



Foto: Sonya Etchinson, Fotolia

Selbstbehauptung und Persönlichkeitsentwicklung sind entscheidend, damit Kinder zielsicher und selbstbewusst durchs Leben gehen. In den Selbstbehauptungskursen von Daniela Baumgartner bekommen die Kleinen viel Power, um klar und deutlich NEIN zu sagen, wenn ihnen etwas nicht behagt.

Text: SABINE RUHLAND

Nicht mit mir!

Kleine Mädchen, große Persönlichkeiten

„Das Wichtigste ist es, den Kindern beizubringen, sich auf ihr Gefühl zu verlassen“, sagt Daniela Baumgartner. „Das ist im Grunde wie bei uns Erwachsenen, wenn wir nach Fehlern oder Fehlentscheidungen eingestehen müssen ‚eigentlich habe ich es von Anfang an geahnt‘.“ Sich auf das Gefühl verlassen, gar nicht so leicht, wenn man doch erst vier oder fünf Jahre ist. „Da täuschen Sie sich – den Kindern ist dieser so genannte sechste Sinn angeboren, er wird uns nur im Laufe des Lebens abtrainiert mit ‚das tut man nicht‘, ‚sei brav zu Onkel und Tante‘, ‚du kannst noch nicht satt sein, iss auf!‘ und nach und nach fügen wir uns, auch wenn wir manche Dinge definitiv nicht wollen.“

In Rollenspielen bringt Daniela Baumgartner den Zöglingen bei, ihrem ureigenen Gefühl zu vertrauen und schlüpft dabei hinter allerlei Masken. Mal ist sie der scheinbar hilflose alte Mann oder der Betrunkene, mal jugendlicher Rowdy oder der gut bekannte Nachbar. Die Kinder amüsieren sich prächtig angesichts der schauspielerischen Fähigkeiten, doch ganz schnell, wenn der alte Mann bittet, ihm doch die Tüten in die Wohnung zu tragen oder der Betrunkene immer näher auf sie zutorkelt und ein unangenehmes Gefühl hochkommt, brüllt die Kinderschar ein lautes HALT! Auch das Schreien – ein Halt oder ein Hilfe – müssen die Kinder erst lernen. „Das passiert in Rollenspielen wie dem Gespensterlespiel, wenn ein Zwerglerl in der Mitte eines Kreises steht und die anderen es immer weiter mit juhuhuhu und Händchenwackeln in die Enge treiben. Wenn es dem Kind in der Mitte unangenehm wird, dann muss gebrüllt werden:

Haut ab!!!“ Die Eltern sind zwar bei den Kursen nicht dabei, werden aber bei Elternabenden und in Kursbriefen regelmäßig über alle Inhalte informiert.“

Selbst Vorschulkinder wissen schon aus den Medien um die Relevanz, sich behaupten zu müssen

Zeitungsschlagzeilen und Medienberichte im Fernsehen penetrieren Kinderschicksale regelrecht. Das bleibt auch den Kleinsten nicht verborgen. „Dann die Angst zu schüren mit Sätzen wie ‚geh nie mit Fremden etc.‘ ist der falsche Weg, denn nicht jeder fremde Mensch ist ein schlechter Mensch. Meine Absicht ist es nicht, Kindern alle Gefahren in den glühendsten Farben zu schildern. Das macht Angst und diese Ängstlichkeit ist spürbar. Wenn Kinder jedoch Vertrauen in sich, ihre Empfindungen und ihr Gefühl haben, wenn sie sich in jeder Situation zu behaupten wissen, dann strahlen sie das auch aus, reagieren schneller und überlegter. Der Kurs ist zwar spielerisch, doch die wichtigen Handgriffe und Strategien bleiben im Kopf.“

„Wenn ich auf der Straße in eine blöde Situation komme, suche ich mir unter den Passanten einen Menschen raus, der mir helfen soll“, sagt die 6-jährige Alicia. Und wie das geht, das weiß sie ganz genau. „Du da mit dem gelben Hemd, du hilfst mir jetzt. Oder du mit dem bunten Rock, du musst mir helfen!“ Diese Szenarien wer-

den in den Kursen geübt, denn nur was wir im Leben zigmal geübt haben, geht in Fleisch und Blut über.

Natürlich gibt es auch heikle Themen, denen mit größter Sensibilität entgegengegangen wird. NEIN zu sagen bei nahestehenden Personen, bei scheinbar Vertrauten. Doch auch hier hat Daniela Baumgartner eine kluge Art der Heranführung, denn alles beginnt mit einer Vorlese-Geschichte, über die dann diskutiert wird. Und am Ende siegt bei den Kleinen die Gewissheit: Notwehr ist immer erlaubt, die Mama erlaubt es, der Papa erlaubt es, die Oma, die Lehrerin und die Polizei, ja die erlaubt es sowieso. Und ich habe immer das Recht zu sagen: „NEIN, das will ich nicht!“

Es gibt Handgriffe, die sind nur für Frauen. Pssst!

