

Selbstsicher gegen verbale und körperliche Attacken

Manchmal gelingt es Kindern nicht, sich gegenüber gleichaltrigen, älteren oder gar jüngeren Kolleginnen und Kollegen abzugrenzen und zu wehren. Dadurch sind sie Ziel für verbale oder auch körperliche Grenzverletzungen. In Selbstverteidigungskursen lernen Kinder, ihr Selbstvertrauen zu stärken und Konfliktsituationen zu meistern.

Wenn Kinder andere Kinder «plagen», geht es eigentlich immer darum, sich gegenüber einem schwächeren Kind stärker zu fühlen. Gründe dafür gibt es viele: So hatte das Kind, das ein anderes verbal oder körperlich attackiert vielleicht einen schlechten Tag oder es fühlt sich in der Schule schwach, generell unverstanden und nicht ernst genommen. Um sich stärker zu fühlen, führt es dann ein Machtgefälle her und sucht sich ein scheu und schwach wirkendes Kind als Zielobjekt aus, um dieses fertig zu machen.

Strategien gegen Gewalt

Kindern, denen es schwer fällt, sich gegen verbale und körperliche Attacken von Gleichaltrigen zu wehren, sollten Strategien zur Selbstbehauptung erlernen. Ein Selbstbehauptungs- oder ein Selbstverteidigungskurs kann dabei helfen. Auch in einem normalen Judo- oder Ju-Jitsu Training können spielerische Elemente zur Stärkung des Selbstvertrauens eingebaut werden. Spielformen zur Selbstbehauptung kann man in den Ausbildungen von Pallas erlernen. Einen kleinen Einblick zeigen die folgenden Beispiele:

Auf die Haltung achten: Körpersprache ist wichtig, wer selbstsicher und mutig auf beiden Beinen (wie ein Baum gross und stark) steht und dem anderen in die Augen schaut, wirkt auf sein Gegenüber stark und mutig.

Schutzschild gegen verbale Attacken: Wer von einem anderen Kind mit Worten «geplagt» wird, kann sich einen Panzer, Schutzschild oder ähnliches vorstellen, an dem alle beleidigenden Worte abprallen.

Den Konflikt verbal deeskalieren: Auch wenn Worte einem ganz fest weh machen können, ist es selten sinnvoll, die Aggression einfach zurückzugeben oder sogar noch zu verstärken. Das einzige was damit erreicht

wird ist, dass die Situation noch mehr eskaliert, da der Beleidigte zu immer noch stärkeren Reaktionen greift, was meistens zu einem körperlichen und tätlichen Streit mit Schlägen führt. Für solche Situationen ist es wichtig, Strategien zum Ausstieg aus dem Streit zu üben.

Dies kann auf verschiedene Arten geschehen. Folgendes Beispiel zeigt einen Weg:

Ich habe gestern meine Haare geschnitten und bin sehr stolz auf meine neue Frisur. Ein Klassenkamerad kommt und sagt: «**So eine doofe Frisur. Du siehst ja aus wie ein Junge.**»

Mögliche Antworten:

- Stopp-Haltung, Hör auf damit!
- Danke für das Kompliment
- Wieso sagst du das? Hast du heute einen schlechten Tag?
- Schön, dass du bemerkt hast, dass ich beim Coiffeur war.
- Deine Frisur finde ich aber auch sehr schick.
- Gut beobachtet. Welchen Tag haben wir heute? (ablenken)
- Jetzt hast du ein Wort mit d gesagt, kennst du auch eines mit p?
- Mir gefällt deine Frisur sehr gut. Ich finde nicht, dass sie doof ist.
- Das hast du mir schon mal gesagt, du langweilst mich.
- Ach ja.... interessant... schön für dich... na so was...(gelangweilt antworten)
- Kannst du das auch rückwärts sagen? (verwirren)

Wird ein Kind immer von derselben Person geärgert, sollte es sich Unterstützung von Erwachsenen (z.B. Lehrer, Schulsozialarbeiter, Eltern, Sporttrainer, Pfarrer, Götti/Gotte, Nachbar, usw.) holen. Denn Mobbing ist keine Situation, die eine Person alleine lösen kann.



Text: Katharina Bega-Eisenring
Bild: Shutterstock

Quellen: Pallas-Experte Karin Vonwil;
«Verhalten in Konflikt- und Gewaltsituationen»;
SIG- Schweizerisches Institut für Gewaltprävention;
«Schlagfertig auf dem Schulhof»

Aus- und Weiterbildung Selbstverteidigungstrainer

Als Trainerin oder Trainer lernen Sie in unseren Aus- und Weiterbildungen vielfältige und spannende Spiel- und Übungsformen kennen. Mit diesen können Sie sowohl die Kinder stärken und das eigene Repertoire erweitern. Informationen über Aus- und Weiterbildung zum/r Pallas- Selbstverteidigungstrainer/in unter: www.pallas.ch