

# Die richtige Antwort: „Nein! Lass mich in Ruhe!“

**Mädchen und Jungen im Kindergarten trainieren Selbstbehauptung und sicheres Auftreten**

Von unserer Mitarbeiterin  
Ulrike Schumacher

**WORPSWEDE-HÜTTENBUSCH.** Sandra Bednarek kann sich noch soviel Mühe geben. „Ich habe sooo süße Hundebabys, die möchte ich dir so gern zeigen. Komm doch mal mit!“, flötet sie Jan, Rieke, Gregor und den anderen Kindern zuckersüß zu. Aber die lassen sich nicht locken. „Nein, lass mich in Ruhe!“, rufen sie bestimmt und energisch zurück, stampfen dabei mit dem Fuß auf und suchen schnell das Weite. Sandra Bednarek ist zufrieden.

## Auf Anregung der Eltern

Die junge Frau leitet das Selbstbehauptungs- und Sicherheitstraining, an dem im Kindergarten Hüttenbusch zwei Gruppen vier- bis sechsjähriger Mädchen und Jungen teilnehmen. Weil manche Eltern das Programm schon aus der Grundschule kannten, hatten sie angeregt, ein solches Training auch im Kindergarten anzubieten, erzählt dessen Leiterin Jutta Witte. Die Eltern sollten das Programm zu Hause möglichst unterstützen. Einmal wird Sandra Bednarek mit den Kindern noch üben. Sechs Treffen hatten insgesamt auf dem Plan gestanden.

## S steht für Selbstbewusstsein

Hinter dem Training steckt Natascha Blumensaats Women-Selfdefence-Programm (WSD). Speziell für Kinder hat sie die „Formel S“ entwickelt. S steht für Selbstbewusstsein, psychische und physische Stärke, Sicherheit und Spaß am Lernen. Die Kinder sollen lernen, mit Worten und Körpersprache zu signalisieren „Stopp! Nicht mit mir!“, wenn sie gemobbt und bedrängt werden oder gar ein sexueller Übergriff droht. Zum Training gehört auch, die Kinder für ihre Gefühle zu sensibilisieren. Somit, meint Jutta Witte, gebe es auch eine Nähe zum Gewaltpräventionsprogramm „Faustlos“, an dem sich der Kindergarten beteilige.

Die Mädchen und Jungen sollen bei einem guten Gefühl die „Schmetterlinge im Bauch“ spüren und einordnen können, dass es ein blödes Gefühl ist, wenn im Magen Blitz und Donner toben. „Und behalten wir

solche blöden Gefühle für uns?“, fragt die Trainerin in die Runde. „Nein!“, schallt es laut zurück.

## Gefühle optisch unterstreichen

Vor den Kids liegen gelbe Smileys mit hochgezogenen und tief hängenden Mundwinkeln, die die Gefühle noch einmal optisch unterstreichen. Nachdem die Kinder eben

den verlockenden Hundebabys widerstanden haben, greifen sie zum lachenden Gesicht. „Das war ein gutes Gefühl“, sagen sie. „Und das bewahren wir jetzt in unserem Herzen auf“, antwortet die Trainerin.

Jedes Kind hat zudem eine Mappe mit Arbeitsbögen angelegt, die zu Hause mit der Mutter, dem Vater oder beiden ausgefüllt werden. Dazu gehört auch eine Liste, auf

der die Kinder die Namen der Personen festgehalten haben, mit denen sie mitgehen können. Zum Wiederholungsprinzip der Trainingsstunde gehört, dass die Kinder diese Namen frei aufzählen können, damit sie gar nicht erst in Versuchung kommen, der freundlichen Frau oder dem netten Mann zu folgen, der ihnen ein Eis verspricht oder sie nach Hause bringen will.



Lernen, sicher und bestimmt aufzutreten: Mädchen und Jungen im Kindergarten Hüttenbusch.

USCH/FOTO: ULRIKE SCHUMACHER