Frauen sind wehrlos, kleine Mädchen sowieso? Von wegen. Es gibt Frauenselbstverteidigung, die in riskanten Situationen garantierte Erfolge verspricht, egal ob der potenzielle Angreifer von vorne oder hinten kommt. Allerdings werden die Teilnehmerinnen angehalten, diese Tricks niemals einem Mann oder dem Bruder zu verraten. Was Männer grundsätzlich und verständlicherweise nicht gerne hören – schiebt diese „Diskriminierung“ sie doch automatisch auf die Täterseite. Dazu sei leider gesagt, dass sexuelle Übergriffe auf Kinder und Frauen zu über 90 % von männlichen Tätern stammen. Deshalb:



Foto: Sonya Etchinson, Fotolia

Psssst! Und als tatsächlich eines der Kinder aus Danielas Kurs in eine Notwehr-Situation kam, war einer der „geheimen Tritte“ niederschmetternd – für den Täter! Die „Nicht mit mir!“-Kinder-Selbstbehauptungskurse finden überwiegend in Schulen statt, aber auch regelmäßig als offene Kurse im Feuerwerk. Selbst privat und am Wochenende steht Daniela Baumgartner bereit, wenn sich in einem Elternkreis 6-8 Mädchen finden. In der Regel dauern die Kurse 4 x 1,5 Stunden über 4 Wochen für die Vorschulmädchen und Schulkinder der 1. und 2. Klasse, 2 x 3 Stunden über 2 Tage für Mädchen der 3. und 4. Klasse.

Die logische Konsequenz dieser selbstbewussten jungen Mädchen-Generation: ein Selbstbehauptungskurs für Frauen, der auch Mobbing am Arbeitsplatz und den Umgang mit Hilfsmitteln wie Pfefferspray umfasst. „Das eine zog ganz automatisch das andere nach sich“, sagt Daniela. Und so folgte angesichts der heutigen Lebensweise gleich ein weiterer Kurs: praxisorientierte Medienkompetenz für Kinder.

Der Medienkompetenzführerschein: Kinder müssen lernen, im Internet Gut und Böse zu unterscheiden

Der sichere Umgang mit den Medien – da sind die Eltern oft überfordert. Internet, Handy – wer will schon dauernd sein Kind kontrollieren? Dennoch: das elterliche Interesse für die Dinge, mit denen sich das Kind beschäftigt, muss da sein. Doch auch die kleinen User brauchen Anleitung. Der neue Kurs „Virtual Worlds“ für Kinder ab 9 Jahren gibt Kindern Medienkompetenz, um schädliche Informationen als solche zu erkennen und nützliche Informationen vorteilhaft einzusetzen. Die vielfältigen Möglichkeiten der virtuellen Welt werden mit Humor vermittelt, damit die sechs Stunden des Kurses auch unterhaltsam und wie im Fluge vergehen. Jedes Kind hat natürlich seinen eigenen PC und am Ende gibt es den Medienkompetenzführerschein.

Security First – Sicherheitstraining in S- und U-Bahn

„Als mein Sohn Zeuge eines Unfalls im U-Bahn-Bereich war, bei dem ein Mädchen, vertieft ins Gamboyspiel, auf die Gleise stürzte und sich schwer verletzte, war mir klar, dass ein Sicherheitstraining für diesen Bereich wichtig ist“, sagt Daniela Baumgartner. Mit maximal 12 Jungs und Mädchen macht sie sich also regelmäßig auf den Weg zur U-Bahn. Das richtige Lesen der U-Bahn-Pläne, wann darf oder sollte sogar die Notbremse gezogen werden, wo ist der Notrufknopf? Nach drei Stunden sind die Kleinen trainiert, sich im Dschungel der U- und S-Bahnen selbstbewusst zu bewegen. „Ziel aller Kurse ist es, dass die Kinder danach mit Selbstvertrauen und Vertrauen in ihre Umwelt rausgehen und die Stärke ihrer Persönlichkeit ein Leben lang nutzen.“

Alle weiteren Infos zu Kursen und Terminen bei Daniela Baumgartner, Welsersstraße 13, 81373 München, Tel. 089/74367265 oder www.nichtmitmir-muc.de

Airfield · Bolstaff · Boss Orange · Giesse · Diesel · DKNY · Esprit · Guess · Lewis · Marc O'Polo · Mexx · Pepe Jeans · Protest · G.Oliver · Scotch&Soda · Tommy Hüfner

Die neue Kinderwelt bei KONEN

...mit jeder Menge Trends, angesagten Marken, neuer Wäscheabteilung und riesig viel Action: Nintendo Wii, Musik-Clips, Rutsche und vieles mehr.

Werde jetzt KONEN KIDS Club-Mitglied und sicher Dir viele Vorteile und Überraschungen!

KONEN Sendlinger Straße 3 München Mo-Sa 10-20 Uhr www.konen.de