

**L**aut werden, weglaufen, Hilfe holen. Das ist für Kinder die beste Selbstverteidigung in brenzligen Situationen. Doch auch das will gelernt sein. Ein Besuch im Selbstbehauptungskurs „Von Giraffen und Tigern“ zeigt, wie schon Kindergartenkinder spielerisch mehr Selbstbewusstsein gewinnen.

VON STEPHAN GIESERS

**WILHELMSHAVEN** – Antonia knieft die Augenbrauen zusammen und blickt wütend nach vorne wie ein Raubtier auf Beutzeug. Sie ballt ihre kleinen Kinderhände zu Fäusten und holt tief Luft. Dabei blitzt ihre Zahnreihe kurz hervor. Körperspannung. Fester Stand. Die Schultern nach hinten und das Kreuz so gerade wie ein Brett. Dann brüllt sie – ohrenbetäubend: „Stopp! – Ich will das nicht.“

Blickkontakt, laut schreien, Hilfe holen – genauso hat es die Fünfjährige von Yasser El-Gouhary gelernt, der ihr nun wie ein Angreifer gegenübersteht und auf sie zukommt. Immer wieder geht er die Abläufe mit ihr durch. Und immer wieder lässt er sich von dem kleinen Mädchen mit blondem Zopf anschreien. „Das hast du sehr gut gemacht“, lobt der 38-Jährige und lächelt zufrieden. „Gleich noch einmal, und jetzt noch viel lauter.“ El-Gouhary ist Karate-Trainer mit drittem Dan und somit ein erfahrener Kampfsportler. Er trägt einen weißen Karateanzug und dazu einen schwarzen Gürtel. Und Antonia gehört zu den Kindern, die an seinem Selbstbehauptungstraining teilnehmen. Der Kurs ist ein Angebot der Volkshochschule Wilhelmshaven. Das Besondere: Er richtet sich schon an Kindergartenkinder. Insgesamt fünfmal treffen sie sich im Projekthaus der VHS an der Schellingstraße. „Begegnung von Giraffe und Tiger“ hat El-Gouhary sein Programm überschrieben.

Giraffen – das sind die Kinder. Und die könnten sich durchaus gegen einen Tiger zur Wehr setzen mit dem nötigen Selbstbewusstsein und gekonnten Tricks. Das hat er ihnen in den vergangenen Sitzungen vermittelt. „Durch Bewegung stärken die Kinder ihr Selbstbewusstsein. Zudem lernen sie, sich in Konfliktsituationen zu behaupten und schnell zu reagieren“, erklärt der Karate-Trainer, als sich die Kleinen für die nächste Übung in einer Reihe vor dem großen Wandspiegel des Gymnastikraums aufstellen. Neben Antonia und der fünfjährige Erik und die sechsjährige Nomi an diesem Tag gekommen. Es ist ihr vorletzter Kurstermin. Außerdem hat der Trainer seine Tochter Mariam (4) und Sohn Siliem (5) mitgebracht.

„Aufpassen“, ruft der Trainer. Er steht vorne und macht die nächsten Bewegungen vor: Der rechte Arm ist ausgestreckt mit geballter Faust, der andere angewinkelt, die Hüfte abgedreht. Abwehrhaltung. In der Spiegelwand können die Kinder ihre Bewegungen genau beobachten. Wie kleine Karateschüler sehen sie aus, stoßen schnelle Hiebe in die Luft.

„Um Kampf geht es aber nicht. Natürlich lernen die Kinder hier nicht, wie sie sich am besten schlagen können“, stellt El-Gouhary klar. Stark sein, ohne Gewalt anzuwenden – das habe absoluten Vorrang, wenn es um Konflikte mit anderen Kindern und Selbstverteidigung geht.

