt. Da es dabei nicht nur auf die **Sprache**, sondern auch auf eine **selbstbewusste Körperhaltung** ankommt, kamen auch Übungen aus dem Karatesport zum Einsatz. Wer hätte gedacht, dass man Mut einatmen kann? Es machte den Erst- und Zweitklässlern großen Spaß zu erleben, wie durch eine entsprechende Atemtechnik die Stimme lauter und der Körper größer wurde. Ganz bewusst verzichtet wurde jedoch auf eine Einweisung in Selbstverteidigung.

Der zweite Teil des Kurses mit dem Schwerpunkt „**Allein zu Hause: Was mache ich, wenn es an der Haustür klingelt oder jemand unerwartet anruft**“? fand eine Woche später statt. Erneut boten kleine Szenen einen Einstieg in das Thema. Inzwischen waren die Kinder schon sehr geschickt darin, die Situationen zu analysieren und richtige Verhaltensweisen abzuleiten. Eigene Erfahrungen wurden thematisiert und kritisch betrachtet. Auch an diesem Vormittag wurde den Kindern eine wichtige Regel mit auf den Weg gegeben: „Eure Eltern müssen immer wissen, wer ins Haus kommt!“ Gestärkt mit einer Fülle an Tipps und Anregungen – und einer Hausaufgabe für die ganze Familie: „Erzählt von den besprochenen Situationen und sprecht über die Regeln, die bei euch zuhause gelten sollen!“, verabschiedeten sich die Kinder von ihrer Trainerin.

Finanziert wurde das Projekt vom Elternbeirat der Roßwager Grundschule.