Der fünfjährige Erik hat sichtlich Spaß am Selbstbehauptungstraining. WZ/FOTO: LÜBBE



# „Stopp! Ich will das nicht!“

Erwachsene seien zudem körperlich im Vorteil. Kinder sollten frühzeitig lernen, ihre Grenzen deutlich aufzuzeigen, wie sie sich mutig mit Worten wehren und mit dem ganzen Körper ausdrücken, wenn sie etwas nicht wollen. Dabei komme es weniger auf Körperkontakt, sondern vielmehr auf die richtige Körpersprache und ein selbstbewusstes Auftreten an, um möglichst gar nicht erst in eine brenzlige Situation zu geraten. Die Nachfrage nach solchen Selbstverteidigungskursen hat stark zugenommen“, weiß El-Gouhary. Als Trainer bietet er nicht nur Kurse für Kinder an, sondern auch speziell für Jugendliche und für Frauen, in denen Methoden der Selbstverteidigung mehr Raum einnehmen. Im Selbstbehauptungskurs für Kinder lernen die kleinen Teilnehmer in des ganz spielerisch, selbstbewusst aufzutreten. Durch den Einsatz von Mimik, Körperspannung, einem aufrechten Gang, Blickkontakt sei ebenso wichtig. Die Kinder sollen einem möglichen Angreifer ins Gesicht blicken und nicht ver-

schüchtern wegschauen“, rät El-Gouhary. Nur so könnten sie auch sehen, was ihr Gegenüber im Schilde führt. Bei der nächsten Übung dürfen sie dann aber doch zuschlagen. Der Trainer trägt nun an beiden Händen Schlagpöster und geht ein wenig in die Hocke. Die Kinder sollen der Reihe nach in die Kissen boxen. Bei diesem Schlagkrafttraining merken die Kinder, was in ihnen steckt und lernen ihre eigene Kraft richtig einzusetzen. Wieder wird geschrien. So laut die Kinder können. „Stopp“ rufen

– Hilfe holen. Das blaut der Trainer den Kindern immer wieder ein. „Das ist für Kinder die beste Verteidigung“, sagt er und weiß genau, dass es den Kleinen anfangs schwer fällt, aus vollen Kehlen zu brüllen. Bekommen sie doch immer gesagt, sie müssten leise sein. Die Kinder lernen aber auch, sich aus einem festen Handgriff zu befreien und wie sie einem Angreifer ausweichen müssen. Die Motivation der Eltern, ihre Sprösslinge schon so früh in einen Selbstbehauptungskurs zu schicken, sei

dabei ganz unterschiedlich. Ärger mit Gleichaltrigen und älteren Kindern oder gar Mobbing – das könne schon im Kindergarten vorkommen, weiß der Trainer aus vielen Gesprächen. Zudem sei es wichtig, den Kindern frühzeitig zu zeigen, wie sie auf Fremde reagieren müssen – und dass es eben auch böse Menschen gibt. Überhaupt sei es wichtig, dass Eltern mit ihren Kindern über alles reden, sie motivieren und ihnen das Gefühl geben, mit allen Problemen zu ihnen kommen zu können, rät El-Gouhary.

Im Gymnastikraum des VHS-Projekthauses ist es derweil wieder ruhig geworden. Kein Gebrüll mehr. Die anderthalb Stunden sind wie im Fluge vergangen. Die Kinder stellen sich zum Abschied in einer Reihe auf – ihr Meister steht ihnen gegenüber. Dann verneigen sie sich. Sensei ni rai – ein Ausdruck des Respekts. „Das hat wieder viel Spaß gemacht“, sagt Antonia und freut sich wohl schon auf die nächste Begegnung von Giraffen und Tigern.



„Kräftig zuschlagen!“ Karate-Trainer Yasser El-Gouhary beim Schlagkrafttraining mit Antonia (Foto links). Nomi soll sich aus einem festen Handgriff befreien (2. Foto von links). Die Kinder sollen ihre eigene Körperkraft kennenlernen, zum Beispiel an der Boxbombe (3. Foto von links). Foto rechts: Unten: Antonia bei einer Übung mit einem Ball. WZ/FOTOS: LÜBBE (3), GIESERS (2)



Foto links: Durch Bewegung- und Koordinationsübungen sollen die Kinder ein stärkeres Selbstbewusstsein entwickeln. Oben: Nomi ruft aus voller Kehle: „Halt – Stopp!“ WZ/FOTOS: GIESERS

